Giáo trình Kỹ năng Sống và Giá trị Sống - Đạo Đức Phật Giáo - Lớp 6 (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 6

daoducphatgiao.com/tap-06

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 6

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: Tự chăm sóc, rèn luyện bản thân 1 Bài 2: Siêng năng và kiên trì 12 Bài 3: Tiết kiệm 21 Bài 4: Lễ độ 30 Bài 5: Tôn trọng kỷ luật, giữ gìn giới luật Phật giáo 38 Bài 6: Biết ơn 48 Bài 7: Yêu thiên nhiên, sống hòa hợp với thiên nhiên 61 Bài 8: Sống chan hòa và hòa hợp với mọi người 69 Bài 9: Lịch sự và tế nhị 79 Bài 10: Tích cực, tự giác trong hoạt động Phật sự và hoạt động xã hội 89 Bài 11: Mục đích học tập giáo lý Phật giáo 100 Bài 12: Cư sĩ - Phật tử tại gia 113 Bài 13: Tuân thủ pháp luật và an toàn giao thông 125 Bài 14: Quyền và nghĩa vụ học tập 133 Bài 15: Quyền được pháp luật bảo hộ về tính mạng, thân thể, sức khỏe, danh dự và nhân phẩm 146 Bài 16: Quyền bất khả xâm phạm về chỗ ở 156 Bài 17: Quyền được bảo đảm an toàn và bí mật thư tín, điện thoại, điện tín, tài khoản số 163

vi

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. Hồ Chí Minh và Cần Thơ, 9 lớp Cao đẳng Phật học và 36 Trường Trung cấp Phật học trên toàn quốc. Đó là thành quả nỗ lực tập thể của quý tôn đức Tăng, Ni lãnh đạo GHPGVN ở cấp toàn quốc và các tỉnh thành. Các thành quả này đáng được trân trọng, kế thừa và tiếp tục phát huy để góp phần đào tạo các thế hệ Tăng, Ni đầy đủ đức, tài, truyền bá đạo Phật tới công chúng Việt Nam một cách hiệu quả hơn. Bên cạnh các thành quả đạt được trong việc giáo dục đạo đức, thực tập thiền định, phát triển trí tuệ và hoàn thiện nhân cách con người thì nền giáo dục Phật giáo Việt Nam vẫn đang bỏ ngỏ các sách giáo khoa về đạo đức Phật giáo phù hợp với các nhóm lứa tuổi. Trước tình hình thực tế đó, tôi đã gợi ý, yêu cầu Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương GHPGVN sớm biên soạn bộ sách giáo dục Đạo đức Phật giáo - Giáo trình giá trị sống & Kỹ năng sống gồm 14 tập, từ lớp mầm non đến lớp 12, phù hợp tâm lý lứa tuổi mầm non, nhi đồng, thiếu niên và thanh niên. Tôi rất vui khi Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương đã tin tưởng giao trọng trách này cho TT. Thích Nhật Từ (Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phó Ban giáo dục Phật giáo trung ương, Phó Viện trưởng thường trực Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM), một vị tăng sĩ có nhiều đóng góp cho giáo dục Phật giáo Việt Nam, tích cực dấn thân, tổ chức nhiều chương trình tu học bổ ích cho các lứa tuổi mầm non, thiếu nhi, thiếu niên, thanh niên trong hai thập niên qua, góp phần phát triển giới trẻ Phật tử tại Việt Nam. Bộ sách này được biên soạn nhằm hưởng ứng "Tuyên bố Hà Nam 2019" như kết quả của Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc lần thứ 16 do GHPGVN tổ chức tại chùa Tam Chúc, Hà Nam, nhấn mạnh đến việc "Phối kết các nguyên tắc đạo đức Phật giáo vào hệ thống giáo dục quốc gia trong

từng cấp học, từ thấp đến cao". Mục đích của bộ giáo trình này không gì khác hơn là nhấn mạnh và kêu gọi áp dụng triết lý Phật giáo vào việc giáo dục hình thành nhân cách giới trẻ theo Phật giáo nói riêng và giới trẻ Việt Nam nói chung. Giáo dục đạo đức không phải là trách nhiệm duy nhất của các thầy, cô giáo trong các trường học, mà cần có sự kết hợp và chia sẻ trách nhiệm giữa nhà trường, gia đình và xã hội, trong đó các Tăng, Ni tại các tự viện Phật giáo. Ngoài việc dạy đạo đức, kỹ năng sống và giá trị sống cho các cháu học sinh từ tuổi nhỏ đến trưởng thành, theo học bộ giáo trình này tại các chùa và cơ sở tự viện Phật giáo thì các bậc cha mẹ cần có bộ sách này để giáo dục nhân cách sống cho con, cháu tại nhà. Tôi cho rằng, những nỗ lực trong bộ sách này góp phần gắn kết giới trẻ với chương trình học Phật và sinh hoạt Phật pháp tại các chùa. Nhờ đó, giúp các cháu mầm non và thanh thiếu niên vượt qua các thói quen tiêu cực như ma túy, rượu, bia, cờ bạc, game điện tử, những trò giải trí vô bổ, hâm mộ thần tượng mù quáng; hướng đến lối sống tích cực và có giá trị. Thông qua việc học giáo trình này, các cháu thanh thiếu nhi Phật tử sẽ học được các kỹ năng sống, giá trị sống,

có tinh thần sống tự lập, tự kỷ luật, biết nhớ ơn và đền ơn, sống có mục đích và lý tưởng, nhờ đó, trở thành con ngoan, trò giỏi và công dân hữu ích cho gia đình, xã hội và đất nước. Để giúp con, cháu hiểu rõ lời Phật dạy trong bộ sách này, kính mong các bậc cha, mẹ, ông, bà, hãy đọc trước từng bài học tại nhà rồi giải thích giúp các cháu hiểu rõ lời Phật dạy, thực hành Phật pháp, xây dựng hạnh phúc và tương lai tươi sáng. Tôi trân trọng giới thiệu bộ giáo trình này đến các Ban Hướng dẫn Phật tử tại 63 tỉnh thành và đặc biệt là các Gia đình Phật tử trên toàn quốc. Tất cả góp ý của quý vị góp phần hoàn thiện bộ giáo trình này đều được hoan nghênh và trân trọng.

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

LỜI GIỚI THIỆU CỦA BAN HƯỚNG DẪN PHẬT TỬ TRUNG ƯƠNG

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

x ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

thức của giới trẻ như bài kệ số 43 của Kinh Pháp cú sau đây: Khi cha mẹ muốn con hưởng phước, Thương cỡ nào chẳng được dài lâu; Tâm lành nhân tốt gieo sâu, Tự mình tạo dựng, quả mau lớn dần. Tuy nhiên, công tác hướng dẫn giảng dạy, sinh hoạt và tu

học cho giới trẻ Phật giáo Việt Nam còn gặp nhiều khó khăn khách quan, chưa đồng bộ, do thiếu giáo trình thống nhất từ thấp đến cao. Trước tình hình cấp bách đó, Thượng tọa Thích Đức Thiện, Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký Hội đồng Trị sự GHPGVN đã trực tiếp chỉ đạo cho Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương, cụ thể là Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử, tiến hành biên soạn giáo trình thống nhất nhằm giúp giới trẻ đến chùa, học Phật và tu Phật hiệu quả hơn. Thực hiện theo chỉ đạo của Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phân Ban thanh thiếu nhi Phật tử đã tin tưởng mời Thượng tọa Thích Nhật Từ (Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phó Ban giáo dục Phật giáo trung ương, Phó Viện trưởng thường trực Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP. Hồ Chí Minh) làm chủ biên, tiến hành biên soạn bộ giáo trình "Giáo dục đạo đức Phật giáo". Sau gần 2 năm thực hiện (2019-2020), bộ giáo trình giáo dục đạo đức Phật giáo quan trọng này đã được hoàn tất và được Quỹ Đạo Phật Ngày Nay phát tâm ấn tống rộng rãi trên toàn quốc. Sau khi thẩm định bộ giáo trình này, tôi thấy đây là tài liệu hướng dẫn vừa thể hiện tính sư phạm, vừa phù hợp với tâm sinh lý từng lứa tuổi của giới trẻ Phật giáo Việt Nam, từ mầm non, thiếu niên, thanh niên, kể cả người trưởng thành. Vì thế, Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử đã xin ý kiến Hòa thượng Thích Thanh Hùng (Trưởng Ban hướng dẫn Phật tử Trung ương GHPGVN) chính thức đưa bộ giáo trình này vào chương trình giáo dục giới trẻ Phật giáo tại Việt Nam. Cùng với bộ này, các bộ giáo trình "Phật pháp vào đời" (5 quyển) và "Cẩm nang hướng dẫn tổ chức hội trại và khóa tu mùa hè, trại hè Phật giáo", do tập thể Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử Trung ương biên soạn, trở thành tài liệu giảng dạy chính thức của Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử Trung ương. Tôi trân trọng giới thiệu bộ giáo trình này đến các Ban Hướng dẫn Phật tử và Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử tại 63 tỉnh thành Việt Nam. Chư tôn đức Tăng, Ni trụ trì của hơn 18.500 ngôi tự viện trên toàn quốc hãy đăng ký thỉnh bộ giáo trình ấn tống này với Ban Hướng dẫn Phật tử

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

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

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

LỜI NÓI ĐẦU xiii

LỜI NÓI ĐẦU

I. NHÂN DUYÊN BIÊN SOẠN .ộ giáo trình “Đạo đức Phật giáo - Giáo trình giá trị sống và kỹ năng sống” gồm 14 quyển, tương ứng với các lớp mầm non và lớp 1-12, được biên soạn làm sách giáo khoa thuộc Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương, Giáo hội Phật giáo Việt Nam. Giáo trình này nhấn mạnh đến việc giáo dục đạo đức “nhân bản”, tương ứng với khái niệm “nhân thừa” trong Phật giáo, nhằm mở thêm các cánh cửa dẫn dắt giới trẻ đến với Phật giáo, thực tập Phật giáo để có tương lai tươi sáng và hạnh phúc. Bộ giáo trình này được biên soạn từ kinh nghiệm tôi tổ chức Câu lạc bộ hoằng pháp trẻ cho giới trẻ Phật giáo ở 33 tỉnh thành từ năm 2006 đến 2010, cũng như kinh nghiệm tổ chức các khóa tu cho mọi lứa tuổi tại chùa Giác Ngộ từ năm 2012 đến nay bao gồm: (i) Khóa tu búp sen từ bi cho lứa tuổi mầm non và thiếu nhi vào lúc 14:00 thứ bảy hằng tuần, (ii) Khóa tu tuổi trẻ hướng Phật vào lúc 13:30 chủ nhật hằng tuần, (iii) Khóa tu an lạc cho giới trung niên và lão niên vào lúc 07:00 sáng chủ nhật hằng tuần. Trong quá trình thu thập tài liệu và biên soạn bộ giáo trình này, Ban biên soạn đón nhận các góp ý chân thành của một số vị tôn đức lãnh đạo GHPGVN, đặc biệt của TT. Thích Đức Thiện, Phó Chủ tịch - Tổng thư ký GHPGVN. Nhờ đó, bộ giáo trình này mang tính hệ thống từ thấp đến cao, phù hợp với các lứa tuổi khác nhau. Bộ giáo trình này được Quỹ Đạo Phật Ngày Nay phát tâm ấn tống, phổ biến trên toàn quốc để làm giáo án giảng dạy đạo đức Phật giáo cho các thế hệ cháu mầm non, thiếu nhi, thanh thiếu niên bao gồm học sinh và sinh viên Phật tử tại hơn 18.500 ngôi Chùa và cơ sở Phật giáo thuộc 63 tỉnh thành Việt Nam.

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

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

III. VỀ BỐ CỤC CỦA TỪNG BÀI HỌC Tất cả bài học trong bộ giáo trình, đặc biệt từ lớp 1 đến lớp 12, chia làm 6 phần sau đây: 1) Bài học đạo đức: Các chủ đề giảng dạy được biên soạn tương ứng với môn “Đạo đức và Giáo dục Công dân” theo chương trình giáo dục phổ thông của Bộ Giáo dục và Đào tạo. 2) Lời Phật dạy: Trích dẫn tương ứng với chủ đề của từng bài học đạo đức. Ban biên soạn đã lựa chọn nhiều trích dẫn ngắn gọn từ kinh điển Pali, Kinh A-hàm và quyển Kinh Phật cho người tại gia do tôi tuyển dịch và Quỹ Đạo Phật Ngày Nay ấn tống năm 2013, có ghi xuất xứ các bài kinh theo số trang, để người học có thể tra cứu, tham khảo. 3) Minh họa truyện tích: Trích dẫn từ các truyện cổ Phật giáo, kinh điển Pali, Kinh A-hàm, quyển “Đường xưa mây trắng” của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, quyển “Chuyện đạo, chuyện đời” do Báo Giác Ngộ phát hành. 4) Pháp ngữ: Trích dẫn từ các tác phẩm của tôi được xuất bản trong 2 thập niên qua, có nội dung tương ứng với chủ đề bài học đạo đức. 5) Câu hỏi ôn tập: Giúp các học sinh ôn lại nội dung chính của từng bài học. 6) Bài hát sinh hoạt: Mỗi bài học đều có

một bài hát Phật giáo minh họa phù hợp với từng nhóm lứa tuổi, giúp học sinh học giáo lý qua các ca khúc Phật giáo. Cùng với bộ sách này, Ban Biên soạn còn cung cấp và phổ biến trên trang web Đạo Phật Ngày Nay toàn bộ giáo trình điện tử (slide) của 13 tập Đạo đức Phật giáo. Quý tôn đức lãnh đạo Ban hướng dẫn Phật tử ở 63 tỉnh thành và Trụ trì của các chùa tổ chức tu học cho các cháu vui lòng liên lạc với Văn phòng Quỹ Đạo Phật Ngày Nay (ĐT: (028) 6680 9802; 096 789 3766, email: quydaophatngaynay@gmail.com), Chùa

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: TỰ CHĂM SÓC, RÈN LUYỆN BẢN THÂN 1

Tự chăm sóc, rèn luyện bản thân

2 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Sức khỏe là vốn quý của con người. Mỗi người phải biết giữ gìn vệ sinh cá nhân, ăn uống điều độ, hằng ngày tập thể dục, năng chơi thể thao để sức khỏe ngày một tốt hơn. Chúng ta cần tích cực phòng bệnh. Khi mắc bệnh, phải tích cực chữa cho khỏi bệnh. Sức khỏe giúp chúng ta học tập, lao động có hiệu quả và sống lạc quan, vui vẻ.1

Mỗi sáng tập thể dục
Vận động cả toàn thân
Ít nhất hai mươi phút
Em sống khỏe, chuyên cần
Mỗi ngày một hai lần
Em chạy bộ, đá banh
Yoga hay võ thuật
Vừa khỏe, vừa lớn nhanh.

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 1: TỰ CHĂM SÓC, RÈN LUYỆN BẢN THÂN 3

Sức khỏe quý hơn vàng
Giữ phòng sạch, thoáng mát
Không ăn đồ hết hạn
Hay bày bán tràn lan
Em cân bằng cuộc sống
Giữa việc học và chơi,
Tình thần và sức khỏe
Cuộc sống thế mới vui
Trích dẫn 1

Thế nào gọi là biết rõ tiết độ? Này các đệ tử, làm đệ tử Phật phải nắm vững vàng chế độ ăn uống, tiết độ ăn uống; làm chủ bản thân trong các động tác đi, đứng, ngồi, nằm, nói năng, im lặng, giảm bớt ngủ nghỉ, tu tập chánh trí, trải nghiệm an vui.2

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.545.

4 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

Thế nào là Tỳ-kheo ăn uống biết đủ? Ở đây, Tỳ-kheo lường bụng mà ăn; không vì mục đích mập trắng, mà chỉ cốt duy trì thân này cho được tồn tại, trừ khử bệnh cũ, bệnh mới không sanh, để có thể tu phạm hạnh.3

Trích dẫn 3

Thật hạnh phúc, giữ gìn thân thể
Thật lành thay, phòng hộ ngữ ngôn
Lành thay, phòng ý ngoài, trong
Người tu phòng hộ, không còn khổ đau.4
Trích dẫn 4

Này các Tỳ-kheo, thế nào là các công việc đáng phải làm hơn nữa? “Chúng ta phải biết tiết độ trong ăn uống, với chánh tư duy, chúng ta thọ thực, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để (thân này) khỏi bị thương hại, để hổ trợ phạm hạnh, nghĩ rằng: như vậy chúng ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên cảm thọ mới, và chúng ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn”. Như vậy, này các Tỳ-kheo, các ông cần phải tu tập.5

Trích dẫn 5

Con người thường chánh niệm,

Được ăn, biết phải chăng,
Chừng mực, cảm thọ mạnh,
Già chậm, tuổi thọ dài.6
3. Kinh Tăng nhất A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.429. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.136. 5. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.337. 6. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.151.

BÀI 1: TỰ CHĂM SÓC, RÈN LUYỆN BẢN THÂN 5

Trích dẫn 6

Ăn đồ ướt hay khô,
Không ăn quá thỏa mãn,
Bụng trống, ăn tiết độ,
Tỳ-kheo trú chánh niệm.
Ăn bốn, năm miếng xong,
Rồi hãy uống nước uống,
Thật đủ trú thoải mái,
Với Tỳ-kheo tinh cần. 7
Trích dẫn 7

Năm pháp này, này các Tỳ-kheo, không gia tăng tuổi thọ. Thế nào là năm? Làm việc không thích đáng, không biết vừa phải trong việc thích đáng, ăn các đồ không tiêu hóa, du hành phi thời, và sống không phạm hạnh. Năm pháp này, này các Tỳ-kheo, không gia tăng tuổi thọ. Năm pháp này, này các Tỳ-kheo, gia tăng tuổi thọ. Thế nào là năm? Làm việc thích đáng, biết vừa phải trong việc thích đáng, ăn các đồ ăn tiêu hóa, du hành phải thời và sống phạm hạnh. Năm pháp này, này các Tỳ-kheo, gia tăng tuổi thọ.8

7. Kinh Tiểu bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.466. 8. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.736.

6 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 8

Này các Tỳ-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, được uống, được nhai, được nếm; định chứng được trong khi kinh hành được tồn tại lâu dài. Những pháp này, này các Tỳ-kheo là năm lợi ích của kinh hành.9

Một thời đức Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Ở trong chúng này Ta không thấy một pháp nào đã tu, tu nhiều, mà không chịu tội địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ; nếu sinh vào cõi người thì cuồng si, ngu muội, không biết chân ngụy: Đó là uống rượu. Này các Tỳ-kheo, nếu có người nào tâm ham uống rượu, thì sẽ sinh vào nơi không có trí tuệ, thường chịu ngu si. Cho nên, này

các Tỳ-kheo, cẩn thận chớ uống rượu. Như vậy, này các Tỳ-kheo, hãy học điều này. Các Tỳ-kheo sau khi nghe những gì đức Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.10

Trích dẫn 1 Trong kinh A Di Đà, đức Phật dạy chúng ta một nghệ thuật sống rất đơn giản để có được sức khỏe: “Phạn thực kinh hành” - ăn cơm xong rồi đi từng bước thảnh thơi, chứ ăn cơm xong mà nằm xuống ngủ hay ngồi thì dễ phát sinh bệnh béo phì, mỡ trong máu, gan nhiễm mỡ hay các chứng bệnh tim mạch, đau nhức xương khớp..., nhiều chứng bệnh liên

9. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.628. 10. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.202.

quan đến dạ dày, thận, gan. Các hành giả Tịnh Độ tông bận gì thì bận, cũng cố gắng đi kinh hành sau khi ăn xong, đi trong thiền, đi trong niệm Phật, trong an lành, hạnh phúc và thảnh thơi. Điều đó hỗ trợ ta rất lớn, mỗi lần đi khoảng chừng 20 đến 30 phút, dù có vẻ như mất thời gian nhưng rất cần thiết. Chẳng những thay thế cho thói quen tập thể dục để có sức khỏe mà còn có phước báu, có công phu tu tập. Làm được như vậy thì người nữ không cần đến trung tâm thể dục thẩm mỹ để làm đẹp, người nam không cần đến trung tâm thể dục tập thể hình để giữ sức khỏe. 11 Trích dẫn 2 Sức khỏe được đức Phật sánh ví với gia tài, của quý. Có sự nghiệp, tiền bạc mà thiếu sức khỏe thì sự nghiệp và tiền bạc ấy chẳng còn ý nghĩa gì. Ta sẽ bị chết yểu, hoặc đau bệnh và không thể làm nên sự nghiệp lớn. Khi tư vấn cho con em, không nên tình nguyện đưa độc tố vào cơ thể thông qua đường tiêu thụ của bao tử. Ngày nay tiêu thụ còn mở rộng dưới hình thức truyền thông. Chẳng hạn, đọc tờ báo tức là chúng ta đang tiêu thụ tin tức, xem truyền hình là đang tiêu thụ văn hóa, lịch sử, khảo cổ, thời sự... Khi tiêu thụ bất cứ cái gì qua các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân ý đồng nghĩa ta đang tiêu thụ cuộc sống của chính ta. Do đó, phải biết làm chủ các giác quan để việc tiêu thụ không tạo thói quen xấu, những trói buộc xấu. Cái gì nhiều sẽ trở thành quen. Thói quen ban đầu chỉ giăng nhẹ như tơ màng nhện, về lâu về dài sẽ như sợi xích. Người ăn trầu bị thói quen ăn trầu trói buộc; kẻ hút thuốc không có thuốc luôn uể oải lờ đờ; người uống cà phê nếu thiếu nó thì ngủ gà ngủ gật.

11. Thích Nhật Từ, 14 điều Phật dạy. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.73.

Nếu chọn một thói quen, tốt nhất hãy chọn thói quen tích cực như thói quen đi chùa, thói quen ngủ sớm, thức sớm, thói quen cứu người giúp đời, thói quen quan tâm đến những người thân, thói quen phụng sự xã hội, v.v... đều có giá trị xây dựng cuộc đời, xây dựng sự nghiệp, hạnh phúc của bản thân và tha nhân.12 Trích dẫn 3 Ăn uống có chừng mực. Khi còn nghèo, con người phấn đấu để có ba bữa cơm mỗi ngày, mấy bộ quần áo, một mái nhà che mưa nắng cùng với một số vật dụng cơ bản cần thiết. Nhưng khi giàu có, nhu cầu sống của con người tăng cao. Ăn không chỉ để khỏi đói mà còn phải ngon; mặc không chỉ để che thân mà còn phải đẹp; nhà không chỉ để che nắng

mưa mà còn phải sang trọng, đủ tiện nghi. - Với người tu học Phật, đức Phật dạy chỉ nên chừng mực trong các nhu cầu cơ bản đó. Ăn không cần phải quá nhiều, chỉ vừa đủ no là được. Ăn quá nhiều dễ sinh bệnh tật. Những người giàu thường đến các nhà hàng, khách sạn sang trọng trong nước hay nước ngoài để thưởng thức các món ngon, vật lạ. Cách hưởng thụ đó tốn kém rất nhiều tiền của, nhưng chưa chắc đã có lợi cho sức khỏe, thậm chí còn có thể dễ sinh bệnh tật. Đức Phật dạy: Ăn không phải để thỏa mãn khẩu vị, ăn để sống và tu tập. Nho giáo cũng khuyên: "Thực bất tri kỳ vị", tức là không bận tâm đến khẩu vị của việc ăn uống. Ăn như thế sẽ tránh được rất nhiều khổ đau và bệnh tật.13 Trích dẫn 4 Ăn uống phải giữ cho có điều độ. Tức là không ăn quá nhiều, không kiêng cữ quá cực đoan, phải có kiến thức về thực dưỡng để đưa vào cơ thể những thực phẩm có giá trị cho sức khỏe, đảm bảo không bệnh tật. Cho nên, dù có ăn buffet (có nhiều món ăn tự chọn) thì cũng đừng ăn quá đà, chỉ nên ăn chừng mực, có chọn lọc để cơ thể được nuôi dưỡng và phòng tránh bệnh tật. Ăn nhiều, ăn quá mức sẽ không mang lại lợi ích cho sức khỏe, ngược lại còn có thể mời gọi bệnh tật đến. Kén ăn, ăn kiêng để giữ dáng cực đoan cũng có nguy cơ thiếu chất, dẫn đến bệnh tật. Các siêu mẫu thời trang, thỉnh thoảng có người ngã gục hoặc chết do kiêng cử quá mức. Do đó, ăn uống điều độ, đừng quá nhiều, đừng quá ít, ăn phải đủ các dưỡng chất để không tạo ra tiến trình thừa hoặc thiếu calo trong cơ thể vốn là một trong các nguyên

12. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.96. 13. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.143-144.

nhân dẫn đến bệnh tật.14 Trích dẫn 5 Theo tâm lý học Phật giáo, trong một đêm ngủ trung bình khoảng bảy tám tiếng, ta có khoảng hai ba trăm giấc mơ khác nhau, có điều ta chỉ nhớ những giấc mơ cuối cùng trước khi thức dậy. Những giấc mơ đầu đêm, giữa đêm hay gần sáng, ta thường quên hết vì ức chế tâm lý làm cho ta không còn giữ lại những dữ liệu này. Ai ngủ với quá nhiều giấc mơ thì người đó không khỏe mạnh được. Do đó ngủ nhiều mà vẫn không có sức khỏe. Đức Phật mô tả kinh nghiệm ngủ của Ngài, một ngày trung bình Ngài ngủ từ hai đến ba giờ mà vẫn khỏe mạnh sống đến tám mươi năm tuổi thọ. Trong giấc ngủ, Ngài không có bất kỳ một giấc mơ nào. Sở dĩ như vậy là vì hằng ngày Ngài sống trong chánh niệm tỉnh thức; đi, đứng, nằm, ngồi, nói, co duỗi đều làm chủ được các giác quan, làm chủ được cảm xúc, thái độ, hành vi; và chuyện gì đã qua thì buông xả hết, không để lại nỗi buồn, nỗi đau, sự lo lắng, rầu rĩ. Cho nên cứ nằm xuống nhắm mắt lại trong vòng mười giây là giấc ngủ xuất hiện và làm chủ được sự thức dậy. Ngủ đúng hai tiếng tự động thức dậy mà sức khỏe vẫn tràn đầy, đảm bảo được tuổi thọ.15 Trích dẫn 6 NUÔI DƯỠNG VÀ TRỊ LIỆU Ý thức được những khổ đau do sự tiêu thụ thiếu chánh niệm gây nên, con nguyện học hỏi cách chuyển hóa thân tâm, nuôi dưỡng sức khỏe cơ thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực để tránh tiêu thụ những thực phẩm độc hại. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ bất cứ

một sản phẩm có độc tố, trong đó có mạng lưới toàn cầu, phim ảnh, truyền thanh, truyền hình, sách báo, bài bạc và chuyện trò. Con nguyện thực tập thường xuyên trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc với những gì tươi mát, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong con và xung quanh con mà không để cho tiếc nuối và ưu sầu kéo con trở về quá khứ; không để lo lắng và sợ hãi kéo con đi về tương lai. Con nguyện không tiêu thụ chỉ để khỏa lấp khổ đau, cô đơn và lo lắng trong con. Con nguyện nhìn sâu vào tự tính tương quan, tương duyên của vạn vật để học tiêu thụ như thế nào mà

14. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.175. 15. Thích Nhật Từ, Sống vui sống khỏe. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.87.

10 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

duy trì được an vui trong thân tâm con, trong xã hội và trong môi trường sống.16

1. Khi thấy trong người không khỏe, em không đi khám bác sĩ, tự ý lấy thuốc có sẵn ở nhà uống, mà chưa được sự cho phép của người lớn?

2. Em hãy kể một việc làm chứng tỏ em tự biết chăm sóc sức khỏe của bản thân?17

VUI THEO ÁNH ĐẠO VÀNG Sáng tác: Tâm Đức

Chung vui bên mái chùa đàn em mến yêu Vui ca vang giữa ngàn tình thương thiết tha Dưới ánh mai hồng, tỏa ngát sân chùa, niềm vui dâng đó đây Hào quang dâng bao la, trầm hương thơm xa xa, bao nụ cười rộn ràng Sáng ngập tình lục hòa, đoàn em tinh tấn Cùng mây xanh bao la, ngàn chim vang câu ca, nắng hồng thật hiền hòa Kìa tình lục hòa đoàn em tiến lên. Hoa sen tươi thắm ngào ngạt muôn sắc hương Chung vui theo ánh Đạo vàng đang sáng soi Giải thoát luân hồi, ta dâng cho đời, ngàn niềm vui chứa chan Cùng nhau ta đi lên, dẹp tan bao si mê Bao bể khổ gập ghềnh, ta nguyện đồng một lòng, cùng nhau tinh tấn

16. Thích Nhất Hạnh, Nhật tụng thiền môn. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.335-336. 17. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 1: TỰ CHĂM SÓC, RÈN LUYỆN BẢN THÂN 11

[ĐK:] Nguyện theo chân Như Lai, từ bi gieo muôn phương Ánh Đạo vàng rạng ngời, nguyện đồng một lòng, cùng nhau tiến tu.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tốp ca (2018). Vui theo ánh đạo vàng [online] Youtube. Truy xuất từ:

12 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Siêng năng và kiên trì

BÀI 2: SIÊNG NĂNG VÀ KIÊN TRÌ 13

Siêng năng là đức tính biểu hiện sự chăm chỉ, tự giác, miệt mài làm việc thường xuyên đều đặn. Kiên trì là sự quyết tâm làm đến cùng, dù gặp khó khăn hay gian khổ. Siêng năng và kiên trì sẽ giúp cho con người thành công trong công việc và trong cuộc sống.1

Em muốn đạt điểm cao
Cho cha, mẹ tự hào
Đừng bỏ học, đi chơi
Siêng năng rèn luyện nào
Siêng học ai cũng quý
Biếng lười mọi người khinh
Học cho thông đạo lý
Để giúp người, giúp mình.

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

14 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 1

Bốn điều siêng năng cần được phát triển, sách tâm, trì tâm: Điều ác chưa sanh không cho sanh khởi, điều ác đã có quyết tâm kết thúc, điều thiện chưa sanh nỗ lực gieo trồng, điều thiện đã sanh nỗ lực phát triển.2

Trích dẫn 2

Tránh không làm điều ác,
Không say sưa nghiện ngập
Tinh cần làm việc lành,
Là phước đức lớn nhất.3

Trích dẫn 3

Dù có sống trăm năm lười biếng
Sao bằng ngày tinh tấn hết lòng
Vượt qua gian khó, đục trong,
Quyết tâm đạt được thành công mới dừng.4

Trích dẫn 4

Thiện pháp thứ tư là luôn tinh tấn. Siêng năng dứt sạch các điều bất thiện. Siêng năng tu tập tất cả việc lành. Siêng năng, bền chí, quyết không bỏ cuộc các lý tưởng đẹp. Quyết tâm, hướng đến tu tập an vui.5

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.589. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Từ tâm và Phước đức. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.15. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.49. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.681.

Trích dẫn 5

Phương pháp thứ tám là
Biết kiên trì, phục thiện,
Thân cận giới xuất gia,
Dự pháp đàm học hỏi,
Là phước đức lớn nhất.6
Trích dẫn 6

Người biếng nhác thường ham hưởng thụ
Ăn uống nhiều, nằm ngủ cả ngày
Khác gì như lợn mập thây
Kẻ ngu sinh tử, khó ngày thoát ra.7
Trích dẫn 7

Luôn tinh tấn, tự điều, chính niệm
Nương pháp màu, đức hạnh sáng trong,
Giữ mình, dứt bỏ buông lung
Tiếng lành, phước tốt gia tăng mỗi ngày.8
Trích dẫn 8

Thường thích mê ngủ nghỉ,
Bạn bè cùng đi chơi.
Biếng lười, ưa sân hận,
Chúng rơi cửa bại vong.
6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Từ tâm và Phước đức. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.15. 7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.123. 8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.18.

Nhiều của kết bạn bè,
Ăn uống không điều độ;
Tiêu tan nhiều của cải,
Chúng rơi cửa bại vong.9
Trích dẫn 9

Kính thưa Đại vương, trong bốn giai cấp, hàng Sát-đế-lỵ và Bà-la-môn được xem tối thượng về phần xưng hô. Họ hưởng quyền lợi một cách áp đặt từ hai giai cấp bị xem thấp hơn, như giúp đỡ việc, chắp tay, chào đón một cách trân trọng. Đó là nói về khác biệt hiện tại. Còn trong tương lai, ai giai cấp nào, nếu luôn thực tập năm loại tinh tấn thì đạt kết quả một cách như nhau. Một là tin vào giác ngộ của Phật: “Đây là Thế Tôn,

bậc A-la-hán, bậc Chánh Đẳng Giác, bậc Minh Hạnh Túc, bậc Khéo Vượt Qua, bậc Hiểu Rõ Đời, bậc Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, bậc Thầy Trời Người, bậc Đại Giác Ngộ. Hai là ít bệnh, không bị não phiền, tiêu hóa điều hòa, không lạnh, không nóng, luôn giữ trung dung, hợp với tinh tấn. Ba là trung thực, không hề gian trá, sống hạnh chân chất đối với Đạo sư, với người sáng suốt, với các đồng tu. Bốn là sốt sắng, năng động, tinh tấn, bỏ các điều xấu, hoàn tất hạnh lành, kiên định lập trường, không hề bỏ cuộc đối với điều thiện. Năm là có trí, hiểu rõ vận hành của pháp sinh diệt, có trí thể nhập của các bậc Thánh, đưa đến chấm dứt tất cả khổ đau". Thưa Đại vương có, bốn giai cấp này: Sát-đế-lỵ, Bà-la-môn, Phệ-xá, Thủ-đà, nếu thành tựu được năm tinh cần này, sẽ được hạnh phúc, an lạc lâu dài ngay kiếp sống này.10

9. Kinh Tăng nhất A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.2034. 10. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.534- 535.

BÀI 2: SIÊNG NĂNG VÀ KIÊN TRÌ 17

Này các Tỳ-kheo, có bốn tinh cần này, thế nào là bốn? Tinh cần chế ngự, tinh cần đoạn tận, tinh cần tu tập, tinh cần hộ trì. Này các Tỳ-kheo, thế nào là tinh cần chế ngự? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-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 tâm, trì tâm. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là tinh cần chế ngự. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là tinh cần đoạn tận? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo với mục đích đoạn tận các ác, bất thiện pháp, khởi lên ý muốn cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là tinh cần đoạn tận. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là tinh cần tu tập? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo với mục đích làm cho sanh khởi các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là tinh cần tu tập. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là tinh cần hộ trì? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo với mục đích khiến cho các thiện pháp đã được sanh có thể duy trì, không có mù mờ, được tăng trưởng, được quảng đại, được tu tập, được viên mãn, khởi lên ý muốn cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là tinh cần hộ trì. Này các Tỳ-kheo, có bốn loại tinh cần này. Chế ngự và đoạn tận, Tu tập và hộ trì, Bốn loại tinh cần này, Được bà con mặt trời, Được đức Phật thuyết giảng. Ở đây, vị Tỳ-kheo,

Với bốn tinh cần này, Nhiệt tâm và nỗ lực. Đạt được khổ đoạn diệt.11

Trích dẫn 1 Tinh tấn là nỗ lực chuyên cần, không gián đoạn, không bỏ cuộc nửa chừng, không thất thường, không mất hy vọng, không sợ hãi những thử thách, dù có áp lực rất lớn, cũng điềm nhiên bỏ qua, bình tĩnh khắc phục, tự tin chiến thắng. Nó bao gồm gắng sức và siêng năng. Gắng sức và siêng năng là một cặp bài trùng.12 Trích dẫn 2 Là người Phật tử, ta phải sống chân thật, có trước có sau, giàu không nịnh, nghèo không phụ. Ngay cả khi người khác đổi thay, phụ bạc ta cũng không oán trách, hận thù, mà phải nhìn lại cách ứng xử của mình trong mối quan hệ với họ. Nhờ đó, ta nhận ra được bản chất của vấn đề, từ đó ta có đủ bản lĩnh, sự bình tĩnh để vượt qua các khó khăn đó. Đối

với người trí, các khó khăn chính là điều kiện để thành công.13 Trích dẫn 3 Nỗ lực thường được dịch là “tinh tấn”, tức thái độ không mệt mỏi, sự cam kết và lòng quyết tâm hướng đến các mục đích cao quý, tốt đẹp, tích cực và có giá trị. Người tinh tấn sẽ không ngại khó, không lười biếng, không đổ thừa hoàn cảnh, không viện dẫn lý do thoái thác trách nhiệm. Nỗ lực có bốn phương diện: (a) Nỗ lực phòng ngừa: Cam kết không cho các điều bất thiện phát sinh, (b) Nỗ lực dứt trừ: Cam kết dứt trừ các điều bất thiện đã có mặt, (c) Nỗ lực tu tập: Cam kết làm cho phát sinh các điều thiện ích, (d) Nỗ lực phát triển: Cam kết duy trì và phát triển các điều thiện ích đã có.

11. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.418-419. 12. Thích Nhật Từ, Con đường chuyển hóa - Ứng dụng Bát Chánh Đạo trong đời sống. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.119-120. 13. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.88-89.

BÀI 2: SIÊNG NĂNG VÀ KIÊN TRÌ 19

Bất cứ nỗ lực nào, dù đạo nghiệp hay sự nghiệp, có nỗ lực đúng phương pháp thì có thành công. Nỗ lực chuyển hóa gồm có: Nỗ lực chuyển hóa các nghiệp và thói quen bất thiện, lối sống phàm để gieo trồng và đề cao nhân cách đạo đức, nhân cách thánh và nhân cách Phật.14

1. Các em hãy kể 1 việc mà em giúp đỡ ba mẹ hàng ngày?

2. Em muốn học giỏi tiếng Anh, nên ngày nào em cũng làm thêm bài tập?

3. Gặp bài tập khó là em không làm nữa?

4. Đến phiên lau dọn, vệ sinh lớp, em toàn nhờ bạn làm hộ?

5. Sau buổi sinh hoạt thiếu nhi tại Chùa, em thường về luôn, không phụ giúp anh/chị Phụng sự viên xếp nệm/ghế về chỗ cũ?

6. Em hãy kể 1 việc làm thể hiện tính siêng năng của em ở nhà hoặc ở lớp, hay ở Chùa?

7. Chưa làm bài tập xong, em đã đi chơi?

8. Em hãy kể tấm gương kiên trì, vượt khó trong học tập mà em biết.

9. Em hãy sưu tầm câu ca dao, tục ngữ hoặc đọc lại Lời Phật dạy về tính siêng năng và kiên trì?15

14. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.10-11. 15. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

20 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

KIÊN TRÌ Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Kiên trì, kiên trì, Ta kham nhẫn
Yêu mình, yêu người, Ta gắng công

Tu học, tu học, Ta tinh tấn
Yêu mình, yêu người, Tâm mới vui;
Kiên trì, kiên trì, Ta hăng hái
Yêu mình, yêu người, Ta dấn thân
Tu học, tu học, Ta luôn gắng
Yêu mình, yêu người, trí rạng ngời.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tuấn Huy (2003). Kiên trì. Trong album: Bên ánh lửa hồng 1 [online] cập ngày 18/9/2019]

BÀI 3: TIẾT KIỆM 21

Tiết kiệm

22 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tiết kiệm là biết sử dụng hợp lý, đúng mức của cải vật chất, thời gian, sức lực của mình và của người khác. Tiết kiệm thể hiện sự quý trọng kết quả lao động của bản thân mình và của người khác.1

Không mua quà mắc tiền
Khi đi du lịch xa
Không tốn tiền vì quà
Không mua vật vô dụng
Thật cần mới chi ra.
Thức ăn và nước uống
Dù ngon, bổ đến đâu
Vừa đủ dùng, không uổng
Bỏ phí: khổ đời sau
1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 3: TIẾT KIỆM 23

Trích dẫn 1

Bất luận nam hay nữ
Nghiện ngập, không tiết kiệm
Bám ô dù, quyền thế
Là cửa vào bại vong.2
Trích dẫn 2

Kính thưa Đại vương, có tám điều kiện để được an vui: Một là kính thờ các bậc sư trưởng. Hai là hướng dẫn hiếu thuận cho dân. Ba là khiêm cung, kính trên, nhường dưới. Bốn là tánh cách nhân hậu, ôn hòa. Năm là cứu người trong cơn nguy khốn. Sáu là quên mình vì các việc nghĩa. Bảy là tiết kiệm, sống có chừng mực. Tám là biết bỏ các

hận thù xưa.3

Trích dẫn 3

Thế nào là không theo sáu nguyên nhân phung phí tài sản? Này gia chủ tử, đam mê các loại rượu là nguyên nhân phung phí tài sản. Du hành đường phố phi thời là nguyên nhân phung phí tài sản. La cà đình đám hý viện là nguyên nhân phung phí tài sản. Đam mê cờ bạc là nguyên nhân phung phí tài sản. Giao du ác hữu là nguyên nhân phung phí tài sản. Quen thói lười biếng là nguyên nhân phung phí tài sản.4

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.266- 267. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.402- 403. 4. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.622-623.

24 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 4

BA ĐIỀU ÁC CỦA TÂM Này các đệ tử, có ba điều ác do tâm tạo tác, mang lại khổ đau, bất hạnh lâu dài. Một là tham lam, chỉ biết thỏa mãn khoái lạc giác quan; uống ăn vô độ, chơi bời hưởng thụ, tiêu xài phung phí. Lòng tham ích kỷ hại mình hại người, vi phạm luật pháp, trái với đạo đức. Hai là sân hận bao gồm giết chóc, đả thương, phá hoại, xung đột, tranh chấp, hận thù không buông, giận tức, hờn dỗi, ganh tỵ hơn thua, tạo nghiệp khủng bố, gây bao thù oán, đứng ngồi không yên. Ba là si mê, tà kiến, điên đảo, mê tín, dị đoan, tin điều quái gở; không tin đời sau, không tin nhân quả, không tin đạo đức, không tin thiện ác; không có cha mẹ, không có hóa sinh, không có thánh nhân, không tin tiềm năng, không tin nỗ lực, chấp nhận số phận định đoạt bởi Chúa… Những điều vừa nêu đều là tà kiến, gây khổ đời này, chịu khổ đời sau. Này các đệ tử, mười ác nêu trên gọi là nghiệp đen tạo kết quả đen, là nhân bất tịnh tạo quả bất tịnh. Gánh nặng khổ đau luôn luôn trút xuống đối với những người gieo nghiệp xấu ác.5

MƯỜI ĐIỀU NHÀ VUA NÊN TRÁNH Tôi nghe như vầy. Có một hôm nọ, tại chùa Kỳ Viên thuộc thành Xá- vệ do Cấp Cô Độc, thái tử Kỳ-đà phát tâm hiến cúng, đức Phật tập họp các vị Tỳ-kheo và dạy như sau: Này các đệ tử, nếu vị quốc vương lãnh đạo nhà nước bị kẹt mười điều thì đất nước ấy sẽ bị nhiễu loạn, xã hội bất ổn, khó tồn tại lâu.

5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.78-79.

BÀI 3: TIẾT KIỆM 25

Một là quốc vương và nhà lãnh đạo nổi cơn thịnh nộ dù là việc nhỏ, không chịu quán sát sự tình và lý, làm chủ bản thân. Hai là quốc vương và nhà lãnh đạo tham đắm tài sản, tâm thích cạnh tranh; không quan tâm đến bá tánh trong nước. Ba là quốc vương và nhà lãnh đạo bạo ngược, bất công, không có từ bi, thiếu mất trí tuệ; không thích can gián, không chịu tham vấn những người giỏi hay. Bốn là quốc vương và nhà lãnh đạo xử oan nhân dân, giam cầm phi pháp, giam ngục hiền thần, trù dập người hiền, không

có công tâm. Năm là quốc vương và nhà lãnh đạo chỉ thích tuyển dụng kẻ không tài đức, nịnh hót, gian tham, vi phạm luật pháp; không sống gương mẫu; không có đạo đức. Sáu là quốc vương và nhà lãnh đạo tham đắm nhan sắc, đam mê hưởng thụ, không sống chung thủy, cướp vợ chồng người. Bảy là quốc vương và nhà lãnh đạo ưa thích rượu bia và các chất nghiện, tâm không tươi tỉnh, nghiện ngập thường xuyên; không dành thời gian cho việc quốc gia, không lo cho dân ấm no hạnh phúc. Tám là quốc vương và nhà lãnh đạo thích ca, hát, múa; ăn mặc phung phí; lễ tiệc quá nhiều, phung phí ngân khố. Chín là quốc vương và nhà lãnh đạo thân nhiều bệnh tật, không đủ sức khỏe quản trị vận nước. Mười là quốc vương và nhà lãnh đạo không dùng tài đức, không tin bề tôi có lòng trung hiếu; không có cố vấn và trợ lý giỏi, đảm đang nhiều việc một cách hiệu quả.6

6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.367- 369.

Trích dẫn 1 Đừng bao giờ để cho tiền bạc và tài sản thất thoát bởi các mục đích không lành mạnh.7 Trích dẫn 2 Tiết kiệm, sống có chừng mực. Tiết kiệm là lối sống được cổ súy từ trước tới nay, ở hầu hết các cộng đồng, xã hội. Sống tiết kiệm khác với lối sống keo kiệt, bỏn xẻn. Keo kiệt, bỏn xẻn xuất phát từ tâm tham lam, trong khi tiết kiệm xuất phát từ sự hiểu biết. Khoản nào cần chi, người tiết kiệm sẵn sàng chi, chi đúng trường hợp, chừng mực, có kế hoạch, khoản nào không cần thiết thì tuyệt đối không chi. Người sống tiết kiệm, có chừng mực không vướng vào tâm lý đua đòi, bon chen với đời. Nhờ không đua đòi, không bon chen, họ tiết kiệm những khoản chi không cần thiết. Nhờ đó, kinh tế gia đình ổn định, họ không lo âu, không sợ sệt về việc thiếu trước hụt sau, họ sống an vui hạnh phúc với những gì mà họ đã nỗ lực làm ra bằng chính sức lực và khả năng của mình.8 Trích dẫn 3 Tiêu xài lớn vào những món hàng không thật sự cần thiết có thể làm cho bạn bị tổn phước. Nguyên lý vô thường của Phật giáo dạy chúng ta lối suy nghĩ và giải quyết vấn đề mang tính nhân duyên. Đang lúc giàu có nên nghĩ đến hàng trăm triệu người nghèo trên khắp thế giới không có cơm ăn, áo mặc. Đang khi tiêu tiền phung phí nên nghĩ đến tình trạng nguồn thu nhập của ta. Thiếu suy nghĩ trong tiêu tiền sẽ làm ta chóng giảm phước. Khi phước hết rồi, đôi lúc thèm một ly nước cam cũng không có mà uống. Sự tiếc nuối về một thời phung phí sẽ làm ta khổ tâm hơn. Đồng tiền hoang phí là đồng tiền vô nghĩa và đôi lúc có hại.9

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.11. 8. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.138. 9. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.112.

Trích dẫn 4 Kiết sử hiểu theo nghĩa đen là sự trói buộc (kiết) và sai sử (sử). Hoạt dụng của kiết sử liên quan đến quán tính thói quen của con người ... Người có thói quen ăn

uống xa hoa, phung phí cũng tạo thành kiết sử rất lớn. Ví dụ, người quen đi siêu thị, lúc đầu chỉ thích ngắm nhìn các sản phẩm, không hề muốn mua sắm. Nhưng nhiều lần, thói quen mua sắm bắt đầu xuất hiện. Vào siêu thị mà ra về tay không thì thấy trống trải vô cùng, dù không có tiền nhiều. Kiết sử này trói buộc cuộc đời theo sự thỏa mãn chúng. Thoạt đầu, các kiết sử trói buộc xuất hiện theo tính điều kiện và tự nguyện. Lâu dài sẽ hoạt dụng vô điều kiện và khống chế tâm thức con người.10 Trích dẫn 5 Theo đạo Phật, tham, sân và si của con người là ba gốc rễ của mọi trói buộc nguy hiểm nhất, mặc dù đó chỉ là trạng thái và biểu hiện tâm lý, nhưng nếu những yếu tố tâm lý ấy phát triển thì con người trở thành nô lệ đời sống, đánh mất an vui và hạnh phúc cuộc đời. Muốn có được tự do nội tại, việc lớn nhất là làm thế nào chuyển hóa được lòng tham, mà con người vốn có như bản năng hoạt động theo thói quen gắn liền với đời sống. Thí dụ, các nhu cầu thỏa mãn cơm ăn, áo mặc, trang sức, thẩm mỹ, tình yêu v.v... nếu lao theo nó không có phương hướng, ta sẽ lệ thuộc vào nó. Các hoạt động của chủ nghĩa hưởng thụ để thỏa mãn các nhu cầu, làm cho con người ngày càng bị trói buộc nhiều hơn. Nếu ta thỏa mãn các nhu cầu bằng những phương tiện không chân chánh thì hậu quả sẽ là nỗi khổ niềm đau đến với mình và lây lan đến những người thân.11 Trích dẫn 6 Tiêu tốn quá nhiều tiền cho thời trang, bóp ví, giầy, guốc, dép, son phấn, nước hoa, trang sức phẩm đắc tiền... chỉ để phục vụ cho đất, nước, lửa, gió của thân này không phải là lối sống thông minh. Các bạn

10. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.178-179.
11. Thích Nhật Từ, Quay đầu là bờ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.126.

nên thực tập vô ngã để vượt qua thói quen tiêu tốn tiền, bằng cách quán tưởng: “Thân thể này không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi, không phải là sở hữu của tôi” để vượt qua cơn nghiện mua sắm, tiêu thụ, xài hoang phí. Hãy để dành tiền đó cho việc nghĩa, việc nhân đạo, việc Phật sự, bạn sẽ làm cuộc sống này đáng sống hơn.12

1. Các em học sinh hãy đưa ví dụ hành vi biểu hiện trái ngược với tiết kiệm? Hậu quả của những hành vi đó trong cuộc sống như thế nào?

2. Sắp đến ngày ôn thi học kì, các em dự định sắp xếp thời gian trong ngày thế nào cho hợp lí và có nhiều thời gian ôn tập bài?

3. Các em có hay xin tiền ba mẹ để mua đồ chơi không?

4. Em hãy sưu tầm câu ca dao, tục ngữ hoặc đọc lại Lời Phật dạy về tính tiết kiệm?13

ĐẸP NHƯ Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Đẹp như đôi chim thiên nga
Vỗ cánh bay trong chiều tà
Đẹp như Thế Tôn trên cao
Tâm con ngát hương hoa đạo
Đẹp như mây trôi lang thang Vang tiếng chuông ngân chùa làng

12. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.22. 13. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 3: TIẾT KIỆM 29

Đẹp như bé thơ ngoan Tâm con xiết bao an hòa

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hạnh Nguyên (2003). Đẹp như. Trong album: Tuyệt vời tình lam 1 24/2/2020]

30 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Lễ độ

BÀI 4: LỄ ĐỘ 31

Lễ độ là cách cư xử đúng mực của mỗi người khi nói chuyện với người khác. Lễ độ thể hiện sự tôn trọng, quý mến của mình đối với mọi người. Lễ độ là biểu hiện của người có văn hóa, có đạo đức, giúp cho quan hệ giữa con người với con người trở nên tốt đẹp hơn, góp phần làm cho xã hội văn minh, an lành.1

Mắng người bị người mắng
Chớ nói lời cay đắng
Em nói lời yêu thương
Như mưa rồi lại nắng
Trích dẫn 1

Sống lễ độ, khiêm cung,
Biết ơn và đền đáp,
Không tham và biết đủ,
Siêng học pháp cao sâu.2
1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.261.

32 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

NGHIỆP KIÊU MẠN Nếu có người nam hoặc là người nữ có thói kiêu mạn, cho mình số một, ngạo nghễ, bất kính, không biết đảnh lễ những người đáng lạy; không biết nể trọng những người đáng nể; không biết nhường chỗ cho người đáng nhường; không biết nâng đỡ những người đáng giúp thì do nghiệp này không ai quý mến, thường bị cô lập, tâm lý cô đơn, sống trong bất hạnh; đời sau tái sinh vào cảnh giới xấu, gia đình thấp kém.3

Trích dẫn 3

Nếu có người nam hoặc là người nữ bực tức, nóng giận, căm phẫn, chống đối, hay dễ phật lòng, thể hiện bất bình vào việc lớn nhỏ, thì do nghiệp này nhan sắc xấu đi, ảnh hưởng sức khỏe, sau khi qua đời, tái sinh cõi dữ.4

Trích dẫn 4

Đoạn trừ nói hai lưỡi,
Không ly gián bạn người;
Thường nghĩ hòa kia đây,
Là con đường sanh Thiên.
Xa lìa lời thô lỗ,
Lời dịu, không hại người;
Thường nói lời hay tốt,
Là con đường sanh Thiên.5
3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.208- 209. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.207. 5. Kinh Tạp A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.2065.

BÀI 4: LỄ ĐỘ 33

Trích dẫn 5

Ở đây, này thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông ngạo nghễ, kiêu mạn, không đảnh lễ những người đáng đảnh lễ, không đứng dậy đối với người đáng đứng dậy, không mời ngồi những người đáng mời ngồi, không nhường chỗ đi cho những người đáng được nhường chỗ đi, không tôn trọng những người đáng tôn trọng, không cung kính những người đáng cung kính, không cúng dường những người đáng cúng dường. Do nghiệp ấy … đọa xứ … thuộc gia đình hạ liệt. Con đường ấy đưa đến gia đình hạ liệt … không cúng dường những người đáng cúng dường. Nhưng ở đây, này thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông không có ngạo nghễ, quá mạn, đảnh lễ những người đáng đảnh lễ. … cúng dường những người đáng cúng dường. Do nghiệp ấy … thiện thú … vào gia đình cao quý. Con đường ấy đưa đến gia đình cao quý … cúng dường những người đáng cúng dường.6

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 kỵ, 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

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

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. Thưa Đại Vương và các vị quan khách! Tất cả mọi khổ đau của ta, ta đều có thể thoát ra khỏi bằng đường lối quán chiếu ấy, nhưng muốn quán chiếu cho thành công ta phải biết theo dõi hơi thở, biết thực tập sống theo tinh thần giới định tuệ. Giới là những nguyên tắc sống cho an lạc. Có sống theo các nguyên tắc này, ta mới thực hiện được định. Định là nếp sống có tỉnh thức, có chú tâm. Có tỉnh thức và chú tâm ta mới có khả năng quán chiếu về thực tánh của tâm ta và của hoàn cảnh, và có quán chiếu ta mới có Tuệ. Tuệ tức là sự hiểu biết. Một khi đã có hiểu biết, ta có thể thương yêu và tha thứ. Cuộc đời sẽ bớt khổ rất nhiều khi ta có hiểu biết. Nếu không hiểu biết, ta không thể thương yêu và tha thứ. Cho nên con đường giải thoát chân thật là con đường thực hiện sự hiểu biết. Hiểu biết là trí tuệ, là bát nhã. Mà trí tuệ chỉ có thể do quán chiếu đem lại. Con đường giới, định và tuệ vì vậy là con đường duy nhất đưa tới giải thoát".7

7. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.272-273.

Trích dẫn 1 Trong lúc giận, căng thẳng nên hạn chế phát ngôn vì lúc đó ta mất sự kiểm soát của tâm. Thực sự mình nói bởi vì mình đang sân. Lời sân hận làm cho ta trở thành kẻ nô lệ. Tính nóng giận có thể phá vỡ hạnh phúc trong các mối quan hệ xã hội. Thề cay, rủa độc là những lời nói cấm kỵ. Có nhiều người ghét người khác bèn rủa chửi: "Ra đường xe lửa đâm chết, thằng đó mà xe cán nó đứt đầu, nát đầu, rồi tôi cúng nải chuối. Mày ra khỏi nhà tao, tao sẽ ăn mừng v.v..." Tất cả những lời nói như thế là ác khẩu, ác ngữ. Những người đó đang sống trong lửa của sân hận. Có những người cha, người mẹ, người anh, người em khi bế tắc trong quan hệ giao tiếp với nhau, nhưng lại phát biểu: "Khi tao chết, đừng tới nhìn mặt tao. Ba chết, tụi bay đừng tới nhìn mặt..." đều vi phạm giới Chánh ngữ.8 Trích dẫn 2 Hoa sen được dùng làm biểu tượng cho sự thanh cao, tinh khiết, màu sắc đẹp, có hương thơm, lại có giá trị dược liệu, dù hoa sen chui lên từ bùn lầy hôi thối. Do đó mỗi khi có dòng cảm xúc khổ đau, bực dọc, ta nên liên tưởng đến

hình ảnh hoa sen để cho tâm lắng dịu. Để những khổ đau, oan kết không tiếp tục phát sinh, ta phải chuyển hóa dòng cảm xúc như hoa sen chuyển hóa hôi tanh từ bùn nhơ thành hương thơm tinh khiết. Đó là tiến trình tự do nội tại, giúp ta cảm nhận được nguồn hạnh phúc nội tại.9 Trích dẫn 3 Bố thí các chi phần cơ thể, hiến xác khoa học, bố thí tài vật, bố thí niềm vui không sợ hãi vì bố thí niềm vui không sợ hãi là điều cần thiết cho đời sống sức khỏe tinh thần. Không có người phát tâm bố thí nội tài thì yếu tố nhân đạo không được nhân rộng, tình người có thể mất. Không có bố thí tài vật, thì cái nghèo vẫn mãi là cái nghèo, cái ngặt vẫn mãi là cái ngặt. Nhưng còn bố thí niềm vui không sợ hãi bao gồm hiến tặng lời hay ý đẹp, chân lý Phật dạy, Chánh pháp, những lời khuyên chân thành, những khích lệ, những hướng dẫn giúp trấn an bình tĩnh, rũ bỏ lo âu, khắc phục nỗi hồi hộp, sợ hãi để có được sự điềm tĩnh, rồi trên cơ sở đó tìm ra giải pháp, như thế mới có ý nghĩa cao thượng trong cuộc đời.10

8. Thích Nhật Từ, Con đường chuyển hóa - Ứng dụng Bát Chánh Đạo trong đời sống. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.52. 9. Thích Nhật Từ, Quay đầu là bờ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.143. 10. Thích Nhật Từ, Tám điều giác ngộ - Ứng dụng Kinh Bát Đại Nhân Giác trong cuộc sống. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.142.

Trích dẫn 4 Thực tập hạnh lắng nghe, chúng ta không phản ứng, không nhận xét, không phê bình, chỉ trích và dĩ nhiên không bới móc lỗi lầm trong lời nói của người đối diện đang phát ngôn. Có tai thì cứ nghe, nhưng không lưu giữ lại những lời đối thoại của tha nhân có thể gợi lên nỗi buồn và niềm đau cho bản thân mình. Lời nói luôn có hai chiều hướng, tích cực hoặc tiêu cực. Lời nói có thể làm cho con người phấn chấn vươn lên nhưng cũng có thể làm cho con người cảm thấy chán nản, thất vọng, bỏ cuộc và chìm sâu trong nỗi khổ niềm đau.11

1. Các em học sinh hãy cho biết hành động nào dưới đây là thích hợp?
- Đi xin phép, về chào hỏi
- Nói leo trong giờ học
- Gọi dạ, bảo vâng
- Ngồi vắt vẻo trên ghế trước người khác
- Nhường chỗ ngồi cho người tàn tật, người già …
- Kính yêu Đức Phật
- Nói trống không
- Ngắt lời người khác
- Đang trong giờ học giáo dục đạo đức Phật giáo, em nói chuyện riêng, gây tiếng ồn tạo sự chú ý không?

2. Tình huống: Bạn Diệu Thanh có mẹ đang làm công quả tại chùa vào chiều thứ 7. Một hôm đi chơi về, Diệu Thanh rẽ vào chùa để lấy chìa khóa. Khi đi qua cổng chùa, chú bảo vệ hỏi cháu: “Cháu muốn gặp ai?”. Diệu Thanh dừng lại và trả lời: “Cháu vào chỗ mẹ cháu. Thế chú không biết mẹ cháu à?” Câu hỏi tình huống: - Theo các em học sinh, tại sao chú bảo vệ gọi bạn Diệu Thanh lại và hỏi như vậy? - Em có nhận xét gì về cử chỉ

và cách trả lời của bạn Diệu Thanh?

11. Thích Nhật Từ, Sống vui sống khỏe. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.111.

BÀI 4: LỄ ĐỘ 37

3. Em hãy sưu tầm câu ca dao, tục ngữ hoặc đọc lại Lời Phật dạy về tính lễ độ?12

NÓI ÍT NIỆM NHIỀU Nhạc: Vũ Ngọc Toản

Xin nói nhẹ nhàng, dịu dàng dễ thương
Như sen tỏa hương làm đẹp lòng người;
Xin hãy mỉm cười cho mặt thêm tươi
Cho hoa thêm sắc, cho người thêm vui;
[ĐK:] Nói ít niệm nhiều, cười nhiều nhăn ít. Ngủ ít thức nhiều, buổi chiều ăn ít.

Xin nói nhỏ nhẹ, miệng cười mĩm chi
Dáng đi oai nghi, khoan thai đi về;
Vững chãi khi ngồi, nằm nghiêng bên phải
Nói ít niệm nhiều, ít ăn buổi chiều.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mỹ Hạnh và Mai Vy (2020). Nói ít niệm nhiều. [online] Youtube. Truy

12. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

38 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tôn trọng kỷ luật, giữ gìn giới luật Phật giáo

BÀI 5: TÔN TRỌNG KỶ LUẬT, GIỮ GÌN GIỚI LUẬT PHẬT GIÁO 39

Tôn trọng kỷ luật Tôn trọng kỷ luật là biết tự giác chấp hành những quy định chung của tập thể, của tổ chức xã hội ở mọi nơi, mọi lúc. Tôn trọng kỷ luật còn thể hiện ở việc chấp hành sự phân công của tập thể như lớp học, cơ quan, cơ sở tự viện Phật giáo (chùa) v.v... Mọi người đều tôn trọng kỷ luật thì cuộc sống gia đình, đạo tràng tu tập, nhà trường và xã hội sẽ có nề nếp, kỷ cương.1 Giới luật Phật giáo Giới luật Phật giáo là hệ thống các điều khoản về đạo đức và cách cư xử về hành vi đạo đức do đức Phật Thích Ca chế định cho người đệ tử xuất gia và tại gia thọ trì, nhằm đem đến sự an lạc và hạnh phúc cho bản thân, cộng đồng, tăng đoàn và xã hội. Giới luật Phật giáo có nhiều thứ bậc: cao và thấp. Có giới áp dụng cho người xuất gia, có giới áp dụng cho người tại gia. Bài học này nhằm giới thiệu giới luật dành cho Phật tử tại gia. Riêng về giới luật của Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni sẽ học ở bài khác.

Trích dẫn 1

Tâm cao thượng bốn: Đệ tử áo trắng quán niệm giới luật được Phật giảng dạy không có khuyết điểm, không bị tỳ vết, không bị nhơ uế, có khả năng lớn bảo hộ đạo đức, giúp người giữ giới an trú vững chãi trong cảnh giới Phật. Giới này thanh cao vốn được hiền

trí khen ngợi, tiếp nhận, thực tập, truyền bá.2

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.40.

40 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

Người tại gia sáng suốt,
Sợ các cảnh giới xấu,
Siêng thực tập chính pháp,
Chuyển hóa mọi khổ đau.
Giữ năm điều đạo đức:
Không giết hại sự sống,
Chân thật, không trộm cắp,
Chung thủy trong hôn nhân,
Không nói lời tổn hại,
Không rượu và ma túy.3
Trích dẫn 3

iii) Mười bất thiện nghiệp đạo: Sát sanh, thâu đạo, tà dâm, vọng ngôn, lưỡng thiệt, ác khẩu, ỷ ngữ, tham, sân, tà kiến. iv) Mười thiện nghiệp đạo: Ly sát sanh, ly thâu đạo, lỳ tà dâm, ly vọng ngôn, ly lưỡng thiệt, ly ác khẩu, ly ỷ ngữ, ly tham, ly sân, ly si.4

Trích dẫn 4

Năm điều lợi ích của người đạo đức bao gồm như sau: Tài sản sung túc, tiếng lành đồn xa, không có sợ hãi trong các hội chúng, chết trong bình yên, tái sinh cõi trời.5

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.41. 4. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.688. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.592.

BÀI 5: TÔN TRỌNG KỶ LUẬT, GIỮ GÌN GIỚI LUẬT PHẬT GIÁO 41

Trích dẫn 5

19. Làu thông cả kho kinh sâu sắc
Không thực hành, phóng dật ích chi?
Khác gì như kẻ làm thuê
Chăn bò cho chủ, có gì của ta?
20. Người nói ít nhưng hành miên mật
Bỏ tham, sân; tỉnh giác, thong dong
Hai đời dính mắc không còn

Người này xứng hạnh Sa-môn sáng ngời.6
Trích dẫn 6

Này A-nan, ngươi chớ nghĩ sau khi Ta diệt độ, các ngươi mất chỗ nương tựa, không ai che chở. Chớ có quan niệm như vậy. Nên biết những Kinh và Giới mà Ta đã dạy từ khi thành Đạo đến nay là chỗ nương tựa, che chở các ngươi đó!7

Trích dẫn 7:

Lối sống thiếu đạo đức, không lành mạnh sẽ dẫn đến hậu quả xấu, gây khổ đau cho bản thân và người khác. Thế Tôn nói với các cư sĩ ở Pāṭaligāma: - Này các gia chủ, có năm sự nguy hiểm cho những ai phạm giới, sống trái giới luật. Thế nào là năm? Ở đây, này các gia chủ, người phạm giới, sống trái giới luật sẽ bị tiêu hao tiền của rất nhiều vì sống phóng dật. Đó là điều nguy hiểm thứ nhất cho những ai phạm giới, sống trái giới luật. Lại nữa, này các gia chủ, người phạm giới, sống trái giới luật bị tiếng dữ đồn xa. Đó là điều nguy hiểm thứ hai cho những ai phạm giới, sống trái giới luật.

6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.16. 7. Kinh Trường A-hàm 1, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.173.

42 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

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

BÀI 5: TÔN TRỌNG KỶ LUẬT, GIỮ GÌN GIỚI LUẬT PHẬT GIÁO 43

Lại nữa, này các gia chủ, người giữ giới, sống theo giới luật sau khi thân hoại mạng chung, sẽ được sanh vào thiện thú, thiên giới. Đó là sự lợi ích thứ năm cho những ai giữ

giới, sống theo giới luật.8

Bụt mời vua và hoàng gia ngồi. Thái hậu Videhi cũng có mặt đêm ấy. Vua lên tiếng hỏi Bụt: - Trẫm chỉ được nghe Thế Tôn giảng đạo có một lần ở hoàng cung hồi trẫm còn nhỏ. Thế Tôn, hôm nay trẫm muốn hỏi Thế Tôn câu hỏi này: tu hành không biết có kết quả gì không mà trẫm thấy hàng ngàn, hàng chục ngàn, có khi cả hàng vạn người bỏ nhà đi tu như thế? Bụt hỏi vua đã hỏi ai câu ấy chưa. Vua trả lời là vua đã hỏi nhiều vị chức sắc lớn trong các giáo phái, nhưng chưa có câu trả lời nào làm vua vừa ý cả, kể cả câu trả lời của đại đức Devadatta. Bụt nói: Đại vương, hôm nay Như lai sẽ nói cho đại vương nghe về những hoa trái của sự tu học trong đạo pháp này, những hoa trái có thể thấy được trong hiện tại và những hoa trái sẽ hái gặt được trong tương lai. Đại vương sẽ không cần đi vào các ngõ ngách của lý luận: đại vương chỉ cần nhận xét cho tinh tường thì đã có thể thấy được những hoa trái ấy của sự tu học, rõ ràng như thấy trái xoài để trên một bàn tay. Đại vương, ví dụ một người nọ đang làm tôi tớ cho người ta, thức khuya dậy sớm hầu hạ và làm theo mệnh lệnh của chủ, một hôm bỗng có tư tưởng như sau: “chủ là người, mình cũng là người, tại sao mình phải đày đọa mình như thế này?” Nghĩ như thế, người ấy từ bỏ thân phận tôi đòi, xin được xuất gia tu đạo, đi vào chánh pháp, sống theo nếp sống phạm hạnh, tinh cần, tỉnh thức, ăn ngày một bữa, tập thiền hành, thiền tọa, đi đứng trang nghiêm, trở nên một vị khất sĩ có uy nghi, có dung hạnh, có đạo đức. Đại vương nghĩ sao? Biết được vị khất sĩ ấy ngày xưa vốn là thân phận tôi đòi, đại vương có gọi người ấy tới và nói: “Này người kia, hãy lại đây, hãy làm nô bộc cho ta, hãy thức khuya, dậy sớm và thi hành mọi mệnh lệnh của ta” hay không? Vua nói: Thế Tôn, trẫm sẽ không làm như vậy, sẽ không nói như vậy,

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

trái lại trẫm sẽ cung kính làm lễ người ấy, mời người ấy xuống để cúng dường, và sẽ ra lệnh bảo vệ cho người ấy đúng theo luật pháp? Bụt nói: Đại vương, đó là hoa trái đầu tiên mà người Sa-môn khất sĩ gặt hái, người ấy thoát được sự kỳ thị giai cấp, kỳ thị chủng tộc, kỳ thị giàu nghèo, và khôi phục được phẩm cách của một con người. Vua nói: Hay lắm, Thế Tôn! Xin người dạy thêm. Bụt nói: Đại vương, nhân phẩm tuy vậy chỉ là những hoa trái đầu. Vị khất sĩ nhờ hành trì hai trăm mươi giới mà được an trú trong một trạng thái vô ưu và thanh tịnh. Những người không giữ giới có thể phạm vào các tội lỗi như giết người, trộm cắp, tà dâm, dối gạt, say sưa và tự đưa mình tới những hình phạt đớn đau về thân thể cũng như về tinh thần. Vị Sa-môn khất sĩ không những hành trì năm giới, không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không dối gạt, không say sưa, mà còn hành trì trên hai trăm giới khác, vì vậy vị ấy sống trong một trạng thái thật an ninh, thật nhẹ nhõm, trạng thái mà những người không giữ giới không thể nào có được. Giới luật ngăn ngừa không để cho ta rơi rớt vào lỗi lầm, đem lại cho ta một trạng thái an ninh và nhẹ nhõm. Đó là một loại hoa trái khác của sự tu học, có thể gặt hái ngay trong thời gian hiện tại.9

9. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.627-629.

BÀI 5: TÔN TRỌNG KỶ LUẬT, GIỮ GÌN GIỚI LUẬT PHẬT GIÁO 45

Trích dẫn 1 Đạo đức chia làm hai cấp độ: Đạo đức tại gia và đạo đức xuất gia. Trọng tâm của đạo đức tại gia là giữ những điều đạo đức vốn là nền tảng của luật pháp, như không giết người, bảo vệ hòa bình; không trộm cắp, chia sẻ sở hữu tài vật; không ngoại tình, chung thủy vợ chồng; không lừa dối, nói lời chân thật, lời hòa hợp, lời lịch sự; không sử dụng ma túy, rượu và các chất gây say, giữ sức khỏe để chăm sóc hạnh phúc cho người thân. Năm điều đạo đức nêu trên là nền tảng của luật pháp trên thế giới. Thực tập toàn thiện 5 điều đạo đức tại gia thật không giản đơn, có khi cả một kiếp người mới có thể hoàn thiện được.10 Trích dẫn 2 Người xưa thường nói: “Đức trọng quỷ thần kinh,” đức của mình sẽ vượt ra khỏi mọi biến cố cộng nghiệp; người ta có thể bị mất mạng, nhưng mình chỉ bị thương tật; người ta có thể bị thương tật, mình chỉ bị trầy xước; người ta có thể bị té ngã còn mình vẫn không hề hấn gì. Sự khác nhau trong cùng những biến cố đó khẳng định một điều là do nền tảng của đời sống phước đức, mà ta gieo trồng trong cuộc đời một cách có ý thức hay không. Hiểu được như vậy ta vẫn cứ làm, sinh hoạt, ngoại giao, di chuyển mà không hề sợ bất cứ điều gì. Trạng thái đó hoàn toàn khác hẳn với tâm lý liều mạng, cuốn theo chiều gió như định mệnh đẩy đưa.11

1. Theo các em học sinh, những hành động nào dưới đây thể hiện tính kỷ luật?
- Đi vượt đèn đỏ?
- Đi học đúng giờ?
- Nói chuyện riêng trong giờ học và trong giờ sinh hoạt thiếu nhi tại cơ sở Phật giáo?
- Đi xe đạp hàng ba?
10. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.9. 11. Thích Nhật Từ, Không có kẻ thù. (NXB Thời Đại, TP.HCM 2010), tr.8-9.

46 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

- Chơi game trong giờ học - Đá bóng dưới lòng đường? - Khi cháu bị ốm, tự ý nghỉ học, không viết đơn xin phép Thầy cô.

2. Có ý kiến cho rằng thực hiện nếp sống kỷ luật làm con người mất tự do. Em có đồng ý với ý kiến đó không? Vì sao?12

3. Có ý kiến cho rằng “Người Phật tử phải giữ 5 điều đạo đức dành cho người tại gia, sẽ làm cho mất tự do”. Các em học sinh có đồng ý với ý kiến đó không? Vì sao?

4. Em hãy kể những việc làm của bản thân em và bạn thể hiện sự tôn trọng kỷ luật trong học tập và trong sinh hoạt thiếu nhi tại cơ sở Phật giáo?

VUI THAY PHẬT RA ĐỜI Nhạc: Ngộ Anh Kiệt. Lời: Kinh Pháp Cú

Khó thay được làm người,
Khó thay được sống còn,

Khó thay nghe diệu Pháp,
Khó thay Phật ra đời.
Vui thay, Phật ra đời,
Vui thay, Pháp được giảng,
Vui thay Tăng hòa hợp,
Mọi người cùng nhau tu.
Vui thay, Phật ra đời,
Vui thay, Pháp được giảng,
Vui thay Tăng hòa hợp,
Mọi người cùng nhau tu.
12. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 5: TÔN TRỌNG KỶ LUẬT, GIỮ GÌN GIỚI LUẬT PHẬT GIÁO 47

Buddham Saranam Gacchami Dhammam Saranam Gacchami Shangham Saranam Gacchami

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hoàng Yến (2015). Vui thay Phật ra đời [online] Youtube. Truy xuất từ:

48 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Biết ơn

BÀI 6: BIẾT ƠN 49

Biết ơn là sự bày tỏ thái độ trân trọng, tình cảm và những việc làm đền ơn, đáp nghĩa đối với những người đã giúp đỡ mình, với những người có công với dân tộc, đất nước. Biết ơn cũng tạo nên mối quan hệ tốt đẹp giữa người với người.1

Cỏ, cây và muôn loài
Đều muốn sống an vui
Em mang ơn tất cả
Đã nuôi lớn thân này.
Trích dẫn 1

BIẾT ƠN VÀ ĐỀN ƠN Cho nên, các Tỳ-kheo cần phải học như vầy: “Biết ơn và báo ơn. Một chút ơn nhỏ còn không quên báo đáp, huống chi là ơn lớn.”2

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Kinh Tạp A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1472.

50 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

Này các Tỳ-kheo, thế nào là địa vị bậc không phải Chơn nhân? Người không phải Chơn nhân, này các Tỳ-kheo, không biết ơn, không nhớ ơn. Đối với những người độc ác, đây là đặc tánh của họ được biết đến, này các Tỳ-kheo, tức là không biết ơn, không nhớ ơn. Đây hoàn toàn là địa vị kẻ không Chơn nhân, này các Tỳ-kheo, tức là không biết ơn, không nhớ ơn. Còn bậc Chơn nhân, này các Tỳ-kheo, là biết ơn, là nhớ ơn. Đối với những thiện nhân, đây là đặc tánh của họ được biết đến, này các Tỳ-kheo, tức là biết ơn, nhớ ơn. Đây hoàn toàn là địa vị bậc Chơn nhân, này các Tỳ-kheo, tức là biết ơn, nhớ ơn.3

Trích dẫn 3

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỳ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời. Thế nào là bốn? Thành tựu với thân làm thiện, với lời nói thiện, với ý nghĩ thiện, biết ơn và biết trả ơn. Thành tựu với bốn pháp này, này các Tỳ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời.4

Trích dẫn 4

Luôn hiếu dưỡng song thân,
Thương, chăm sóc gia đình,
Chọn, làm nghề thích hợp,
Sự nghiệp phát triển nhanh.
Sống lễ độ, khiêm cung,
Biết ơn và đền đáp,
Không tham và biết đủ,
Siêng học pháp cao sâu.5
3. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.98. 4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.577. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.260- 261.

BÀI 6: BIẾT ƠN 51

Trích dẫn 5

Bấy giờ, đức Phật từ trong chính định dạy ngài Di lặc: “Này các đệ tử, hãy nghe cho kỹ, ta sẽ diễn nói ơn nghĩa thế gian và xuất thế gian. Một ơn cha mẹ. Hai ơn chúng sinh. Ba ơn tổ quốc. Bốn ơn Tam bảo. Bốn ơn lớn này, tất cả mọi người đều phải ghi nhận và nên đền đáp”.6

Truyện tích 1 ƠN CHA NGHĨA MẸ Này các đệ tử, cha có “từ ân”, mẹ có “bi ân”. Bi ân của mẹ, nói trong một kiếp cũng không hết được. Tình thương của mẹ trên thế gian này không có cái gì có thể sánh bằng. Từ lúc mang thai, suốt mười tháng trường, đi, đứng, ngồi, nằm, mẹ chịu đau khổ, kiêng cữ mọi thứ, không màng bản thân. Dù hưởng dục lạc, ăn uống, trang sức, mẹ không ưa thích. Lòng mẹ lúc này luôn nghĩ đến con, không chút quên lãng. Đến khi sinh nở, mẹ đau đớn hơn, như nghìn mũi nhọn cắt xé thân thể,

không thể kể xiết. Có khi bất hạnh, mẹ phải qua đời để con được sống. Khi sinh nở rồi, mẹ mừng khôn tả, như kẻ nghèo khó được ngọc như ý. Con khóc chào đời, lòng mẹ như nghe một bài giao hưởng. Mẹ dùng ngực mình làm

6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.277.

nơi con ngủ. Vòng tay của mẹ ôm ấp đời con. Bầu sữa của mẹ như suối cam-lộ nuôi lớn đời con. Ơn đức nuôi dưỡng của đấng mẹ hiền không gì sánh được. Trên thế gian này, núi là cao nhất, ơn đức của mẹ còn cao hơn nhiều. Trên thế gian, quả đất nặng nhất, ơn nghĩa của mẹ còn nặng hơn nhiều. Bổn phận làm con, dù trai hay gái, nếu ai bội ân, bất hiếu cha mẹ, làm cha mẹ buồn, oán hận trong tâm, thốt ra lời ác, thì bị tổn đức, sa đọa đường xấu. Trên thế gian này, không gì nhanh hơn sức gió vũ bão. Một niệm oán giận của đấng sinh thành còn nhanh hơn gió. Bổn phận làm con không thể trái nghịch ân đức mẹ cha.7 Truyện tích 2 ƠN NGHĨA CHÚNG SINH Tất cả chúng sinh, từ vô lượng kiếp, trôi lăn sinh tử ở trong năm đường: thiên, a-tu-la, ngạ quỷ, súc sinh và làm con người kiếp trước đã từng làm cha, làm mẹ, quyến thuộc của nhau. Tiếp nối điều này, ta hãy quan niệm tất cả người nam từng là cha ta, tất cả người nữ từng là mẹ ta. Mỗi người chúng ta từng làm cha mẹ nên cũng từng có tâm đại từ bi như cha mẹ ta. Ơn cha mẹ xưa, ta chưa trả hết. Nay do vọng nghiệp sinh ra thuận nghịch, rồi do chấp mắc, oán hại lẫn nhau. Vì không có trí nên ít ai hiểu trong nhiều đời trước, chúng ta đã từng làm cha mẹ nhau. Chỗ đáng trả ơn, làm lợi ích nhau mà không chịu làm đều là bất hiếu. Nhân duyên đời trước, tất cả chúng sinh quá khứ, hiện tại và đời tương lai đều có ơn lớn, thực khó trả hết. Do vậy ta nên tìm cách trả ơn tất cả chúng sinh bằng lối sống đẹp, giàu lòng vị tha, giúp đỡ mọi người sống trong hòa thuận, cơm no áo ấm.8 Truyện tích 3 NHỚ ƠN TỔ QUỐC Này các đệ tử, người đứng đầu nước có phước đức lớn. Sống trong nhân gian, nhưng phước đức của nguyên thủ quốc gia lớn hơn mọi người. Quốc trưởng là người hộ trì đất nước, rừng núi, sông hồ, tất cả tài nguyên và dân trong nước. Lãnh đạo quốc gia phải đảm bảo được hạnh phúc, an vui cho mỗi người dân bằng luật công chính và dùng chính pháp giáo hóa mọi người. Mọi thành phần dân thịnh vượng, bình an, không bị khủng hoảng là

7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.277 - 279. 8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.297 - 298.

nhờ vào tài lãnh đạo đất nước của nhà chính trị có lòng với dân. Như trong căn nhà, cột là căn bản, quốc trưởng là người thiết lập luật pháp, quản trị đất nước thanh bình, phát triển, mang lại hạnh phúc cho mọi thành phần. Cũng như mặt trời soi sáng thế gian, quốc trưởng là người mang lại công bằng, hạnh phúc cho dân, không hề thiên vị. Đứng đầu một nước mà không có thuật quản trị đất nước thì dẫn đến cảnh xã hội bất ổn, người dân khổ đau. Ngoài luật pháp nước, quốc trưởng nên lấy chánh pháp Phật

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

54 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Làm quốc trưởng tốt cần có đầy đủ mười đức sau đây: Một là dùng trí soi sáng thế gian. Hai là dùng đức làm đẹp đất nước. Ba là giúp dân được an ổn lớn. Bốn là dẹp yên mọi chuyện loạn lạc. Năm là giúp dân lìa được tám nạn, không còn sợ hãi. Sáu là tuyển dụng các bậc hiền tài phát triển đất nước. Bảy là biết lấy chính pháp làm gốc, giúp cho muôn dân an cư lạc nghiệp. Tám là giữ nước độc lập chủ quyền. Chín là đầu mối của mọi việc thiện. Mười là lãnh đạo tất cả thành phần chính trực, nghiêm minh. Nếu quốc trưởng nào không nghiêm luật nước, để dân làm ác, xã hội bất ổn, thì các thiện thần đều xa lánh cả. Thấy dân tu thiện, đất nước phát triển, thì các thiện thần đều rất vui mừng, tán dương quốc trưởng, đất nước nhờ đó càng được cường thịnh. Nếu vị quốc trưởng không gần kẻ xấu, siêng năng phục vụ lợi ích nhân dân thì ngọc như ý sẽ có trong nước, các nước láng giềng thảy đều mến phục, hòa nhã, hợp tác. Nếu có kẻ ác sinh tâm phản nghịch trong quốc gia thiện, dù trong chốc lát, thì nghiệp xấu này tự tiêu diệt họ. Đến khi qua đời, tái sanh đọa lạc, chịu nhiều đau khổ. Nếu có nhân dân thực hành điều thiện, có lòng yêu nước, giàu lòng tử tế, giúp đỡ lẫn nhau, quý trọng Phật pháp, thì ngay đời này được nhiều phước báu, giàu có, yên ổn, hạnh phúc tràn đầy, tất cả nguyện lành đều được thành tựu. Tất cả quả báo dù thuận hay nghịch, dù tốt hay xấu là rất chính xác cũng như tiếng vang nối sau âm thanh. Ân đức quốc trưởng to lớn như thế nên mọi người dân nên hợp sức lại phát triển đất nước.9 Truyện tích 4 ƠN BA NGÔI BÁU Này các đệ tử, ba ngôi báu là Phật, bậc giác ngộ, Pháp là chân lý, Tăng là chân tu. Nhờ có Tam bảo, mọi người biết tu, vượt qua khổ đau, hưởng được hạnh phúc đời này, đời sau. Cuộc đời đức Phật là tấm gương thiện, do dầy công tu kiếp này kiếp trước, chuyển hóa phiền não, chứng đắc niết-bàn, hết nghiệp ba cõi, công đức như núi, không ai sánh bì. Phúc đức của Phật sâu như biển cả. Trí tuệ của Phật lớn không ngằn mé, cũng như hư không. Từ bi của Phật cứu giúp thế nhân vượt qua bể

khổ. Phép mầu của Phật soi sáng thế gian thoát khỏi tăm tối. Tất cả chúng sinh bị nhiều nghiệp chướng, phiền não ngăn che, chìm trong sinh tử, chịu nhiều khổ sở. Nhờ ba ngôi báu có mặt thế gian

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

BÀI 6: BIẾT ƠN 55

làm thuyền tâm linh, đưa rước mọi người vượt qua sông khổ, đến bờ niết-bàn, sống trong an vui, không còn thoái chuyển. Những bậc có trí thường luôn ngưỡng mộ, nương ba ngôi báu, tu tạo hạnh phúc. Này các đệ tử, các đức Phật đều có đủ ba thân: Một, tự tính thân. Hai, thụ dụng thân. Ba, biến hóa thân. Sử dụng ba thân giáo hóa chúng sinh, đức Phật mang lại hạnh phúc cho đời. Thân Phật tự tính vô thủy, vô chung, lìa tất cả tướng, dứt mọi hý luận, không vướng bờ mé, tịch tĩnh an vui. Thân Phật thụ dụng tròn đầy hai hạnh. Tự thọ dụng thân do tu hạnh lành, mang lại lợi lạc cho các chúng sinh trong vô số kiếp, được tâm Thập địa, đáng được cung kính, cúng dường, tán thán. Chân báo thân này có trước, không sau, nên thọ mạng Phật tùy theo sở thích. Thân tướng của Phật trang nghiêm, đẹp đẽ, như viên kim cương, dứt bỏ tất cả các chướng sở tri và chướng phiền não. Đức Phật đạt được bốn trí viên mãn, vốn là chân báo thọ dụng pháp lạc. Một, trí kính lớn; chuyển thức dị thục thành trí tuệ lớn, như tấm gương tròn, sáng soi sắc tướng. Gương trí tuệ Phật hiện rõ các nghiệp của các chúng sinh. Nương vào từ bi và trí tuệ lớn, Phật rõ pháp tính, làu thông cả hai chân lý tuyệt đối, chân lý mặc ước, giữ thân vô lậu, hội tụ công đức trọn vẹn đầy đủ. Hai, trí bình đẳng; chuyển thức mạt- na, trung tâm chấp ngã, thành trí tuệ lớn, thấu rõ nguyên lý bình đẳng không hai, xa lìa vọng chấp, thấy rõ thực tướng của mọi sự vật. Ba, trí quán sát; nhờ chuyển ý thức, không còn phân biệt, thành trí tuệ sáng, quán sát mọi vật, tướng riêng, tướng chung, vượt khỏi chấp mắc, giúp cho chúng sinh được bất thoái chuyển. Bốn, trí thành tựu; chuyển 5 giác quan thành trí tuệ lớn, làm chủ thân tâm, giúp cho mọi người hoàn thành nghiệp thiện, thành tựu hạnh phúc. Nhờ bốn trí này, đức Phật thành tựu tự thụ dụng thân. Hóa thân của đức Phật đầy đủ tám vạn bốn nghìn tướng tốt, luôn luôn trụ trong Tịnh độ chân thật, nói lý thành Phật, giúp cho mọi người được an lạc lớn của pháp Đại thừa. Tất cả đức Phật vì độ Bồ-tát chứng đắc Thập địa. Thân Phật có đủ ba mươi hai tướng, tám mươi vẻ đẹp, đủ bốn căn lành, giúp hàng phàm phu, ngộ pháp Tam thừa. Đức Phật thương tưởng các bậc Bồ-tát tuyên giảng rộng rãi sáu Ba-la-mật, giúp được chánh giác, cứu cánh Phật tuệ. Vì Bích-chi Phật, giảng dạy về pháp mười hai nhân duyên. Vì hàng Thanh văn, phân tích giảng dạy bốn chân lý thánh, vượt qua các khổ sinh, già, bệnh, chết, đạt được hạnh phúc, cứu cánh Niết bàn. Phật vì nhân loại, dạy về nhân bản, giúp họ hạnh phúc trong quả đất này và hành tinh khác. Hóa Phật lớn, nhỏ tuy nhập niết-bàn, nhưng thân Phật ấy nối tiếp không mất. Này các đệ tử, công đức Phật bảo to lớn như thế, không thể nghĩ

56 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

bàn. Do nhân duyên này, đức Phật có đủ mười đức hiệu lớn: Là bậc Như Lai, bậc đáng cúng dường, bậc Chính biến tri, bậc Minh hạnh túc, là bậc Thiện thệ, bậc Thế gian giải, bậc Vô thượng sĩ, Điều ngự trượng phu, là thầy trời người, là Phật, Thế Tôn. Này các đệ tử, Pháp bảo có bốn phương diện cần nắm: Một là chánh pháp. Hai là lý pháp. Ba là hành pháp. Bốn là quả pháp. Chánh pháp Phật dạy được ghi thành Kinh, chính là chân lý, phá tan vô minh, dẹp sạch phiền não, chuyển hóa nghiệp chướng, gọi là "Giáo pháp" vì có khả năng giáo hóa mọi người. Sự vật gồm hai: hữu vi, vô vi, gọi là "Lý pháp". Chấp vào hữu vi, rơi rớt sinh tử. Nương vào vô vi, hướng đến an lạc. Hành Pháp chính là thực tập chuyển hóa lời Kinh Phật dạy: Đạo đức, thiền định, trí tuệ cao siêu. Nhờ thực tập này, không còn đau khổ, đạt được an vui, đạt quả giác ngộ, hay quả vô vi, gọi là "Quả pháp". Kho tàng pháp bảo có khả năng lớn, dẫn dắt chúng sinh thoát khỏi sinh tử, đạt được niết-bàn. Các Phật quá khứ, hiện tại, vị lai nương vào tứ đế, phân tích nhân quả, thấu rõ nhân khổ, dứt vật chướng ngại, thành tựu Bồ-đề, mang lại lợi lạc cho khắp nhân loại. Các Phật ba đời cúng dường Pháp bảo. Huống hồ chúng sinh trong ba cõi phàm, chưa được giải thoát, không kính Pháp bảo là bất hạnh lớn! Này các đệ tử, Pháp bảo đầy đủ sáu công đức lớn: Một là chân lý, đạo đức chí tôn, làm nơi nương tựa của các chúng sanh. Hai là ruộng phước vĩ đại hơn hết. Ba là cội nguồn ân đức vô lượng. Bốn là pháp mầu, hiếm khi gặp được như hoa Ưu đàm. Năm là chân lý hơn các tôn giáo và các triết học. Sáu là đầy đủ các loại công đức. Ơn đức Pháp bảo lợi lạc chúng sinh, không thể nghĩ bàn. Phật vừa dứt lời, có ông Trưởng giả bạch đức Phật rằng:

BÀI 6: BIẾT ƠN 57

"Bạch đức Thế Tôn! Trong một Phật bảo có nhiều hóa Phật, cùng khắp thế giới, đem lại lợi lạc cho nhiều chúng sinh, do nhân duyên gì mà rất nhiều người không gặp Phật Pháp, nên chịu khổ não dài trong nhiều kiếp? Đức Phật dạy rằng: "Ví như mặt trời sáng soi thế giới, không hề thiên vị, nhưng những người mù không thấy ánh sáng. Điều này hẳn nhiên không phải do lỗi của vầng thái dương. Tương tự, đức Phật tuyên giảng chánh pháp, mang nhiều lợi lạc cho khắp mọi người nhưng có nhiều người không tin Phật Pháp, không thích người tu, không tin nhân quả, thường tạo nghiệp ác, không chút hổ thẹn, gốc tội sâu nặng, qua nhiều kiếp sống, không hề nghe biết danh hiệu Tam bảo, như người bị mù không thấy ánh sáng. Nếu có người nào cung kính Tam bảo, ưa thích Đại thừa, nhờ công đức này, nghiệp chướng tiêu trừ, phúc đức tràn đầy, trí tuệ tăng trưởng, căn lành càng lớn, giã từ khổ đau, chứng đạt giác ngộ. Này các đệ tử, năng lực Pháp bảo cũng như kim cương, có thể phá sạch lao ngục khổ đau. Pháp bảo như trời, soi sáng chúng sinh. Kho tàng Pháp bảo như ngọc ma-ni, hơn nhiều của báu. Pháp bảo mang lại niềm an lạc lớn. Pháp bảo là thuyền, vượt qua sinh tử, đến bờ niết- bàn. Pháp bảo trừ diệt tội tham, sân, si, giúp cho chúng sinh sống với trí tuệ, có lòng hổ thẹn. Pháp bảo cũng như giáp trụ kim cương, phá bốn loại ma, chứng đạo Bồ đề. Pháp bảo cũng như gươm trí tuệ sắt, cắt dứt sinh tử. Pháp bảo chính là xe báu Tam thừa, chở hết mọi loài ra khỏi nhà lửa. Pháp bảo cũng như ngọn hải đăng soi, giúp cho mọi người thoát khỏi ba cõi. Pháp bảo chính là vị đạo sư lớn, dẫn dắt mọi người thoát khỏi khổ đau, đạt được niết-bàn. Công đức Pháp bảo sâu xa, khó nghĩ. Làm đệ tử Phật, mỗi ngày siêng năng đọc tụng Pháp bảo, hiểu rõ thực hành, sẽ được an vui, không còn bất hạnh.

Này các đệ tử, có ba loại Tăng: Một, Bồ-tát tăng. Hai, Thanh Văn tăng. Ba, Phàm phu tăng. Các bậc Bồ-tát Văn Thù Sư Lợi, Quan Âm, Thế Chí là Bồ- tát tăng. Ngài Xá-lợi-phất, ngài Mục-kiền-liên là Thanh Văn tăng. Các vị tu sĩ xuất gia chân thật, có lý tưởng lớn, giới hạnh thanh cao, có chánh tri kiến, từ bi trí tuệ, hóa độ mọi người theo Tứ diệu đế, dù chưa giải thoát nhưng có thể giúp những người hữu duyên với chánh pháp Phật, đều được an vui, được gọi chung là các Phàm phu tăng. Tăng bảo chính là ruộng phước đức lớn cho người tại gia gieo hạt hạnh phúc qua sự cúng dường, ủng hộ Phật sự. Ơn đức Tăng bảo cũng khó nghĩ bàn. Một vị trưởng giả cung kính bạch Phật: "Nghe lời Phật dạy, chúng con biết được ba ngôi tâm linh. Vì duyên cớ gì, ba ngôi tâm linh Phật, Pháp và Tăng được gọi là bảo?

58 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Đức Phật dạy rằng: "Lành thay, lành thay! Phật, Pháp và Tăng như viên ngọc quý, kim cương long lanh, cắt đứt khổ đau. Tam bảo cũng như ngọc ma-ni đẹp, không ai phá được, không lẫn bụi nhơ; xa lìa phiền não; như bình thiên đức, mang lại an vui. Những người nghiệp nặng, nghi chướng quá dày thì khó gặp được ba ngôi tâm linh. Tam bảo có thể phá tan khổ đau, hàng phục các ma; giúp cho chúng sinh tu tập nghiệp lành. Tam bảo như vàng, vào lửa không đổi. Vì những nghĩa ấy nên Phật, Pháp, Tăng được gọi là "bảo".10

Trích dẫn 1 Người không biết ơn nghĩa. Tức là người không biết phân biệt phải trái, đúng sai, nên và không nên, thọ ơn thì phủi sạch, ra ơn ai thì bắt người ta phải đền đáp. Sống không biết ơn nghĩa thì không thể là người tốt được. Do đó, tiếp xúc, giao du với họ ta phải thận trọng, ngay cả khi họ có hứa hẹn bất kỳ điều gì tốt đẹp. Nếu không, ta dễ dàng trở thành nạn nhân của họ.11 Trích dẫn 2 Khi biết nói lời cám ơn đời, cám ơn người, cám ơn chúng sinh, chúng ta là người minh triết và biết nguồn cội. Đây chính là một trong những phương tiện giúp chúng ta được hạnh phúc lớn. Đáp lại lòng đền ơn và biết ơn, mọi người sẽ có phản hồi tích cực, đó chính là nền tảng đắc nhân tâm. Những người chủ lao động nên biết ơn người hợp tác lao động, bởi vì thiếu họ thì công việc không chạy. Và người lao động biết ơn chủ lao động trong mối tương quan xã hội hai chiều. Khi thể hiện ơn nghĩa thì những xích mích, bất hòa không trở thành vấn nạn để người ta phải tranh luận, gây mâu thuẫn, thậm chí kiện cáo ra tòa án. Nhờ sống ơn nghĩa, chúng ta giải quyết êm xuôi mọi điều.12

10. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.287- 297. 11. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.134. 12. Thích Nhật Từ, Tiền & tình đời - Nghệ thuật buông bỏ. (NXB Văn hóa - Văn nghệ, TP.HCM, 2018), tr.117.

BÀI 6: BIẾT ƠN 59

1. Các em học sinh hãy cho biết những việc nào ở dưới đây thể hiện lòng biết ơn? - Em cố gắng học tập tốt để ba mẹ vui lòng. - Tham dự sinh hoạt thiếu nhi tại cơ sở Phật giáo, em thấy giảng đường, lớp học sạch sẽ, rộng rãi. Em nghĩ tới những người đã bỏ công

sức để sắp xếp, lau chùi, chuẩn bị khóa tu. Em tự nhủ phải giữ gìn giảng đường, phòng học sạch, đẹp.

2. Em hãy kể những việc làm của em hoặc của bạn bè thể hiện sự biết ơn.

3. Em hãy sưu tầm câu ca dao, tục ngữ hoặc đọc lại Lời Phật dạy về lòng biết ơn?

VU LAN NHẠC KHÚC Nhạc: Uy Thi Ca

Vu Lan đây rồi, bừng nắng lên rồi,
Muôn nơi ca mừng mùa báo ân về,
Vu Lan rạng ngời, đẹp mãi gương báo hiếu,
Bốn phương ca ngợi Đức Kiền Liên.
Nhớ gương Ngài cứu Mẹ hiền lìa oan khiên,
Gắng lo đền đáp ơn Mẹ Cha sinh dưỡng,
Sớm hôm thờ kính cung phụng đầy tình thương,
Sống theo Đạo Pháp trọn đời con nhớ luôn.
Hôm nay ca mừng mùa báo ân về,
Công ơn bao người đã hiến cho đời,
Công ơn bạn hiền, Thầy Tổ luôn ghi nhớ,
Sống sao cho trọn nghĩa, người ơi.
Hôm nay trăng rằm tỏa ngát hương trầm, Vu Lan đã về vang tiếng chuông rền,

60 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Vu Lan êm đềm nhạc khúc mùa báo hiếu,
Bốn phương ca ngợi Đức Kiền Liên.
Nhắc gương Ngài nhớ luôn phụng thờ tổ tiên,
Nhớ ơn Phật - Pháp - Tăng là ơn Tam bảo,
Nhớ ơn tổ quốc, ơn đồng bào yêu thương,
Góp công đền đáp trọn đời con nhớ luôn.
Hôm nay ca mừng mùa báo ân về
Con dâng Mẹ hiền một đóa hoa hồng,
Ghi sâu ơn Mẹ, hạnh phúc con vui sống,
Nghĩa ơn của Mẹ như biển Đông.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Bích Phượng (2011). Vu Lan nhạc khúc. Trong album: Vu Lan nhạc vu-lan-nhac-khuc [Truy cập ngày 18/9/2019]

BÀI 7: YÊU THIÊN NHIÊN, SỐNG HÒA HỢP VỚI THIÊN NHIÊN 61

Yêu thiên nhiên, sống hòa hợp với thiên nhiên

62 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Thiên nhiên bao gồm: không khí, bầu trời, sông, suối, rừng cây, đồi, núi, động và thực vật … Thiên nhiên rất cần thiết cho cuộc sống của mọi người. Con người cần phải bảo vệ thiên nhiên, sống gần gũi, và hòa hợp với thiên nhiên.1

Em nên trồng cây xanh
Cho không khí trong lành
Vườn nhà em tươi mát
Và mát cả xung quanh
Trích dẫn 1

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.2

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.36.

BÀI 7: YÊU THIÊN NHIÊN, SỐNG HÒA HỢP VỚI THIÊN NHIÊN 63

Trích dẫn 2

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

Trích dẫn 3

Không gieo nghiệp sát chính là từ bi, thương xót chúng sinh, sanh lòng hổ thẹn trước việc giết hại, từ bỏ vũ khí, đâm chém, bắn giết, dao gậy, đánh đập; bảo hộ sự sống, yêu chuộng hòa bình.4

Svastika biết Bụt rất chú tâm đến việc hướng dẫn trẻ em nên chú bàn với chú Rahula tổ chức những buổi tập hợp thiếu nhi tại tu viện Jetavana để các em có dịp được học hỏi với Bụt. Với sự cộng tác của những người cư sĩ trẻ thường hay đến tu viện nghe Pháp, nhất là với bốn người con của cư sĩ Sudatta. Svastika và Rahula thường quy tụ các em thiếu nhi trong vùng về chùa mỗi tháng một lần. Cư sĩ Sudatta có bốn người con: Subhada chị, Subhada em, Sumana và Kala. Kala là con trai duy nhất của cư sĩ. Ban đầu Kala không có vẻ hăng hái lắm, nhưng vì mến Svastika nên cậu từ từ dấn thân vào việc tu học. Công chúa Vajiri con quốc vương Pasenadi cũng yểm trợ đắc lực cho việc giáo dục thiếu nhi này. Một buổi chiều rằm, công chúa rủ bọn trẻ đem hoa lên tận tịnh xá dâng Bụt. Mỗi em cầm trong tay những cành hoa hái được trong vườn nhà của mình. Có em đã hái được cả những cành hoa dại trên đường đến tu viện. Công chúa Vajiri ôm theo một bó sen đã hái được ngay trong hồ sen vườn Thượng Uyển. Khi lên tới tịnh xá thì công chúa và bọn trẻ được biết Bụt đã ra giảng

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.56. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.741.

đường. Đã đến giờ người nói pháp thoại. Pháp thoại hôm nay được nói chung cho cả hai giới xuất gia và tại gia. Các em thiếu nhi rủ nhau cùng lên pháp đường. Thấy thiếu nhi tới, các thầy và các vị cư sĩ đều nhường lối cho các em đi. Bụt đã ngồi trên pháp tòa. Tất cả các em thiếu nhi được công chúa Vajiri hướng dẫn đã lên dâng những bông hoa của mình hái được trên chiếc bàn nhỏ đặt trước mặt Bụt rồi cúi đầu xá Bụt. Bụt mỉm cười đáp lễ các em và bảo tất cả đi xuống tìm chỗ ngồi phía trước đại chúng. Buổi pháp thoại hôm đó thật là đặc biệt. Đợi các thiếu nhi ngồi xuống yên ổn. Bụt mới đứng dậy. Người cầm lấy một bông sen đưa lên trước mặt đại chúng, không nói năng gì. Tất cả đại chúng đều im phăng phắc. Không ai hiểu Bụt muốn nói gì bằng cử chỉ ấy. Một lát sau, Bụt đưa mắt quan sát đại chúng rồi mỉm cười. Người lên tiếng: - Tôi có con mắt của chánh Pháp, kho tàng của cái thấy mầu nhiệm và tôi đã trao lại cho Mahakassapa. Mọi người đổ dồn hai mắt về đại đức Kassapa. Nụ cười chưa tắt trên môi đại đức. Mắt thầy vẫn nhìn lên Bụt. Mọi người lại nhìn lên Bụt. Bụt đang nhìn bông hoa và mỉm cười. Svastika không hiểu gì hết và nghĩ rằng có nhiều người cũng ngẩn ngơ như chú. Chú biết điều quan trọng nhất trong lúc này là giữ chánh niệm và chú bắt đầu theo dõi hơi thở theo phương pháp đã được học với Bụt. Chú thấy bông hoa Bụt cầm trên tay là một bông sen trắng đang vào lúc hé

nở. Bàn tay Bụt cầm đóa sen trong một dáng điệu thanh tao và trang trọng, ngón tay cái và ngón tay trỏ kẹp cuống hoa vào giữa, và cuống hoa nằm xuôi ép theo lòng bàn tay. Chính bàn tay Bụt cũng xinh đẹp như một bông hoa, và đóa sen trắng phía trên, tinh khiết và mầu nhiệm, cũng có vẻ như là một bàn tay khác của người. Svastika cảm nhận được cái đẹp tinh khiết và trang trọng, mà không cần suy tư tìm hiểu. Bất giác chú cũng mỉm miệng cười. Bỗng Bụt cất tiếng nói. Tiếng của ngài trong, ấm và sang sảng: - Đại chúng, bông hoa này là một thực tại mầu nhiệm. Khi tôi cầm nó đưa lên trước đại chúng, tất cả chúng ta đều có cơ hội tiếp xúc với bông hoa. Cơ hội ấy là một cơ hội đồng đều. Tiếp xúc được với bông hoa là tiếp xúc được với thực tại mầu nhiệm, tiếp xúc với sự sống. Mahakassapa đã mỉm cười trước tiên vì Mahakassapa đã tiếp xúc được với bông hoa trước tiên. Trong đại chúng đây, có những vị không tiếp xúc được với bông hoa, đó là vì trong tâm của quý vị còn có những chướng ngại. Có những vị đang đặt câu hỏi: “Vì cớ gì mà Sa-môn Gotama hôm nay đưa cành hoa lên?” Vì tâm các vị ấy đang bận rộn về những ý tưởng, cho nên các vị ấy không tiếp xúc được với bông hoa. Đại chúng, đắm chìm trong suy tư là một trong những nguyên do khiến ta không tiếp xúc được với thực tại. Trong trường hợp đang bị lo lắng, phiền muộn, giận hờn hay ghen ghét chế ngự, ta cũng mất cơ hội tiếp xúc với thực tại mầu nhiệm. Đại chúng! Bông hoa trong tay tôi có thể chỉ thật sự có mặt đối với những ai biết an trú, trong chánh niệm nơi giờ phút hiện tại. Nếu quý vị không trở về an trú trong giờ phút hiện

tại thì bông hoa có mặt cũng như không.5

5. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.400-403.

66 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 1 Các tôn giáo và các dân tộc trên thế giới xem việc ăn mặn là chuyện rất bình thường. Có người nghĩ rằng, Thượng đế thương chúng ta nên đã tạo ra các loài vật để chu cấp cho mạng sống con người. Ngược lại, đạo Phật dạy chúng ta biết ơn con người, vì con người tạo ra tất cả, thay vì chúng ta biết ơn thần linh. Ngoài tình thương dành cho con người thông qua việc không giết chóc, bảo vệ và tôn trọng hòa bình, thì chúng ta phải gieo rắc tình thương với các loài động vật, vì chúng cũng có quyền được sống và quý trọng đời sống như chính chúng ta. Nên khi thực tập ăn chay một ngày, các anh chị em được khuyến khích, trước khi đi ngủ hoặc sau khi ngủ dậy, mình quán tưởng năng lượng từ bi tỏa ra từ trái tim, nhận thức của mình trước tiên đến những người thân ruột thịt. Từ những quán tính và lực đẩy của lòng từ bi đối với người thân, chúng ta truyền ra đối với người dưng nước lã và sau cùng là tất cả loài động vật, cỏ cây, hoa lá, trời mây, non nước ... Khi đường kính về lòng từ bi rộng ra đối với các loài động vật và môi trường thì lúc đó không khí mà chúng ta thở chính do cây cỏ, môi trường xanh giúp đỡ cho ta. Sự cân bằng sinh thái có phần đóng góp rất lớn của các loài động vật. Do vậy việc thể hiện tình thương, ăn chay một cách tình nguyện mặc dù tại đây còn thiếu thốn nhiều thứ, nhưng chúng ta thấy quyền được sống và giá trị đời sống của các loài động vật góp phần cho quyền sống và giá trị đời sống của chúng ta. Như vậy ta đã thấy được giá trị của chân hạnh phúc và nhiều giá trị khác.6

6. Thích Nhật Từ, Quay đầu là bờ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.100-101.

BÀI 7: YÊU THIÊN NHIÊN, SỐNG HÒA HỢP VỚI THIÊN NHIÊN 67

Trích dẫn 2 Đức Phật xác định rõ, nếu bàn tay này là nguồn gốc tạo ra tội lỗi thì đừng dại gì chặt bỏ nó, như thế cũng không rửa được tội. Hãy sử dụng nó thực hiện những hành động tích cực để chuộc lại lỗi lầm của mình. Tương tự, thân thể bao gồm tay chân, lục phủ ngũ tạng, nếu trước đây vì cái ngon của khẩu vị và bao tử, ta đã giết biết bao loài vật, thì bây giờ cũng cái bao tử này, cũng khẩu vị này, ta hướng nó về một cõi thanh cao hơn, đó là ăn chay. Sau đó ta khích lệ mọi người phóng sanh, thả vật tạo sự sống, bảo vệ môi trường sinh thái. Đó là sự chuyển nghiệp rất thiết thực. Còn nếu cứ hành hạ thân thể, nghĩ rằng bao tử này đã nấu bao nhiêu loài vật nên bây giờ phải mổ bụng mình ra, phơi cái bao tử này để trừng phạt nó. Làm như thế không thể hết tội. Thấy thân tạo ra tội lỗi ta phải nghĩ đến nguyên nhân sâu xa là tâm. Tâm nhận thức sai lầm, thì thân là nạn nhân trực tiếp. Thân là nạn nhân thì hành động tay chân, lời nói việc làm lớn, nhỏ, công khai hay ngấm ngầm đều là nguồn gốc của tội lỗi. Do đó để chặn đứng các tội lỗi do thân tạo ra, điều trước nhất là chặn đứng ở tâm.7

1. Các em học sinh hãy cho biết hành động nào dưới đây thể hiện tình yêu thiên nhiên và cuộc sống hòa hợp với thiên nhiên - Em thường xuyên chăm sóc cây và hoa được trồng ở nhà? - Ngày Tết Nguyên đán, nhiều người rủ nhau vào chùa, hái lộc, bẻ cây để

cầu may? - Em thường xuyên vứt rác ngoài đường, không đúng nơi quy định? - Trong giờ học đạo đức Phật giáo tại chùa, khi các chị phụng sự viên phát sữa, em uống sữa xong rồi vứt vỏ sữa ra sàn?

7. Thích Nhật Từ, Tám điều giác ngộ, Ứng dụng kinh Bát Đại Nhân Giác trong cuộc sống. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.22.

68 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

HÀNH TINH XANH Nhạc: Vũ Ngọc Toản

Trái đất này là mẹ của chúng ta
Người đã nuôi ta cho ta sự sống
Cùng bao muông thú trên mảnh đất chung
Xin đừng nhẫn tâm giết chúng mà ăn
Xin hãy cùng tôi tôn trọng môi trường
Xin hãy cùng tôi vì hành tinh xanh
Muôn loài chúng sanh đều mong được sống
Quả báo sát sanh ôi rất hãi hùng
[ĐK:] Xin người cùng tôi, thường ngày ăn chay
Sống đời giản đơn, mình trồng thêm cây
Xin người cùng tôi, phục hồi trái đất
Bước theo chân Ngài, đời đời sống vui.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: en/theo-buoc-lien-hoa-7/hanh-tinh-xanh [Truy cập ngày 6/9/2019]

BÀI 8: SỐNG CHAN HÒA VÀ HÒA HỢP VỚI MỌI NGƯỜI 69

Sống chan hòa và hòa hợp với mọi người

70 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Sống chan hòa là sống vui vẻ, hòa hợp với mọi người và sẵn sàng cùng tham gia vào các hoạt động chung có ích. Sống chan hòa sẽ được mọi người yêu quý và giúp đỡ, góp phần vào việc xây dựng mối quan hệ xã hội tốt đẹp.1

Trích dẫn 1

Này các đệ tử! Ta mong các vị sống trong hòa hợp, hoan hỷ với nhau, không có tranh chấp, như nước với sữa, sống và nhìn nhau với mắt thiện cảm.2

Trích dẫn 2

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

an lạc tuyệt đối.3

Trích dẫn 3

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

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.326. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.338.

hiềm khích – não hại, đố kỵ - ganh ghét, gian manh – xảo trá, tà kiến – ác dục, cố chấp kiến thức. Vướng một trong sáu, hoặc gồm cả sáu thái độ tranh chấp như vừa nêu trên, người kẹt tranh chấp, đánh mất cung kính với bậc đạo sư, chánh pháp, tăng đoàn, bỏ dở học tu, gặp nhiều tổn thất, mang lại bất hạnh và nhiều khổ đau cho đại đa số.4

Trích dẫn 4

Mười nghiệp đạo đức xây dựng hạnh phúc bao gồm như sau: Từ bỏ giết người, bảo vệ hòa bình; từ bỏ trộm cắp, chia sẻ sở hữu; từ bỏ ngoại tình, chung thủy vợ chồng; từ bỏ lừa dối, nói đúng sự thật; bỏ lời chia rẽ, nói lời hòa hợp; bỏ lời ác độc, nói lời lịch sự; bỏ lời tán dóc, nói lời lợi ích; từ bỏ tham lam để tâm vị tha; từ bỏ giận dữ để tâm từ bi; từ bỏ tà kiến để có trí tuệ.5

Trích dẫn 5

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.6

Trích dẫn 6

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

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.343- 344. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.601- 602. 6. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.186.

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.7

Trích dẫn 7

Tỳ-kheo nào, này các Tỳ-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, sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Tỳ-kheo nào, này các Tỳ-kheo, gây ra cãi cọ, gây ra tranh luận, gây ra đấu tranh, gây ra các cuộc đấu khẩu, gây ra kiện tụng trong Tăng chúng, vị ấy được chờ đợi năm sự nguy hại này.8

7. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.354-355. 8. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.828.

BÀI 8: SỐNG CHAN HÒA VÀ HÒA HỢP VỚI MỌI NGƯỜI 73

Trích dẫn 8

SÁU ĐIỀU HÒA HỢP – Này thầy A-nan! Có sáu phương pháp dẫn đến thống nhất, hòa hợp, hòa giải, đoàn kết, tương kính, cần phải tâm niệm và khéo ứng xử với người đồng tu hoặc là đồng nghiệp, ở chỗ đông người hay chỗ vắng người, bao gồm như sau: Phương pháp thứ nhất, thân hòa cùng ở trong một trú xứ; Phương pháp thứ hai, miệng hòa không tranh luận về chuyện hơn thua; Phương pháp thứ ba, ý hòa cùng vui với sự hiểu biết; Phương pháp thứ tư, lợi hòa cùng chia pháp và tặng phẩm; Phương pháp thứ năm, giới hòa cùng tu thanh tịnh, giải thoát; Phương pháp thứ sáu, chánh kiến thánh thiện, chấm dứt khổ đau. Này thầy A-nan và các đệ tử! Hãy nên thực hành sáu pháp hòa kính như những tâm niệm, vốn có khả năng mang lại an lạc, hạnh phúc lâu dài, cho mình và người, nay và mai sau. Tôn giả A-nan và người có mặt đồng tâm phát nguyện thực hành, truyền bá lời Phật đã dạy.9

Có sáu gốc rễ đấu tranh này, này các Tỳ-kheo. Thế nào là sáu? Ở đây, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo phẫn nộ và hiềm hận. Này các Tỳ-kheo, ở đây, vị Tỳ-kheo phẫn nộ, hiềm hận. Này các Tỳ-kheo, ai phẫn nộ, hiềm hận, vị ấy sống không cung kính, không tùy

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

74 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

thuận bậc Đạo Sư; sống không cung kính, không tùy thuận Pháp; sống không cung kính, không tùy thuận Tăng; không thành tựu đầy đủ các Học pháp. Này các Tỳ-kheo,

Tỳ-kheo sống không cung kính, không tùy thuận bậc Đạo Sư; không cung kính, không tùy thuận Pháp; không cung kính, không tùy thuận Tăng; không thành tựu đầu đủ các Học pháp, vị ấy khởi lên tranh luận giữa chư Tăng. Tranh luận như vậy khiến nhiều người không hạnh phúc, khiến nhiều người không an lạc, khiến nhiều người không lợi ích, khiến chư Thiên và loài Người không hạnh phúc và đau khổ. Này các Tỳ-kheo, nếu các ông thấy ác tránh căn ấy giữa các ông hay ngoài các ông, này các Tỳ-kheo, các ông phải cố gắng đoạn trừ ác tránh căn ấy. Này các Tỳ-kheo, nếu các ông không ác tránh căn ấy giữa các ông hay ngoài các ông, này các Tỷ kheo, các ông hãy tác động đừng cho ác tránh căn ấy có cơ hội làm hại trong tương lai. Như vậy là đoạn tận ác tránh căn ấy. Như vậy là ngăn chặn nguy hại ác tránh căn ấy trong tương lai. Này các Tỳ-kheo, lại nữa, vị Tỳ-kheo giả dối và não hại... tật đố và xan tham... lừa đảo và man trá... ác dục và tà kiến... chấp trước sở kiến, kiên trì gìn giữ, rất khó rời bỏ. Này các Hiền giả, Tỳ-kheo chấp trước sở kiến, kiên trì gìn giữ, rất khó rời bỏ, vị ấy sống không cung kính, không tùy thuận bậc đạo Sư; không cung kính, không tùy thuận Pháp; không cung kính, không tùy thuận Tăng; không thành tựu đầy đủ các học pháp. Này các Hiền giả, Tỳ-kheo không cung kính, không tùy thuận bậc Đạo Sư... Pháp... Tăng... không thành tựu đầy đủ các Học pháp, vị ấy khởi lên tranh luận giữa chư Tăng. Tranh luận như vậy khiến nhiều người không hạnh phúc, khiến nhiều người không an lạc, khiến nhiều người không ích lợi, khiến chư Thiên và loài Người không hạnh phúc và đau khổ. Này các Tỳ-kheo, nếu các

ông thấy được ác tránh căn ấy giữa các ông hay ngoài các ông, các ông phải cố gắng đoạn trừ ác tránh căn ấy. Này các Tỳ-kheo, nếu các ông không thấy ác tránh căn ấy giữa các ông hay ngoài các ông, các ông hãy gìn giữ đừng cho ác tránh căn ấy có cơ hội làm hại trong tương lai. Như vậy là sự đoạn tận ác tránh căn ấy. Như vậy là ngăn chặn nguy hại ác tránh căn ấy trong tương lai. Này các Tỳ-kheo, đây là sáu tránh căn.10

Trích dẫn 1 Rầy rà, không chịu thuận hòa. Những người như thế, thường xé chuyện nhỏ thành chuyện to. Những chuyện không quan trọng gì cũng làm quan trọng hóa nó lên, tạo cho sự mâu thuẫn trong quan hệ tình thân giữa hai người, hai đối tác, hai bên, hai phe trở nên căng thẳng và nặng nề hơn. Hậu quả là phá vỡ các mối quan hệ hòa thuận, đầm ấm dẫn đến nhiều tổn thất lớn cho cả hai.11

Trích dẫn 2 Muốn trở thành người an vui, hạnh phúc thì sự biểu đạt trong mối quan hệ với mọi người, phải là biểu đạt của sự an lạc, có dáng dấp của hiểu biết, rộng lượng, hỷ xả và cảm thông. Các đức tính này là nhịp cầu, chiếc phao, sợi dây nối kết tình thân đã bị sứt mẻ. Nhờ đó, mọi người đều có cơ hội nhìn mặt, ngồi lại, nói với nhau những lời từ ái, ăn uống chung một bữa tiệc, sinh hoạt trong một cộng đồng hay hít thở chung bầu không khí trong lành. Đừng để quan hệ trở thành đối đầu, va chạm, người này muốn nuốt chửng người kia, nhằm thỏa mãn cơn tức giận của bản thân. Trong tiếng Pali, “sân” có nghĩa là thái độ biểu đạt cảm xúc muốn thiêu hủy đối tượng, đốt cháy đối tượng, bằm đối tượng ra thành các mảnh vụn.12

10. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.72-73. 11. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.128. 12. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.19.

76 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 3 Nếu cơn giận dữ được biểu đạt bằng hình thức cử chỉ, thì da mặt tái mét, mắt đỏ ngầu, môi giật và máu dồn lên não bộ hoặc nói lầm bầm, đập bàn ghế, xô ngã các vật dụng, đập nát những gì đang có trên tay, hoặc biểu hiện bằng cách giậm chân, nhổ nước miếng hay những biểu hiện thô bạo, tấn công, bạo động, thậm chí muốn tiêu diệt người khác. Các biểu đạt của sân hận là hành vi phiền não, nghiệp chướng và khổ đau. Đệ tử Phật cần nhận diện biểu hiện của sân hận từ thô đến vi tế. Đừng để sân hận len lỏi vào hơi thở, sự sống kể cả trong ý nghĩ và việc làm, nhất là đối với người đang đi trên con đường hướng thượng, tìm kiếm sự an lành lâu dài hay vĩnh viễn.13 Trích dẫn 4 Tinh thần Bồ Tát đạo dạy "kiến đạo tràng ư xứ xứ", lập nhiều đạo tràng ở mọi nơi, mọi chốn để tu tập an lạc, an vui, mọi người cùng lợi lạc. Nhà Phật nói, cứ hoan hỷ, tùy hỷ, đừng sợ mất quần chúng. Càng hoan hỷ tùy hỷ, quần chúng lại càng gia tăng. Còn hẹp hòi, ích kỷ chừng nào, quần chúng càng xa lánh chừng đó. Đó là sự mầu nhiệm trong niềm hoan hỷ và tùy hỷ với người khác.14

Trích dẫn 5 Tánh nhân từ và ôn hòa. Nhân từ nghĩa là có lòng vô ngã, có tâm vị tha không gây tổn hại ai. Ôn hòa là lấy sự hòa hợp, đoàn kết, cảm thông, nâng đỡ đối đãi nhau. Nhờ sống nhân từ và ôn hòa, người ta tạo ra được môi trường sống tích cực, tốt đẹp, nuôi dưỡng đời sống bản thân và người khác. 15

13. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.3-4. 14. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.11-12. 15. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.106.

BÀI 8: SỐNG CHAN HÒA VÀ HÒA HỢP VỚI MỌI NGƯỜI 77

1. Em hãy cho biết hành vi nào dưới đây thể hiện việc sống chan hòa và hòa hợp với mọi người? - Cởi mở vui vẻ, - Chia sẻ với bạn bè khi gặp khó khăn, - Tham gia tích cực vào hoạt động Phật sự và từ thiện do Cơ sở Phật giáo tổ chức, - Thường xuyên quan tâm tới công việc của lớp, sinh hoạt thiếu nhi Phật tử tại cơ sở Phật giáo, - Sau khóa tu sinh hoạt thiếu nhi, em được cô/chị Phụng sự viên nhờ xếp nệm ngồi về chỗ cũ, em không làm mà bỏ đi chơi?

2. Em hãy tìm những biểu hiện biết sống chan hòa và chưa biết sống chan hòa?

3. Để sống chan hòa và hòa hợp với mọi người, em thấy cần phải học tập, rèn luyện như thế nào?16

LẮNG NGHE Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Xin lắng nghe người bạn đồng hành,

Xin chú tâm hiểu biết lòng người,
Đem yên vui gieo rắc muôn nơi,
Đem yêu thương từ bi che chở.
Mau lánh ác, mau làm lành,
Như sen nở, giữa bùn tanh,
Mau tiến bước, tu hạnh lành,
Hoa tâm nở giữa trời thanh.
16. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

78 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tuấn Huy (2003). Lắng nghe. Trong album: Bên ánh lửa hồng 1 [online] [Truy cập ngày 21/9/2019]

BÀI 9: LỊCH SỰ VÀ TẾ NHỊ 79

Lịch sự và tế nhị

80 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Lịch sự là những cử chỉ, hành vi trong giao tiếp ứng xử phù hợp với quy định của xã hội, thể hiện truyền thống đạo đức của dân tộc. Tế nhị là sự khéo léo sử dụng cử chỉ, ngôn ngữ trong giao tiếp ứng xử, thể hiện là con người có hiểu biết, có văn hóa. Lịch sự, tế nhị thể hiện ở lời nói và hành vi giao tiếp, biểu hiện ở sự hiểu biết những phép tắc, những quy định chung của xã hội trong quan hệ giữa con người với con người, thể hiện sự tôn trọng của người giao tiếp và những người xung quanh. 1

Lúc ngủ hay làm việc
Gần người bệnh, người già
Em hãy nên tự biết
Giữ yên tĩnh cho nha
Trích dẫn 1

Về cách vấn đáp, người trí khác thường. Lời nói của họ luôn hướng việc lành. Bậc thầy trí tuệ luôn là chính đáng. Bậc trí mềm mỏng, nhân từ, cẩn trọng, ôn hòa, nhã nhặn, ăn nói hoạt bát, khởi xướng việc lành. Nghe lời, thấy việc của các bậc trí, tâm, miệng giống nhau. Xem cách cư xử, thái độ giao tiếp, cách thức đi, đứng của các bậc trí là không giả dối.2

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.410.

BÀI 9: LỊCH SỰ VÀ TẾ NHỊ 81

Trích dẫn 2

TÁM PHÚC NHỜ KHÔNG NÓI ĐỘC ÁC Này các đệ tử, ai xa lìa được các nghiệp ác khẩu, được tám phước lành. Một là lời nói không trái pháp quy. Hai là lời nói luôn mang lợi lạc. Ba là lời nói hợp lý, logic. Bốn là lời nói đẹp lòng người nghe. Năm là lời nói được người lắng nghe. Sáu là lời nói được người tin dùng. Bảy là lời nói không bị chê trách. Tám là lời nói mọi người yêu mến. Nếu biết hồi hướng tám quả phúc này về đạo giác ngộ, khi chứng quả Phật, đầy đủ âm thanh tuyệt hảo của Phật.3

Trích dẫn 3

BA PHÚC NHỜ KHÔNG NÓI LỜI VÔ ÍCH Này các đệ tử, ai xa lìa được các lời vô ích, được ba chắc chắn. Một là chắc chắn được người trí mến. Hai là chắc chắn đối đáp nhanh trí. Ba là chắc chắn tăng trưởng uy tín, không bị dối trá. Nếu biết hồi hướng ba quả phúc này về đạo giác ngộ, khi chứng quả Phật, được Phật thọ ký, là điều chắc chắn.4

Trích dẫn 4

Nếu có người nào bỏ nghiệp dối trá, nói lời chân thật, tôn trọng chân lý, tránh lời hủy báng, chỉ trích, gây sự; luôn nói lời ngay, bảo vệ chánh pháp, giữ nguyện của mình thì quyết định đạt nhiều hạnh phúc lớn, không bị vu khống, không bị gièm pha. Nếu có người nào bỏ nghiệp ly gián, không nói chia rẽ; nói lời hòa hợp, xây dựng đoàn kết, nối kết tình thương, thì được quả phước quyến thuộc thuận hòa, đồng chí nguyện tốt, không gặp ngang trái, không bị tranh chấp, không vướng kiện tụng; thân tâm thơi thới.

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

Nếu có người nào không nói lời ác, văng tục, nguyền rủa, chửi bới quát tháo, chì chiết nặng nhẹ, ngữ điệu khó nghe, ngôn ngữ vô duyên thì được phước báo tăng trưởng uy tín, được người lắng nghe, không chút trái nghịch, đạt niềm vui lớn. Nếu có người nào từ bỏ tán dóc, không lời vô ích, từ bỏ thị phi thì được phước báo mọi người tin tưởng, thể hiện kính trọng, không ai ngờ vực, đạt lợi ích lớn.5

Trích dẫn 5

Có bốn nghiệp thiện do miệng tạo tác. Một là phát ngôn luôn hợp sự thật, xây dựng uy tín. Hai là lời nói hòa hợp, đoàn kết, tùy hỷ lẫn nhau. Ba là nói lời lịch sự, dễ nghe, giúp người hoan hỷ. Bốn là nói lời ý nghĩa, giá trị, xây dựng hiểu biết.6

Trích dẫn 6

Này các đệ tử, từ bi của miệng gồm có bốn loại: Một, không nói dối. Hai, không hai lưỡi. Ba, không lời độc. Bốn, không tán gẫu. Không được nói dối, tức là phát ngôn luôn luôn chân thật; chuyện không nói không, chuyện có nói có; trước mặt mọi người luôn nói chân thật; đối chất trước tòa không hề điêu ngoa; đối với luật pháp luôn khai sự thật. Cho dù phải chết cũng nói chân thật, không hề dối trá; lòng sao nói vậy, không được

thêu dệt, không nói sai khác, không nói thêm bớt. Không nói hai lưỡi, không đem chuyện người nói với người khác; không gây xích mích, nghi ngờ hai bên; mong cho mọi người luôn hòa hợp nhau. Không nói cay độc, không chửi rủa ác, lấy lời ôn hòa, tỏ bày nhỏ nhẹ, dẫn dắt mọi người, niềm nở chào hỏi, làm mọi người vui.

5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.53-54. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.53-54.

BÀI 9: LỊCH SỰ VÀ TẾ NHỊ 83

Không nói tán gẫu, tức không phát ngôn những gì không ích, không có giá trị, không lợi lạc ai, làm mất thời gian; chỉ nói những gì thực sự đáng nói, mang lại lợi ích, hạnh phúc cho người.7

Trích dẫn 7

Năm góp ý gồm: Góp ý đúng thời, góp đúng sự thật, góp lời từ ái, góp lời lợi ích, góp lời từ bi.8

Trích dẫn 8

Này các Tỳ-kheo ... Thế Tôn trong đời trước làm người, Ngài từ bỏ nói lời độc ác, tránh nói lời độc ác, nói những lời không lỗi lầm, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người, vui lòng nhiều người.9

Trích dẫn 9

Người thô lỗ buông lời ác độc
Người trả đòn, hằn học chua cay
Khổ đau đến với cả hai
Lời qua tiếng lại, chẳng ai được gì.10
7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.53-54. 8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.593. 9. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.615. 10. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.57.

84 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

KHÉO NÓI Tại Sāvatthi, Jetavana. Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỳ-kheo: Này các Tỳ-kheo. – Thưa vâng, Thế Tôn. Các Tỳ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau: Đầy đủ bốn đức tánh, này các Tỳ-kheo, lời nói được xem là thiện thuyết, không phải ác thuyết, vô tội và không bị người có trí chỉ trích. Thế nào là bốn? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo nói lời thiện thuyết, không nói lời ác thuyết; nói lời đúng pháp, không nói lời phi pháp; nói lời ái ngữ, không nói lời ác ngữ; nói lời chơn ngữ, không nói lời phi chơn. Đầy đủ bốn đức tính này, này các Tỳ-kheo, lời nói được xem là thiện thuyết, không phải ác thuyết, vô tội và không bị người có trí chỉ trích. Thế Tôn nói như vậy. Sau khi nói như vậy, bậc Thiện Thệ, Đạo sư lại nói thêm: Bậc Thiện Nhơn dạy rằng: Thứ nhất là

thiện thuyết, Thứ hai nói đúng pháp, Chớ nói lời phi pháp, Thứ ba, nói ái ngữ, Chớ nói lời ác ngữ, Thứ tư, nói chơn thực, Chớ nói lời phi chơn. Rồi Tôn giả Vaṅgīsa từ chỗ ngồi đứng dậy, đắp thượng y vào một bên vai, chắp tay hướng về Thế Tôn và bạch Thế Tôn: Thế Tôn, hãy soi sáng cho con! Thiện Thệ, hãy soi sáng cho con! Thế Tôn nói: Này Vaṅgīsa, mong rằng ông được soi sáng! Rồi Tôn giả Vaṅgīsa ở trước mặt Thế Tôn, nói lên những bài kệ tán thán thích đáng: Ai nói lên lời gì, Lời ấy không khổ mình, Lại không làm hại người,

Lời ấy là thiện thuyết.

Ai nói lời ái ngữ,
Lời nói khiến hoan hỷ,
Lời nói không ác độc,
Lời ấy là ái ngữ.
Các lời nói chơn thật,
Là lời nói bất tử,
Như vậy là thường pháp,
Từ thuở thật ngàn xưa.
Bậc Thiện Nhân được xem,
An trú trên chơn thực,
Trên nghĩa và trên pháp,
Lời đồn là như vậy.
Lời đức Phật nói lên,
Đạt an ổn Niết-bàn,
Chấm dứt mọi khổ đau,
Thật lời nói tối thượng.11

Trích dẫn 1 Ở đây, cần phân biệt lời nói ôn hòa, nhã nhặn với lời nói trịch thượng, dạy đời. Lời nói ôn hòa, nhã nhặn là lời nói có sự khiêm cung, có từ bi, giúp cho người nghe chuyển hóa được nỗi khổ niềm đau; còn lời nói trịch thượng, dạy đời là lời nói mang tính kiêu cao, ngã mạn, làm cho người nghe có cảm giác mặc cảm, tự ti. Từ đó họ khó có thể ứng dụng nguồn tri thức mà họ tiếp nhận được từ người nói. Bằng lời nói, bậc trí có thể khai thác, đánh thức tiềm năng, đánh thức niềm tin giúp người nghe từ thái độ thiếu tự tin trở thành người tự tin, phấn đấu vươn lên để đạt được thành công. 12

11. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.290-291. 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.194-195.

Trích dẫn 2 Thực tập để có niềm vui, nụ cười trao tặng cho người là ta đang thực hiện hạnh tùy hỷ. Tùy hỷ được thể hiện qua lời khen, đánh giá tích cực. Mỗi người đều có hai phương diện tốt và xấu, tiêu cực và tích cực. Người có hạnh tùy hỷ thường đánh giá

người khác ở phương diện tốt, với cái xấu thì góp ý riêng để họ không mặc cảm, không bị đẩy vào thế chân tường, từ đó họ cảm động mà sửa sai. Nếu phê bình chỉ trích nặng lời, dầu họ có thấy mình sai cũng chưa chắc chịu sửa chữa, vì cái tôi đang bị thương tổn nên họ phải kháng cự lại, bảo vệ nó bằng tinh thần tự cao, tự đại, dối trá hay ganh tị.13 Trích dẫn 3 Truyền thông mang tính văn hóa, lịch sự, khiêm tốn. Tránh các loại ngôn ngữ văng tục, nguyền rủa, chửi bới, chì chiết. Ngữ điệu lên xuống cũng cần phải quan tâm trong truyền thông lẫn nhau. Con người nhạy cảm hơn các loài động vật ở ngữ điệu, đại từ nhân xưng, các thể từ trong lúc tiếp xúc; nhất là tiếng Việt nhạy cảm với ngôi một, ngôi hai, ngôi ba. Đối với người mình ghét thì "bọn nó, chúng nó, thằng đó, thằng kia, mày, bọn mày", còn đối với người mình thích thì "kính bạch, thưa, dạ, vâng". Khi cường điệu cảm xúc trút đổ vào ngôn ngữ truyền thông làm thái độ sân trỗi lên, mà ta không hay biết. Và khi sân có mặt thì si đồng hành.14 Trích dẫn 4 Sân hận là kẻ thù của hiểu biết, thương yêu, và sự sống. Sân hận đưa đến sự đổ nát, phá vỡ, hủy diệt; nó là quả bom nguyên tử, là hạt nhân... Nếu muốn thiết lập giá trị của sự an vui và hạnh phúc thì không thể nào không loại trừ hạt giống sân hận ra khỏi mảnh đất tâm của mình. "Sân hận bất quá nhật," người tu nếu có sự không hài lòng, sân hận xuất hiện trong tâm thì đừng nuôi nó quá một đêm ... Tại sao nhà Phật dạy không nên nuôi lòng sân quá một đêm? Vì chỉ trong một

13. Thích Nhật Từ, 14 điều Phật dạy. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.23. 14. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.141.

đêm nuôi dưỡng lòng sân có biết bao sự việc sẽ xảy ra như: có thể bị tai biến mạch máu não, loạn tim, căng thẳng đầu óc, mất ngủ, và có thể dẫn đến những chứng bệnh liên hệ đến tim mạch và đánh mất giá trị an vui hạnh phúc của mình về phương diện tinh thần. Nếu có lỡ giận người nào thì hãy buông xả, sự buông xả lòng sân là hoàn toàn có lợi.15

1. Các em học sinh hãy cho biết hành vi nào dưới đây thể hiện sự lịch sự?
- Nói nhẹ nhàng
- Nói dí dỏm
- Thái độ cục cằn, cau có
- Cử chỉ sỗ sàng
- Ăn nói thô tục
- Biết lắng nghe
- Biết cảm ơn, xin lỗi
- Nói trống không
- Nói quá to
- Quát mắng người khác
- Biết nhường nhịn

2. Em hãy nói một ví dụ về cách cư xử lịch sự, tế nhị mà em biết,

3. Em hãy phân tích một hành vi của bản thân đã thể hiện thái độ lịch sự, tế nhị trong sinh hoạt thiếu nhi tại cơ sở Phật giáo,

4. Em hãy sưu tầm câu ca dao, tục ngữ hoặc đọc lại Lời Phật dạy về lời nói lịch sự, tế nhị? Gợi ý trả lời: tục ngữ "Lời nói chẳng mất tiền mua/ Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau".16

15. Thích Nhật Từ, Hiểu thương và tùy hỷ. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.26. 16. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

88 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

MỘT NGÀY SẠCH ĐẸP Tác giả: chưa rõ tên

Mặt trời vừa lên xua dần bóng đêm
Chào mừng ngày lên đôi mắt thương nhìn đời
Hãy cười thật tươi, trao lời dễ thương
Để tặng người vui trong phút giây tương phùng;
Một ngày bình yên chan hòa phước duyên
Phật dạy hành sâu, luôn nhiếp tâm niệm Phật
Hãy cười thật tươi trao lời dễ thương
Để tặng người vui trong phút giây tương phùng;
Sạch đẹp lời ta, ôi đẹp biết bao
Sạch đẹp lòng ta, nên phát tâm độ đời
Hãy cười thật tươi, trao lời dễ thương
Để tặng người vui trong phút giây tương phùng;
Đệ tử cùng nhớ huy hoàng sắc hoa
Biển trần khổ đau, nay hóa vui tịnh độ
[ĐK:] Hãy cười thật tươi trao lời dễ thương. Để tặng người vui trong phút giây tương phùng.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: com/phuc-vu-chung-sanh-la-cung-duong-chu-phat/mot-ngay-sachdep [Truy cập ngày 21/9/2019]

BÀI 10: TÍCH CỰC, TỰ GIÁC TRONG HOẠT ĐỘNG PHẬT SỰ VÀ HOẠT ĐỘNG XÃ HỘI 89

Tích cực, tự giác trong hoạt động Phật sự và hoạt động xã hội

90 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tích cực, tự giác trong hoạt động xã hội Tích cực là luôn luôn cố gắng, vượt khó, kiên trì học tập, làm việc và rèn luyện. Tự giác là chủ động làm việc, học tập, không cần ai nhắc nhở, giám sát.1 Mỗi người cần phải có mơ ước, phải có quyết tâm thực hiện kế hoạch đã định để học giỏi, tham gia các hoạt động tập thể và hoạt động Phật sự. Người tích cực, tự giác tham gia các hoạt động Phật sự và hoạt động xã hội sẽ mở rộng sự hiểu

biết về mọi mặt, rèn luyện được kỹ năng cần thiết của bản thân. Tham gia hoạt động tập thể, hoạt động Phật sự và xã hội là góp phần xây dựng quan hệ tập thể, tình cảm thân ái với mọi người xung quanh và sẽ được mọi người yêu quý. Hiến tặng vật chất giúp người Cứu giúp tha nhân, theo thuyết từ bi và bố thí của đức Phật, gồm giúp đỡ vật chất (tài thí), chia sẻ chân lý (Pháp thí) và hiến tặng niềm vui không sợ hãi (vô úy thí). Tài thí và từ thiện, bao gồm: (i) Hiến tặng tiền bạc, của cải, vật chất, chủ quyền động sản và bất động sản. (ii) Hiến cúng xây dựng chùa, đóng góp vào các Quỹ từ thiện. (iii) Hiến tặng chất xám, công sức, thời gian trong các hoạt động công ích cho đạo và đời như làm công quả, phụng sự viên, tình nguyện viên. (iv) Hiến máu nhân đạo cứu người theo định kỳ. (v) Hiến mô, hiến tạng và hiến thi thể cho y học. (vi) Đóng góp tịnh tài vào các hoạt động nhân đạo, việc nghĩa, việc phúc khác. Tài thí là nhịp cầu nhân đạo, có khả năng dẫn dắt người bất hạnh vào đạo Phật, trở thành Phật tử, giải quyết nỗi khổ, niềm đau không chỉ về phương diện vật chất, mà còn bao gồm phương diện tinh thần.

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 10: TÍCH CỰC, TỰ GIÁC TRONG HOẠT ĐỘNG PHẬT SỰ VÀ HOẠT ĐỘNG XÃ HỘI 91

Các hoạt động nhân đạo và từ thiện cho cộng đồng thường bắt nguồn từ sự hỗ trợ vật chất cụ thể. Các Phật tử có lòng hảo tâm và các mạnh thường quân được khuyên chia cắt một khoản chi tiêu của bản thân và gia đình, đóng góp vào các hoạt động từ thiện. Có người sống tiết kiệm hơn, cái gì không cần chi tiêu thì không hoang phí, biết dành dụm để làm việc phước, việc nghĩa và việc nhân đạo.2

Em siêng làm công quả
Lau, quét, dọn vệ sinh
Cuộc sống luôn mới lạ
Em hưởng phước về mình
Trích dẫn 1

Sống chân thật, bố thí,
Giúp xã hội, người thân,
Nhân cách luôn cao thượng,
Hành xử như chân nhân.3
2. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.68-69. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.260- 261.

92 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

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

Trích dẫn 3

Bại vong thứ sáu là:
Người giàu, đầy tài sản
Chỉ biết hưởng một mình
Không quan tâm, giúp người
Là cửa vào bại vong.5
Trích dẫn 4

Một thời, đức Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳđà, nước Xá-vệ.
Bấy giờ, Thế Tôn bảo các
Tỳ-kheo:
“Ở trong chúng này, Ta không thấy một pháp nào đã tu hành, tu hành nhiều, mà không hưởng phước cõi người, không hưởng phước cõi trời, không chứng đắc
Niết-bàn: Đó là bố thí rộng rãi.”
Phật bảo các Tỳ-
kheo:
4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.685- 686. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.265.

BÀI 10: TÍCH CỰC, TỰ GIÁC TRONG HOẠT ĐỘNG PHẬT SỰ VÀ HOẠT ĐỘNG XÃ HỘI 93

Nếu có người nào hành bố thí rộng rãi, trong đời hiện tại được sắc đẹp, được sức khỏe, được đầy đủ tất cả; cõi trời, cõi người, hưởng phước vô lượng. Cho nên, này các Tỳ-kheo, hãy hành bố thí, chớ có lòng keo lẫn. Như vậy, này các Tỳ-kheo, hãy học điều này. Các Tỳ-kheo sau khi nghe những gì đức Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.6

Trích dẫn 5

Chớ chê khinh điều thiện,
Cho rằng “chưa đến mình;”
Như nước nhỏ từng giọt,
Rồi bình cũng đầy tràn,
Người trí chứa đầy thiện,
Do chất chứa dần dần.7
Một thời, đức Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Đời có hai hạng người vì không biết chán đủ mà bị mạng chung. Hai hạng người ấy là gì? Người được tài vật luôn cất giấu và người có được tài vật lại thích cho người. Đó gọi là hai hạng người không biết chán đủ, mà mạng chung. Bấy giờ, có Tỳ-kheo bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, chúng con không hiểu nghĩa tóm lược này. Thế nào là được vật mà cất giấu? Thế nào là được vật mà đem cho người? Nguyện xin Thế Tôn giảng rộng nghĩa này”.

6. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.198. 7. Kinh Tiểu bộ 1 (Kinh Pháp Cú), Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.59.

Thế Tôn bảo: “Hãy lắng nghe, lắng nghe, suy nghĩ kỹ! Ta sẽ phân biệt nghĩa này cho các ngươi.” Thưa. “Kính vâng.” Bấy giờ Phật bảo các Tỳ-kheo: “Ở đây có người thiện gia nam tử học các kỹ thuật, hoặc theo nghề làm ruộng, hoặc học tập chép sách, hoặc tập kế toán, hoặc tập thiên văn, hoặc tập địa lý, hoặc tập bói tướng, hoặc học làm sứ giả phương xa, hoặc làm thần tá vua, không tránh nóng lạnh, đói rét, cần khổ mà tự mưu sống cho mình. Người ấy làm mọi công sức như vậy mà được tài vật, nhưng người kia không ăn tiêu, cũng không cấp cho vợ con, cũng không cho nô tỳ, hay những bà con quyến thuộc; tất cả đều không cho. Những tài vật có được ấy, hoặc bị vua tước đoạt, hoặc bị giặc trộm, hoặc bị lửa thiêu, nước cuốn, phân tán chỗ khác, lợi kia không được hưởng; hoặc ngay trong nhà có người phân tán vật này, không cho để yên một chỗ. Này Tỳkheo, đó gọi là được tài vật mà cất giấu. Kia sao gọi là được tài vật mà phân cho? Có người thiện gia nam tử học các kỹ thuật, hoặc theo nghề làm ruộng, hoặc tập nghề chép sách, hoặc tập kế toán, hoặc tập thiên văn, hoặc tập địa lý, hoặc tập bói tướng, hoặc học sứ phương xa, hoặc làm thần tá vua, không tránh lạnh nóng, đói rét, cần khổ mà tự mưu sống cho mình. Người ấy làm công sức như vầy mà tài vật, nhưng rồi đem bố thí cho chúng sanh, phụng dưỡng cho cha mẹ, nô tì, vợ con, cũng chu cấp rộng rãi cho Sa-môn, Bà-la-môn, tạo ra các thứ công đức, gieo trồng phước cõi trời. Này Tỳ-kheo, đó gọi là được tài mà đem bố thí. Này Tỳ-kheo, đó gọi là hai người không biết chán đủ. Như người thứ nhất, có được tài vật mà cất giấu, các ngươi nên nghĩ tưởng tránh xa. Người thứ hai, có được mà đem bố thí rộng rãi, hãy học nghiệp này. Như vậy, này các Tỳ-kheo, hãy học điều này!”8

8. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.266-267.

Trích dẫn 1 Để tránh sự tuyệt vọng, đức Phật dạy tất cả những nỗ lực chân chính cần có thời gian để trổ quả. Có người tính tình vội vã, muốn đầu tư buổi sáng, chiều phải có kết quả để ăn; muốn gieo trồng hôm nay thì ngày hôm sau có thành tựu để hưởng. Do đó khi thành quả chưa đến, chưa có quả chín muồi, họ chán nản thất vọng. Họ nghĩ rằng không có nhân quả thiện ác, kết cục của người làm thiện thật là bi đát, từ đó mất hết niềm tin với Phật pháp, đó là điều đáng buồn và tội nghiệp. Ta thử hình dung, mình gieo phước báu như mở tài khoản trong một ngân hàng. Tài khoản được mở định kỳ 12 tháng, đến tháng 12 ta không lãnh, không vì thế mà tiền bị mất đi. Số tiền gửi và tiền lãi vẫn còn nguyên vẹn, ta vẫn được tính lãi không định kỳ. Cũng vậy, khi làm các việc lành, công đức, phước báu mà quả chưa trổ, thì ta nên vui, vì khoản tiết kiệm đó vẫn còn nguyên, đến một lúc nào đó ta cần xài, có thể rút ra được. Thay vì buồn, thất vọng, chán nản, dẫn đến sự tuyệt vọng, thì mình phải nghĩ như thế. Nhờ đó mà niềm vui, nụ

cười, sự hân hoan sẽ có mặt.9 Trích dẫn 2 Tùy hỷ là vui theo niềm vui của người khác, bày tỏ thái độ hân hoan khi nghe người khác thành công, gieo trồng hạt giống tùy hỷ như vậy làm tâm mình mở rộng và không bao giờ đặt bản thân lên bàn cân với người khác. Trong cuộc sống, người tu nếu không khéo cũng bị rơi vào trạng thái tâm lý này, đó là chỉ muốn mình làm Phật sự, không tạo điều kiện cho người khác vì sợ mất hết công đức. Động cơ tuy tốt, nhưng không tạo cơ hội cho người khác là thiếu hạnh tùy hỷ. Là đệ tử Phật thì cần hiểu công việc Phật sự hay làm lợi ích cho người khác mang lại

9. Thích Nhật Từ, 14 điều Phật dạy. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.65-66.

công đức phước báu vô lượng, dù có dấn thân hàng trăm ngàn kiếp cũng chưa hết, cho nên có thêm người cộng sự giúp chúng ta nhẹ đi một gáng nặng là niềm hạnh phúc.10 Trích dẫn 3 Chúng ta không được phép dừng lại trong những thành quả công đức đang làm, nhất là những niềm vui mà chúng ta đạt được từ đó, nghĩa là buông xả những giá trị công đức mình đã làm, buông xả nó để dấn thân được nhiều hơn.11 Trích dẫn 4 Làm phước có thể tạo ra phước báu. Nếu làm phước không đúng cách, quả phúc có, nhưng hạnh phúc và an lạc lại không. Bởi vì trong lúc làm phước, một số người đã đánh mất tâm bồ đề, hoặc không quan tâm đến tâm bồ đề hoặc bị tác động chi phối của "danh", "vọng". Cho nên các Phật sự đó không chuyển hóa được tâm thức của người hành trì trong khi đang làm phước. Mỗi khi các lời thị phi đến thì nỗi khổ niềm đau lại trỗi dậy. Cần thấy rằng, bản chất của an lạc gắn liền với sự thăng bằng cảm xúc, chuyển hóa những bợn nhơ của tâm, thanh lọc hoàn toàn những ảnh hưởng tiêu cực từ nhiều góc độ khác nhau.12 Trích dẫn 5 Trong khi bố thí Ba-la-mật, ta nên hoan hỷ trước khi làm, hoan hỷ đang làm, hoan hỷ sau khi làm. Hoan hỷ sau khi làm, là xả bỏ dù người ta không biết ơn mình, không buồn, không giận. Người ta không biết ơn thì nhân quả xử người ta, mình không bận tâm, không để cho dòng cảm xúc trở nên hiềm hận, bực tức, thốt lên oán trách người thọ ơn ta. Làm một nghĩa cử cao thượng xong rồi phát biểu như thế, thì giá trị việc làm lành mất hết. Tại điểm này kinh điển Phật giáo nói: "Một niệm sân nổi dậy, rừng công đức trong quá khứ bị thiêu hủy" là thế.13 Trích dẫn 6 Thực tập theo hạnh Bồ-tát, chúng ta phải thấy rằng ban tặng là không mất đi. Tuy làm từ thiện cho người khác, nhưng trên thực tế ta đang làm công đức cho bản thân mình, tuy ta giúp cuộc đời nhưng trên thực tế ta đang hoàn thiện nhân cách Bồ-tát cho bản thân. Được như vậy là ta đang có ý thức vô ngã trong việc dấn thân phụng sự xã

10. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.9-10. 11. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.17. 12. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.137. 13. Thích Nhật Từ, Để gió cuốn đi. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.9.

hội, giá trị phụng sự này sẽ cao hơn nhiều.14 Trích dẫn 7 Làm việc phước thiện, không có mong cầu thì kết quả sẽ đến, ngược lại, không có phước báu, cho dù có mong cầu,

kết quả cũng không thành tựu được…. Vì vậy, làm phước báu không cần khởi tâm mong cầu. Nếu làm điều phước thiện mà khởi lòng mong cầu sẽ làm gia tăng lòng vị kỷ. Không ít Phật tử đến chùa, phát tâm cúng dường, lễ Phật rồi thành tâm khẩn cầu, van vái cầu xin Phật cho nhiều điều, nhiều thứ. Điều này chỉ làm tăng thêm sự ích kỷ mà thôi.15 Trích dẫn 8 Trong bố thí, đức Phật dạy chúng ta phải giữ ba thái độ: Hoan hỷ trước khi làm. Việc này dễ, vì ta đang háo hức, chờ đợi cơ hội được tu, được làm Phật sự, được đóng góp, giúp đỡ và quan tâm đến mọi người. Hoan hỷ khi đang làm. Việc này cũng không khó. Mặc dù mệt mỏi, mồ hôi nhễ nhại, không được người tiếp đón nồng hậu, ta vẫn khởi lên niềm hân hoan. Bởi vì, ta làm việc phước tưởng chừng cho người khác, nhưng thật ra là đang bồi đắp nhân cách đạo đức toàn thiện hạnh Ba-la-mật cho chính mình. Hoan hỷ sau khi làm. Điều này khó nhất. Ta hoan hỷ nếu việc làm tốt của ta được người đánh giá đúng, được biết ơn, được ghi nhận. Nhưng khi xảy ra tình trạng không như ý thì sẽ chán nản, thất vọng rồi nuối tiếc. Mà nuối tiếc là kẻ thù đốt cháy phước báu ta đã gieo trồng. Đức Phật dạy “Đừng bao giờ tiếc nuối việc thiện đã làm, dù người nhận không biết ơn, thậm chí còn báo oán, chúng ta cũng phải bất chấp”. Khắc phục những hậu quả, rút kinh nghiệm để không rơi vào hoàn cảnh tương tự trong tương lai. Phải tập thói quen xem thành công, doanh thu, danh dự, sự phát triển bền vững của tổ chức, của công ty, của đoàn thể mà mình tham gia như chính hạnh phúc của mình.16

14. Thích Nhật Từ, Đôi dép, triết lý về hạnh phúc hôn nhân. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.38. 15. Thích Nhật Từ, Đối diện cái chết. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013). 16. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.130.

98 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Các em học sinh hãy cho biết những hành động nào dưới đây, biểu hiện tích cực tham gia hoạt động tập thể, hoạt động Phật sự và xã hội: - Tích cực tham gia dọn vệ sinh nơi công cộng, - Em tham gia dọn dẹp vệ sinh, sắp xếp bàn ghế trong buổi sinh hoạt thiếu nhi tại cơ sở Phật giáo, - Tham gia văn nghệ, thể dục thể thao của trường, - Tham gia các câu lạc bộ, hội nhóm học tập, - Tham gia khóa sinh hoạt thiếu nhi, lớp học giáo dục đạo đức Phật giáo tại cơ sở Phật giáo, - Tham gia đội nhóm Phụng sự viên, dọn dẹp rác, lau dọn vệ sinh trước khóa tu tại cơ sở Phật giáo, - Tự giác tham gia các hoạt động của lớp, - Trời mưa nên cháu không đi học lớp giáo dục đạo đức Phật giáo, - Ở nhà chơi game, không đi học lớp giáo dục đạo đức Phật giáo.

2. Các em học sinh hãy nêu những biểu hiện của việc tham gia tích cực hoạt động tập thể, hoạt động Phật sự và xã hội.

3. Các em học sinh hãy nêu những biểu hiện của tính tự giác trong hoạt động tập thể, hoạt động Phật sự và xã hội.17

17. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 10: TÍCH CỰC, TỰ GIÁC TRONG HOẠT ĐỘNG PHẬT SỰ VÀ HOẠT ĐỘNG XÃ HỘI 99

CHÁNH ĐẠO CA Nhạc: Nguyễn Ngọc Hỗ

Mình hợp lòng nhau đến đây cùng với Chánh Đạo
Đi khắp mọi nơi khắp miền có tiếng khổ đau
Thương cho những ai cơ hàn, đang ôm nỗi cô đơn buồn
Mình gieo tiếng hát ban cuộc vui đến người;
Đoàn ta mang theo hòa tin vui an lành
Hạnh bố thí Thế Tôn dạy khuyên
Đoàn ta nêu gương bi trí dũng tâm thành
Tinh tấn lên có Phật chứng minh.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hoàng Quân (2009). Chánh Đạo Ca. Trong album: Niệm Phật giải thoat/chanh-dao-ca [Truy cập ngày 21/9/2018]

100 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Mục đích học tập giáo lý Phật giáo

BÀI 11: MỤC ĐÍCH HỌC TẬP GIÁO LÝ PHẬT GIÁO 101

Người tu Phật cần đọc nhiều bài kinh, nghe nhiều bài kinh và sách nói Phật giáo để mở rộng sự hiểu biết về thế giới, nhân sinh, xã hội. Phát triển trí tuệ bằng cách nghiền ngẫm thấu đáo lời kinh Phật dạy. Cái gì không biết thì hỏi, không nên đoán mò. Không nên đọc kinh với mục đích cầu phúc, kể công với Phật. Đọc kinh là để hiểu thấu lời Phật dạy, rồi áp dụng trong đời sống thực tiễn. Các Phật tử cần học Phật pháp bài bản, học từ thấp đến cao, học bao quát đến chuyên sâu. Nhờ đó, trí tuệ sẽ phát triển, khổ đau kết thúc.1

Mỗi ngày em siêng đọc
Được một vài trang kinh
Em siêng năng tu học
Sẽ thành người thông minh
Con xin nương tựa Pháp
Nguồn tuệ giác rạng ngời
Giúp đời qua bão táp
Về nguồn tâm tuyệt vời
1. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, Thiền quán và lợi ích của thiền (TP.HCM: NXB Hồng Đức, 2018), tr.31- 32.

102 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 1

Thế nào gọi là biết rõ chánh pháp? Này các đệ tử, làm đệ tử Phật phải nắm vững vàng mười hai thể loại kinh điển sau đây: Chánh kinh, ca vịnh, ký thuyết, kệ tha, nhân duyên, soạn lục, bản khởi, thử thuyết, sanh xứ, quảng giải, vị tằng hữu thuyết và quảng

thuyết nghĩa. Tất cả các kinh đều lấy Tứ đế làm nơi nương tựa. Tứ đế bao gồm hai lớp nhân quả khổ và hạnh phúc. Đây là khổ đau, đây là nhân khổ, đây là Niết-bàn và đường Bát chánh, đưa đến hạnh phúc.

Thế nào gọi là biết rõ nghĩa lý? Này các đệ tử, làm đệ tử Phật phải nắm vững vàng tất cả giáo thuyết của ta giảng dạy, phân biệt rõ ràng giáo nghĩa triết học cũng như tôn giáo nhất thần, đa thần; thấu rõ điều này, nắm vững điều kia, hiểu việc thế gian và xuất thế gian; hiểu rõ điều này có nghĩa như vậy, hiểu rõ điều kia có nghĩa như thế… Hiểu tính quy luật của mọi sự vật, hiểu rõ nhân duyên cũng như quả báo.2

Trích dẫn 2

Này các Tỳ-kheo, nghe pháp có năm lợi ích này. Thế nào là năm? Được nghe điều chưa nghe, làm cho trong sạch điều được nghe, đoạn trừ nghi, làm cho tri kiến chánh trực, làm cho tâm tịnh tín. Này các Tỳ-kheo, nghe pháp có năm lợi ích này.3

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.543- 544. 3. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.821.

BÀI 11: MỤC ĐÍCH HỌC TẬP GIÁO LÝ PHẬT GIÁO 103

Trích dẫn 3

Này các đệ tử, khi được thân người, đủ sáu giác quan, gặp được Phật pháp, học Phật tu nhân, thì hãy hết lòng, giữ gìn đạo đức, thực tập thiền định, phát triển trí tuệ, tu tập rốt ráo. Một khi lỡ làng, đánh mất nhân cách, rất khó hồi phục, đôi lúc phải mất nhiều năm, nhiều kiếp. Gặp Phật ra đời, là một đại phước. Nghe chánh pháp Phật, cũng là đại phước. Thực tập lời Phật, chuyển hóa thân tâm, còn phước hơn nữa. Hãy tự suy nghĩ để đừng luống phước.4

Trích dẫn 4

Đức Phật dạy rằng: “Lành thay, lành thay! Phật, Pháp và Tăng như viên ngọc quý, kim cương long lanh, cắt đứt khổ đau. Tam bảo cũng như ngọc ma-ni đẹp, không ai phá được, không lẫn bụi nhơ; xa lìa phiền não; như bình thiên đức, mang lại an vui. Những người nghiệp nặng, nghi chướng quá dày thì khó gặp được ba ngôi tâm linh. Tam bảo có thể phá tan khổ đau, hàng phục ác ma; giúp cho chúng sinh tu tập nghiệp lành. Tam bảo như vàng, vào lửa không đổi. Vì những nghĩa ấy nên Phật, Pháp, Tăng được gọi là “bảo”.5

Trích dẫn 5

Thật hạnh phúc, làm người nhân đức
Quả khó thay, sống thật tịnh thanh
Khó thay, nghe pháp, thực hành
Khó thay, gặp Phật chứng thành quả cao.6
4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.203. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức,

Hà Nội, 2014), tr.296- 297. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.74.

104 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 6

THAM VẤN NHÂN QUẢ Nếu có người nam hoặc là người nữ biết đến chùa chiền gặp người chân tu, tham vấn đạo lý, đâu là thiện ác, đâu là phạm tội và không phạm tội, điều cần thực hành và điều nên tránh; đâu là hạnh phúc và đâu khổ đau; tôi đã làm gì có ảnh hưởng xấu; tôi phải làm gì để được an vui, đời này đời sau, nhờ biết tham vấn, nên biết đạo lý, sống đời đạo đức, làm nhiều việc lành, đạt nhiều phước báu, đầy đủ trí tuệ, sống trong an vui một cách dài lâu.7

Trích dẫn 7

Người có trí thích nghe Phật pháp
Gìn an vui, hạnh phúc, thong dong
Như hồ sâu thẳm, nước trong
Không gì khuấy đục cõi lòng tịnh thanh.8
Trích dẫn 8

Thiện pháp thứ năm học rộng hiểu nhiều. Nỗ lực học rộng những điều đáng học. Ghi nhớ không quên những điều đã học. Hiểu rõ Phật pháp, toàn thiện phần đầu, toàn thiện phần giữa, toàn thiện phần cuối, có văn có nghĩa, dẫn đến thanh tịnh, an lạc, hạnh phúc. Quyết tâm học hỏi Phật pháp cao siêu. Nhiều lần học lại, tâm không thấy chán. Chuyên tâm nghiền ngẫm, hiểu sâu tận tường, nhờ đó vượt qua tất cả khổ đau. Thiện pháp thứ sáu thực tập chánh niệm. Những điều Phật pháp đã được học qua, nhớ rõ không quên. Giữ gìn chánh niệm, làm chủ giác quan; đi, đứng, ngồi, nằm, tâm luôn thư thái.

7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.209. 8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.39.

BÀI 11: MỤC ĐÍCH HỌC TẬP GIÁO LÝ PHẬT GIÁO 105

Thiện pháp thứ bảy phát triển trí tuệ. Nhờ tu tứ đế, trí tuệ tăng trưởng. Nhờ có trí tuệ, thấy rõ nhân quả, các việc hưng suy, thấu hiểu đạo đời, phân biệt rõ ràng, thành tựu sự nghiệp, dứt sạch khổ đau.9

Trích dẫn 9

Pháp che chở hộ trì,
Người hành trì chánh pháp,
Pháp đem lại an lạc,
Cho người khéo hành pháp,
Đây là những lợi ích,

Khi pháp khéo hành trì,
Người hành trì chánh pháp,
Không đi xuống ác thú.
Cả hai pháp, phi pháp,
Kết quả không giống nhau;
Phi pháp, dẫn địa ngục,
Pháp đưa đến cõi lành.
Do vậy, đối chánh pháp,
Khởi ý muốn hành trì,
Tâm tư sanh hoan hỷ,
Khéo thiện lai như vậy.
Vững trú trên chánh pháp,
Đệ tử bậc Thiện Thệ, Sáng suốt tiến bước lên, Quy y bậc tối thượng.

9. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.681- 682.

106 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Phá vỡ cội ung nhọt,
Nhổ lên lưới ái triền,
Luân hồi được đoạn tận,
Không còn có sanh y,
Như trăng vào ngày rằm,
Trong đêm thanh trong sáng.10
Trích dẫn 10

Và này các Tỳ-kheo, thế nào là hạng người có trí tuệ rộng lớn? Ở đây, này các Tỳ-kheo, có hạng người đi đến khu vườn (tinh xá), thường nghe pháp từ các Tỳ-kheo. Các vị Tỳkheo thuyết pháp cho người ấy, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, trình bày phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh tịnh. Người ấy, tại chỗ ngồi ấy, đối với bài thuyết giảng ấy, có tác ý đến đoạn đầu, có tác ý đến đoạn giữa, có tác ý đến đoạn cuối. Và khi từ chỗ ngồi ấy đứng lên, đối với bài thuyết giảng ấy, vị ấy có tác ý đến đoạn đầu, có tác ý đến đoạn giữa, có tác ý đến đoạn cuối. 11

10. Kinh Tiểu bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.327-328. 11. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.161.

BÀI 11: MỤC ĐÍCH HỌC TẬP GIÁO LÝ PHẬT GIÁO 107

Trích dẫn 11

Ở đây, này các Tỳ-kheo, một số thiện nam tử học pháp, như: Kinh, Ứng tụng, Giải thuyết, Kệ tụng, Cảm hứng ngữ, Như thị ngữ, Bổn sanh, Vị tằng hữu pháp, Phương quảng. Sau khi học các pháp này, họ quán sát ý nghĩa những pháp ấy với trí tuệ. Những pháp ấy, vì ý nghĩa được trí tuệ quán sát, nên trở thành rõ ràng. Họ học pháp không vì

lợi ích muốn chỉ trích người khác, không vì lợi ích muốn khoái khẩu biện luận, và họ đạt được mục tiêu mà sự học pháp hướng đến. Những pháp ấy, vì khéo nắm giữ, nên đưa họ đến hạnh phúc, an lạc lâu dài. Vì sao vậy? Này các Tỳ-kheo, vì khéo nắm giữ các pháp.12

Trích dẫn 12

Phật bảo vua Ba-tư-nặc: “Đúng vậy, Đại vương! Đúng vậy, Đại vương! Chánh pháp của Thế Tôn, là pháp hiện tiền, xa lìa sự thiêu đốt, không đợi thời tiết, thông suốt đến nơi, được thấy ngay trong hiện tại, bằng tự giác mà chứng biết. Pháp này là thiện tri thức, thiện bạn đảng, chẳng phải ác tri thức, ác bạn đảng.’ Vì sao? Ta là thiện tri thức, khiến chúng sanh có pháp sanh được giải thoát khỏi sanh; chúng sanh có pháp già, bệnh, chết, ưu, bi, não, khổ, đều giải thoát khỏi tất cả”.13

Trích dẫn 13

Nhưng với chúng ta, này các hiền giả, pháp này được Thế Tôn khéo giảng dạy, khéo trình bày, một chánh pháp có hiệu năng hướng dẫn, hướng đến an tịnh, do vị Chánh Đẳng Giác trình bày. Ở đây, tất cả mọi người cần phải cùng nhau tụng đọc, không cãi cọ nhau, để phạm hạnh này được trường tồn, được duy trì lâu ngày, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người.14

12. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.177. 13. Kinh Tạp A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1730. 14. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.647.

Trích dẫn 14

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.15
Trích dẫn 15

Cái này là tối thượng giữa các tăng trưởng, này các Tỳ- kheo, tức là tăng trưởng trí tuệ. Do vậy, này các Tỳ-kheo, các ông cần phải học tập như sau: “Chúng ta sẽ làm tăng trưởng sự tăng trưởng trí tuệ.” 16

Trích dẫn 16

Kính lễ và hạ mình
Biết đủ và biết ơn
Đúng thời, nghe chánh pháp
Là điềm lành tối thượng.17
Trích dẫn 17

Này các đệ tử, một số người ngu học chánh pháp Phật, như Kinh, Ứng tụng, Giải thuyết, Kệ tụng, các Cảm hứng ngữ, các Như thị ngữ, Bổn sanh, Phương quảng và Vị tằng hữu... không chịu quán sát nghĩa lý kinh văn với tâm trí tuệ, nên không hiểu được ý nghĩa của Kinh. Có người học pháp chỉ để tích tụ kiến thức thật nhiều, nhằm chỉ trích người, khoái khẩu biện luận; không màng đạt được mục đích chánh pháp, hiểu sâu, hành kỹ, hướng đến an lạc. Vì hiểu sai lệch nghĩa lý kinh văn nên gặp bất hạnh, đau khổ lâu dài.18

15. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.137. 16. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.48. 17. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.388. 18. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.568- 569.

BÀI 11: MỤC ĐÍCH HỌC TẬP GIÁO LÝ PHẬT GIÁO 109

Trích dẫn 18

Hiểu rõ chánh pháp, suy tư chánh pháp, thực tập chánh pháp, ứng dụng chánh pháp vào trong cuộc sống.19

Bọn trẻ đi rồi, Bụt đứng dậy đi thiền hành. Người đi ra phía bờ sông. Người vén cao chéo áo, lội qua sông. Qua sông, Bụt theo con đường giữa hai ruộng lúa đi tới cái hồ sen quen thuộc. Người dừng lại bên hồ. Ngắm những ngó sen, lá sen và hoa sen trong hồ. Bụt thấy vị trí và hình dáng khác nhau của mỗi thứ. Bụt biết những củ sen không bao giờ vượt ra khỏi bùn, Bụt biết có những cọng sen còn đang nằm dưới mặt nước, có những lá sen còn cuốn lại, một nửa ở dưới nước, một nửa ở trên không. Có những bông sen đã trồi lên khỏi mặt nước nhưng búp còn ngậm. Có những bông sen đang hé nở. Có những bông sen đã nở lớn. Lại có những cái gương sen không còn mang theo cánh sen nào. Có những bông sen màu trắng, có những bông sen màu xanh, có những bông sen màu hồng. Quán sát hồ sen, Bụt thấy con người cũng vậy. Mỗi người có một căn tính khác nhau. Devadatta không giống Ananda, Yasodhara không giống phu nhân Pamita mẹ nàng, Sujata không giống Bala. Tính tình, đức độ, sự thông minh và tài trí mỗi người một khác. Con đường giải thoát mà Bụt đã tìm ra cần được diễn bày nhiều cách để có thể thích ứng với mọi

19. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.569.

110 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

lớp người. Khi Bụt dạy dỗ bọn trẻ con trong xóm, người đã tự nhiên tìm được những phương tiện để diễn giải đạo lý cho chúng hiểu. Những phương tiện này có thể được gọi là những cánh cửa mở ra để con người đi vào và hiểu được giáo pháp: có thể gọi đó là những pháp môn. Vậy pháp môn là kết quả tự nhiên giữa sự tiếp xúc giữa Bụt và quần chúng, chứ không phải là do sự sắp đặt đơn phương của Bụt khi ngồi dưới cội bồ đề. Nghĩ như vậy, Bụt thấy rằng đã đến lúc người cần trở lại với xã hội con người. Trở

lại để cho vành xe chánh pháp bắt đầu chuyển động trên con đường gieo rắc những hạt giống của đạo giải thoát. Bốn mươi chín ngày đã đi qua từ khi đạo tỉnh thức đã được chứng đạt. Bụt quyết định trưa mai sẽ rời tụ lạc Uruvela, tạm biệt khu rừng êm mát bên sông Neranjara, tạm biệt cây bồ đề và bọn trẻ. Bụt định đi tìm hai vị đạo sư của mình là Alara Kalama và Uddaka Ramaputta. Bụt tin rằng hai vị này nếu được Bụt chỉ bày sẽ có thể đạt tới quả vị giác ngộ rất mau chóng. Bụt dự tính sau khi giúp hai người này, Bụt sẽ đi tìm năm người bạn đồng tu khổ hạnh để giúp họ, và sau đó người mới trở về Vương Xá gặp quốc vương xứ Magadha.20

Trích dẫn 1 Chúng ta cần thay đổi quan niệm sai lầm là học thuộc kinh Phật để có phước. Mục đích học kinh Phật là để thực hành. Do đó, nếu có những bất đồng về văn bao gồm văn phạm, từ vựng, ý tưởng trong đó thì chúng ta cũng không nên tranh luận với nhau.21 Trích dẫn 2 Mục đích đọc kinh Phật, trước nhất là nhớ chân lý và đạo đức Phật dạy. Đọc kinh và nghe kinh có khả năng mở ra các cánh cửa trí tuệ. Để đọc kinh mà hiểu được kinh thì bạn vừa đọc, vừa nghiền ngẫm từng câu, từng chữ kinh. Chỗ nào không hiểu thì ngừng lại tra từ điển, hoặc làm dấu để tra khảo sau. Mỗi bài kinh, trang kinh, đoạn kinh Phật là những toa thuốc tâm linh, có khả năng trị bệnh khổ tâm. Hiểu kinh Phật phải ứng dụng kinh vào trong đời sống thì mới có lợi ích.22

20. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.569. 21. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.53. 22. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.179.

BÀI 11: MỤC ĐÍCH HỌC TẬP GIÁO LÝ PHẬT GIÁO 111

Trích dẫn 3 Thời đại ngày nay chúng ta có đủ cơ hội để học tốt. Thầy giỏi, sách hay, thông tin trên mạng rất nhiều, dễ tìm. Nếu đi tu mà không chịu học Phật pháp thì sau này chỉ có thể làm ông từ giữ chùa, lơ mơ về kiến thức Phật pháp, không biết gì để hướng dẫn Phật tử. Tệ hơn là hướng dẫn những điều mê tín cho quần chúng, làm thế chẳng những không có phước mà còn có tội.23 Trích dẫn 4 Thứ tư, “phát triển trí tuệ để vượt qua hoài nghi”. Có ba phương diện của trí tuệ: Trí tuệ do học rộng hiểu nhiều, trí tuệ do nghiền ngẫm chân lý Phật, trí tuệ do thực hành thiền định và Phật pháp. Để hiểu chân lý Phật, ta cần đọc kinh theo dạng sách in và nghe kinh theo dạng sách nói. Thời nay, ta có phước báu mới. Đó là đọc kinh và nghe kinh miễn phí trên mạng internet. Khi đọc kinh nên chọn văn bản bằng tiếng mẹ đẻ. Khi đọc kinh, bạn phải ngưng các việc khác. Khi nghe kinh, bạn có thể đang ngồi máy bay, xe lửa, xe hơi, làm việc gia đình, đang nấu nướng, giặt giũ, lau dọn nhà cửa, chăm sóc con cái vẫn có thể nghe kinh được.24 Trích dẫn 5 Trí tuệ có thể đạt được do học Phật pháp (văn tuệ), nghiền ngẫm Phật pháp (tư tuệ) và thực tập chuyển hóa tâm thức (tu tuệ). Trí tuệ được sánh ví như vầng thái dương, là chiếc chìa khóa của hạnh phúc, có khả năng giải phóng toàn bộ khổ đau. Trí tuệ là sự nghiệp. Người có trí tuệ sẽ thành tựu các mục đích cao quý và có giá trị.25 Trích dẫn 6 Kiến thức do nắm vững quy luật Trí tuệ do học sâu Phật pháp Trí tuệ do nghiền ngẫm lời Phật Trí tuệ do tu đức, tu thiền Giải phóng khổ đau bằng trí tuệ, thuật ngữ Phật học gọi là “tuệ giải thoát”. Theo đức Phật, muốn giải phóng nỗi khổ,

niềm đau chúng ta phải tu tập và phát triển trí tuệ. Trí tuệ là chiếc chìa khóa quan trọng được đức Phật hiến tặng cho đời. Chủ trương này được đức Phật theo đuổi nhất quán trong các Kinh cũng như trong cuộc đời truyền bá chân lý của ngài.26

23. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.21. 24. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.117. 25. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.12. 26. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.16.

112 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Các em học sinh hãy nêu những lợi ích của việc học và áp dụng triết lý đạo Phật vào cuộc sống hàng ngày?

BÀI CA THANH NIÊN PHẬT TỬ Nhạc: Phúc Bình. Thơ: Thông Tánh

Nào ta về đây cùng chung họp đoàn
Nắm chặt tay nhau kết tình thân ái
Cùng vui sống trong ngàn ánh từ quang
Kề vai sát vai dưới mái nhà lam
Rộn vang lên bao tiếng ca
Lời hát khắc ghi trong tim
Được khai tâm ta đã quay về
Phật Pháp giúp ta tu thân
Góp phần đắp xây đời sống vui, hạnh phúc với an lạc khắp nơi.
Bài ca vang lên thiết tha, hằng nhắc chúng ta không quên.
Phật - Pháp - Tăng luôn hướng tâm,
Bi - Trí - Dũng nêu cao phương châm.
Cho dù khó khăn, càng vững tin.
[ĐK:] Nguyện theo đấng Từ Tôn.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hợp ca (2016). Bài ca thanh niên Phật tử [online] Youtube. Truy xuất

BÀI 12: CƯ SĨ - PHẬT TỬ TẠI GIA 113

Cư sĩ - Phật tử tại gia

114 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Cư sĩ - Phật tử tại gia là những người đã quy y Tam bảo, sinh sống, làm việc với gia đình và xã hội, theo lời Phật dạy. “Đạo đức chia làm hai cấp độ: Đạo đức tại gia và đạo đức xuất gia. Trọng tâm của đạo đức tại gia là giữ những điều đạo đức vốn là nền tảng của luật pháp như không giết người, bảo vệ hòa bình; không trộm cắp, chia sẻ sở hữu tài vật; không ngoại tình, chung thủy vợ chồng; không lừa dối, nói lời chân thật, lời hòa hợp, lời lịch sự; không ma túy, rượu và các chất gây say, giữ sức khỏe để chăm sóc hạnh phúc cho người thân. Năm điều đạo đức nêu trên là nền tảng của luật pháp trên

thế giới. Thực tập toàn thiện 5 điều đạo đức tại gia thật không giản đơn, có khi cả một kiếp người mới có thể hoàn thiện được.”1 Tín đồ Phật giáo là người có niềm tin vào Phật pháp, đã tự nguyện quy y Tam bảo và phát nguyện giữ năm giới Phật dạy. Đây là tín đồ chính thức. Có người đặt ra câu hỏi: “Tôi không quy y Tam bảo, vì sợ vi phạm các điều đạo đức Phật giáo”. Tuy nhiên, theo định luật Nhân quả - Nghiệp báo, “gieo nhân nào gặp quả ấy”, dù người đó có quy y Tam bảo hay không, thì quả bảo vẫn xảy ra với nhân đã gieo trồng, vì đó là quy luật, không thể trốn chạy được.

Con xin nương tựa Phật
Bậc phước, trí tròn đầy
Đấng từ bi bậc nhất
Soi sáng cõi đời này

1. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.9.

BÀI 12: CƯ SĨ - PHẬT TỬ TẠI GIA 115

Trích dẫn 1

Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng Sakka, tại Kapilavatthu, trong khu vườn Cây Bàng. Rồi họ Thích Mahānāma đi đến Thế Tôn, sau khi đến... ngồi xuống một bên, họ Thích Mahānāma bạch Thế Tôn: Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là người cư sĩ? – Ai quy y Phật, này Mahānāma, quy y Pháp, quy y chúng Tăng. Cho đến như vậy, này Mahānāma, là người cư sĩ. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là người cư sĩ đầy đủ giới? – Này Mahānāma, người cư sĩ từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu. Cho đến như vậy, này Mahānāma, là người cư sĩ đầy đủ giới. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là người cư sĩ đầy đủ tín? – Ở đây, này Mahānāma, người cư sĩ có lòng tin, tin tưởng ở sự giác ngộ của Như Lai: “Đây là bậc Ứng Cúng... Phật, Thế Tôn”. Cho đến như vậy, này Mahānāma, là người cư sĩ đầy đủ tín. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn là người cư sĩ đầy đủ lòng bố thí? – Ở đây, này Mahānāma, người cư sĩ trú ở gia đình, tâm thoát khỏi cấu uế của xan tham, bố thí dễ dàng, bàn tay rộng mở, thích thú từ bỏ, đáp ứng điều yêu cầu, thích thú chia sẻ vật bố thí. Cho đến như vậy, này Mahānāma, là người cư sĩ đầy đủ bố thí. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là người cư sĩ đầy đủ trí tuệ?

116 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

– Ở đây, này Mahānāma, người cư sĩ có trí tuệ, thành tựu trí tuệ về sanh diệt (các pháp), trí tuệ các bậc Thánh thể nhập (các pháp), đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ đau. Cho đến như vậy, này Mahānāma, là người cư sĩ đầy đủ trí tuệ.2

Trích dẫn 2

Thành tựu năm pháp, này các Tỳ-kheo, một nam cư sĩ là kẻ bị vất bỏ khỏi giới nam cư sĩ, là cấu uế cho nam cư sĩ, là tối hạ liệt cho nam cư sĩ. Thế nào là năm? Không tin; ác giới; đoán tương lai với những nghi lễ đặc biệt; tin tưởng điềm lành, không tin hành động; tìm kiếm ngoài (Tăng chúng) người xứng đáng tôn trọng và tại đấy phục vụ

trước. Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, một nam cư sĩ là kẻ bị vất bỏ khỏi giới nam cư sĩ, là cấu uế cho nam cư sĩ, là tối hạ liệt cho nam cư sĩ. Thành tựu năm pháp, này các Tỳ-kheo, một nam cư sĩ là hòn ngọc trong giới nam cư sĩ, là hoa sen hồng trong giới nam cư sĩ, là hoa sen trắng trong giới nam cư sĩ. Thế nào là năm? Có lòng tin; có giới; không đoán tương lai với những nghi lễ đặc biệt; không tin tưởng điềm lành, tin tưởng ở hành động; không tìm kiếm ngoài Tăng chúng người xứng đáng tôn trọng và tại đấy phục vụ trước. Thành tựu năm pháp này, người nam cư sĩ là hòn ngọc trong giới nam cư sĩ, là hoa sen hồng trong giới nam cư sĩ, là hoa sen trắng trong giới nam cư sĩ.3

2. Kinh Tương ưng bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.760. 3. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.788-789.

BÀI 12: CƯ SĨ - PHẬT TỬ TẠI GIA 117

Trích dẫn 3

Có năm nghề buôn bán này, này các Tỳ-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 Tỳ-kheo, một nam cư sĩ không nên làm.4

Trích dẫn 4

Tháo vát trong công việc
Không phóng dật, nhanh nhẹn
Sống đời sống thăng bằng
Giữ tài sản thâu được
Có tin, đầy đủ giới
Bố thí không xan tham
Rửa sạch đường thượng đạo
An toàn trong tương lai
Đây chính là tám pháp
Bậc tín chủ tìm cầu
Bậc chân thật tuyên bố
Đưa đến lạc hai đời
Hạnh phúc cho hiện tại
Và an lạc tương lai
Đây trú xứ gia chủ
Bố thí tăng công đức.5
4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.790. 5. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.385.

118 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 5

Người tỉnh thức ngày đêm tinh tấn,
Học và tu cố gắng song hành
Một lòng hướng đến Niết-bàn
Vượt qua lậu hoặc, dễ dàng thành công.6
Trích dẫn 6

Bảy pháp này, này các Tỳ-kheo, đưa một nam cư sĩ đến thối đọa. Thế nào là bảy? Quên, không đến thăm Tỳ-kheo; phóng túng nghe diệu pháp; không tu tập tăng trưởng giới; ít tin tưởng các Tỳkheo trưởng lão, trung niên, tân nhập; nghe pháp với tâm cật nạn, tìm tòi các khuyết điểm; tìm người xứng đáng cúng dường ngoài Tăng chúng; tại đấy phục vụ trước. Bảy pháp này, này các Tỳ-kheo, đưa một nam cư sĩ đến thối đọa. Bảy pháp này, này các Tỳ-kheo, đưa một nam cư sĩ đến không thối đọa. Thế nào là bảy? Không quên đến thăm vị Tỳ-kheo; không phóng túng nghe diệu pháp; tu tập tăng thượng giới; nhiều tin tưởng đối với các Tỳ-kheo trưởng lão, trung niên, tân nhập; nghe pháp với tâm không cật nạn, không tìm tòi các khuyết điểm; không tìm người xứng đáng cúng dường ngoài Tăng chúng; ở đấy phục vụ trước.7

Trích dẫn 7

Người trì pháp chẳng do lắm miệng
Biết noi theo chuẩn mực pháp mầu
Thực hành chẳng chút lãng xao
Không còn phóng túng, thẩm sâu đạo vàng.8
6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.88. 7. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.194. 8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.99.

BÀI 12: CƯ SĨ - PHẬT TỬ TẠI GIA 119

Trích dẫn 8

THỂ HIỆN LÒNG TÔN KÍNH VỚI ĐỨC PHẬT Này Ānanda, nếu có Tỳ-kheo, Tỳ-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

Rồi gia chủ Anāthapiṇḍika đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn, rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với gia chủ Anāthapiṇḍika đang ngồi một bên: Này gia chủ, đối với bốn pháp khả lạc, khả hỷ, khả ý, khó được ở đời này, có bốn pháp đưa đến chứng được những pháp ấy. Thế nào là bốn? Đầy đủ lòng tin, đầy đủ giới, đầy đủ bố thí, đầy đủ trí tuệ. Và này gia chủ, thế nào là đầy đủ lòng tin? Ở đây, này gia chủ, vị Thánh đệ tử có lòng tin, tin tưởng ở sự giác ngộ của Như Lai: Vị này là 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 Gia chủ, đây gọi là đầy đủ lòng tin. Và này gia chủ, thế nào là đầy đủ giới? Ở đây, này gia chủ, vị Thánh đệ tử từ bỏ sát sanh... từ bỏ

đắm say rượu men, rượu nấu. Này gia chủ, đây gọi là đầy đủ giới. Và này gia chủ, thế nào là đầy đủ bố thí? Ở đây, này gia chủ, vị Thánh đệ tử sống ở gia đình, tâm không bị cấu uế xan tham chi phối, bố thí rộng rãi, với bàn tay rộng mở, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, vui thích san sẻ vật bố thí. Này Gia chủ, đây gọi là đầy đủ bố thí. Và này gia chủ, thế nào là đầy đủ trí tuệ? Này gia chủ, sống với tâm bị dục tham chinh phục, làm việc không nên làm, không làm việc nên làm; do làm việc không nên làm, không làm việc nên làm, vị ấy rời khỏi danh tiếng và an lạc. Này gia chủ, sống với tâm bị sân hận chinh phục... sống với tâm bị hôn trầm thụy miên chinh phục... sống với tâm bị

9. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.326-327.

trạo hối chinh phục... sống với tâm bị nghi chinh phục, làm việc không nên làm, không làm việc đáng làm; do làm việc không nên làm, không làm việc đáng làm, vị ấy rời khỏi danh tiếng và an lạc. Này gia chủ, Thánh đệ tử ấy, sau khi biết được dục tham là uế nhiễm của tâm, từ bỏ dục tham uế nhiễm của tâm; sau khi biết được sân hận là uế nhiễm của tâm, từ bỏ sân hận, uế nhiễm của tâm; sau khi biết được hôn trầm thụy miên là uế nhiễm của tâm, từ bỏ hôn trầm thụy miên, uế nhiễm của tâm; sau khi biết được trạo hối là uế nhiễm của tâm, từ bỏ trạo hối, uế nhiễm của tâm; sau khi biết được nghi là uế nhiễm của tâm, từ bỏ nghi, uế nhiễm của tâm; này gia chủ, đây gọi là vị Thánh đệ tử có đại trí tuệ, có trí tuệ rộng lớn, bước vào giới vức minh kiến, đầy đủ trí tuệ. Đây gọi là đầy đủ trí tuệ. Này gia chủ, đối với bốn pháp khả lạc, khả hỷ, khả ý, khó được ở đời này, có bốn pháp này đưa đến chứng được những pháp ấy.10

Trích dẫn 1 Phật tử tại gia tiêu biểu thời đức Phật có mười cư sĩ nam, trong đó điển hình nhất là Cấp Cô Độc và mười cư sĩ nữ, trong đó điển hình nhất là Visakha. Hai ông, bà này là các đại gia, vẫn tiếp tục làm giàu cho đến cuối đời và đồng thời họ dấn thân làm Phật sự và thiện sự. Nhờ tu đúng lời Phật dạy, họ phụng sự xã hội năng động hơn, chứ không phải tu rụt, tu rị theo kiểu ngày mai sẽ chết. Nhiều người tu cực đoan chỉ cần biết gõ mõ, tụng kinh là hết, nhấn mạnh đến các khóa lễ tín ngưỡng. Hướng làm đạo theo phong cách của đức Phật bị mất dần trong đạo Phật tổ sư. Đó là sự khác biệt giữa pháp hành của người tại gia và xuất gia.11 Trích dẫn 2 Phải tu học Phật pháp có bài bản, dựa vào kinh điển Phật đàng hoàng, chứ không lệ thuộc vào đạo Phật Tổ sư. Dù cho quý vị có tiếp tục tu theo pháp môn nào, nhưng đừng giới hạn, đừng cấm cản mình đọc các bài kinh. Mỗi một bài kinh là một kiến thức giải quyết vấn nạn. Có được nhiều bài kinh, giống như chúng ta có nhiều chước hay, mẹo giỏi để giải quyết các vấn đề mỗi khi liên hệ đến. Kiến thức không bao

10. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.409-410.
11. Thích Nhật Từ, Đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.164-165.

giờ là đủ, kiến thức không bao giờ dư thừa và trí tuệ Phật pháp thông qua các bài kinh cũng thế. Nếu trí tuệ của các bài kinh không thể giúp cho chúng ta giác ngộ trực tiếp, thì cũng giúp cho chúng ta có được nhận thức quan đúng về thế giới quan và nhân sinh quan, làm các việc đúng qua nền tảng đạo đức; nhờ đó chúng ta dễ dàng thực tập thiền định và phát sinh trí tuệ. Do vậy, đọc càng nhiều bài kinh càng tốt, không nên giới hạn trong 1-2 bài kinh, vì không đủ chất lượng tâm linh, để chuyển hóa khổ đau.12 Trích dẫn 3 Được nghe và hành trì chánh pháp. Ngày nay, kỹ thuật số phát triển như vũ bão, kinh điển Phật được phổ biến dưới nhiều hình thức khác nhau trên internet. Mặc dù vậy, rất nhiều người vẫn cứ lao vào hưởng thụ các phương tiện giải trí khác, thậm chí cả năm, cả đời không thèm đọc hiểu kinh Phật. Các giá trị tích cực chưa từng trải nghiệm qua thì làm sao có thể có một đời sống tâm linh lành mạnh được. Cũng có người có duyên đọc được kinh điển, nhưng lại là thứ kinh viết bằng ngôn ngữ không phải tiếng mẹ đẻ, nên có đọc nhưng thực chất chẳng hiểu được gì, do đó chìm đắm vào trong các hoạt động tín ngưỡng, mê tín dị đoan. Nghe được Phật pháp đã khó như thế huống chi là thực hành chuyển hóa các nỗi khổ niềm đau.13 Trích dẫn 4 Về phương diện nhập thế, đức Phật dạy sáu Ba-la-mật, bắt đầu từ bi, ứng dụng bố thí. Nối tiếp theo bố thí là đời sống đạo đức chuẩn mực. Nối tiếp theo sau là sự kiên trì nhẫn nại, vượt khó gian truân. Tiếp theo là sự nỗ lực có phương pháp, để thành đạt các sự nghiệp tốt đẹp. Chuyên tu tập chuyển hóa nổi khổ, niềm đau và trí tuệ như là chiếc chìa khóa giúp chúng ta đạt được các thành tựu mang tính bền vững và giải quyết tất cả các vấn nạn của kiếp người. Sáu Ba-la-mật là những thực tập mà các Phật tử tại gia không nên quên.14 Trích dẫn 5 Tu theo pháp môn thì quá dễ, chỉ có một, hai bài kinh thôi. Nghe giảng vài buổi là hết. Đạo Phật pháp môn có giảng năm mươi năm thì cũng có chừng đó vấn đề. Tịnh độ tông thì có Tín, Hạnh, Nguyện. Thiền Công án và Thoại đầu thì chỉ có Từ bỏ tìm hiểu biết, Từ bỏ tùy duyên

12. Thích Nhật Từ, Đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.138. 13. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.165. 14. Thích Nhật Từ, Đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.180.

biết, Đập vỡ thùng sơn đen, Kiến tánh thành Phật. Chỉ có mấy bước. Không có gì nhiều để học. Do vậy, kiến thức Phật pháp ở những người đi theo pháp môn kiểu Trung Quốc là rất thấp và rất cực đoan. Họ đả phá những người đi học, trong khi mình không có kiến thức vững mà nói tu thì tu gì? Giống như không có bản đồ mà cứ nhắm mắt đi, thì có thể đi mãi, đi lòng vòng mà không đến đích, mất thời giờ và rủi ro cao hơn. Để có một vốn kiến thức Phật pháp chuẩn, phải học những bài kinh đức Phật dạy cho người tại gia từ thấp đến cao, bao gồm thế giới quan, nhân sinh quan, đạo đức quan, xã hội quan, chính trị quan, tu tập quan, giải thoát quan. Nếu không nắm vững những bài kinh này thì hầu như ta không biết đức Phật dạy gì. Kinh A Di Đà không nói những điều đó. Bát Nhã Tâm Kinh, các bài kinh thần chú không nói về những điều đó, cho nên người tu theo pháp môn trở nên rất thiển cận. Tuy nhiên cũng phải tránh tình trạng

học để lấy bằng cấp, tức chỉ đặt nặng bằng cấp mà không đặt ra mục đích ứng dụng đạo Phật vào trong đời sống thực tiễn để phụng sự nhân sinh.15 Trích dẫn 6 Trong sáu pháp Ba-la-mật, tức là sáu toàn hảo, có tinh tấn Ba-la- mật, nỗ lực sự nghiệp, nỗ lực vượt khó, nỗ lực kết thúc khổ đau, nỗ lực phát triển đạo đức không dừng nghỉ. Nếu không khéo, đi một cách thiên cực theo đạo Phật Pháp môn, chúng ta dễ dàng buông bỏ và sau thời gian va chạm, đối đầu, ít nhiều gì ta cũng mệt mỏi về tâm lý, nhất là phụ nữ ở tuổi 55, đàn ông ở tuổi 60. Khi đối diện với sự về hưu, chúng ta có thêm nguồn động lực, đó là kết thúc mọi thứ, là buông hết mọi thứ, đó là tâm lý chung. Do vậy, sự ngộ nhận rằng mình đang tiến bộ đã làm cho chúng ta thụt lùi. Nói một cách khác, trong đạo Phật nguyên chất lấy Bát chánh đạo làm nền tảng, chánh tinh tấn là yếu tố quan trọng. Trong đạo Phật Đại thừa thì tinh tấn Ba-la-mật cũng là yếu tố quan trọng, vì nếu thiếu nó sẽ không có trí tuệ Ba-la-mật, không có thiền định Ba-la-mật. Người tu học Phật, tại gia hay xuất gia, không

15. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau 2017), tr.114-115.

thể từ bỏ tinh tấn, yếu tố kiên định lập trường theo đuổi mục đích chân chính, không dừng nghỉ, không gián đoạn.16 Trích dẫn 7 Thay vì chìm đắm vào sự hưởng thụ các phương diện vật chất tinh thần thông thường, chúng ta nên dành thời gian cho sự phát triển tâm linh. Bởi vì, sự đầu tư đúng mức cho sự phát triển tâm linh giúp chúng ta có được một đời sống hạnh phúc hơn. Bằng cách, mỗi tháng, ít nhất một tới hai lần, chúng ta cùng gia đình đi tới một trung tâm tổ chức tu học để trải nghiệm hạnh phúc. Sự trải nghiệm này sẽ giúp cho ta có thêm niềm tin vào cuộc sống, có cái nhìn nhân ái hơn với con người và cuộc đời. Nói cách khác, sự trải nghiệm hạnh phúc tâm linh giúp cho chất lượng cuộc sống của chúng ta ngày càng cao hơn.17 Trích dẫn 8 Đối với những người không phải là Phật tử thuần thành thì họ thường xem đức Phật như Thượng đế, thần linh. Họ đến chùa bái viếng chủ yếu cầu Phật gia hộ cho bản thân mua may bán đắt, được thành công; chứ hoàn toàn không thấu hiểu tinh hoa lời Phật dạy là gì. Do vậy, việc ứng dụng Phật pháp vào đời sống thực tế có rất nhiều hạn chế. Điều đó không trách Phật tử, vì Phật giáo chúng ta đã suy vong trong giai đoạn vừa nêu. Vấn đề còn lại là mỗi người phải tình nguyện trở thành một cánh tay nối dài của Phật pháp và học hạnh "mồi đèn truyền chân lý". Truyền chánh pháp trước tiên hãy truyền trong gia đình của mình, sau đó góp phần mở rộng, phổ biến trong đời sống cộng đồng và xã hội. Người làm được như thế mới gọi là Phật tử.18

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

2. Em hãy nêu lợi ích của việc tuân thủ các điều đạo đức này?

16. Thích Nhật Từ, Đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.134. 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.23. 18. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.135-137.

NGƯỜI PHẬT TỬ TẠI GIA Nhạc: Võ Tá Hân. Thi kệ: Thích Nhật Từ

Người Phật tử sáng suốt
Sợ các cảnh giới xấu
Siêng thực tập chánh Pháp
Chuyển hóa mọi khổ đau
Giữ năm điều đạo đức
Không giết hại sự sống
Chân thật, không trộm cắp
Chung thủy trong hôn nhân
Không nói lời tổn hại
Không rượu và ma túy
Người Phật tử tại gia
Thường thực tập niệm Phật
Thường thực tập niệm Pháp
Thường thực tập niệm Tăng
Thường quán niệm đạo đức
Nhờ đó, tâm thảnh thơi
Người Phật tử tại gia
Hoan hỷ với bố thí
Gieo trồng phước hiện tiền
Khéo thực tập chánh niệm
Giác ngộ và giải thoát
Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật (3 lần)
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Nhóm Cadillac (2021). Người Phật tử tại gia [online] Youtube. Truy

BÀI 13: TUÂN THỦ PHÁP LUẬT VÀ AN TOÀN GIAO THÔNG 125

Tuân thủ pháp luật và an toàn giao thông

126 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tuân thủ luật giao thông, không vi phạm luật pháp là trách nhiệm của mỗi người dân để tự bảo vệ mình, bảo vệ cộng đồng và sự bình yên của xã hội. Để đảm bảo an toàn khi tham gia giao thông, chúng ta phải tuyệt đối chấp hành hệ thống báo hiệu giao thông gồm hiệu lệnh của người điều khiển giao thông, tín hiệu đèn giao thông, biển báo hiệu, vạch kẻ đường, cọc tiêu hoặc tường bảo vệ, hàng rào chắn.1

Xe đạp chạy trong lề
Honda chạy gần lề
Tôn trọng luật giao thông
Không đụng xe, tai nạn.
Đi xe máy, xe đạp

Không vượt ẩu, phóng nhanh
Không lạng lách qua lại
Tai nạn đến, chẳng lành
1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 13: TUÂN THỦ PHÁP LUẬT VÀ AN TOÀN GIAO THÔNG 127

Đi xe đúng phần đường
Không lấn làn, phạm luật
Va chạm sẽ bị thương
Tôn trọng là nghệ thuật
Trích dẫn 1

Chuyển Luân Thánh vương từ tốn trả lời: “Thưa các Hiền vương, lòng tốt các vị là sự cúng dường dành cho ta rồi. Hãy dùng luật pháp quản trị giáo hóa, chớ có bất công, thiên vị, sai lệch; chớ để trong nước có sự hỗn loạn, vi phạm luật pháp. Hãy sống làm gương không nên giết hại, khuyên bảo người khác từ bỏ giết hại, trộm cướp, tà dâm, nói dối, hai lưỡi, ác khẩu, tán gẫu, tham lam, tật đố và các tà kiến. Điều này gọi là quản trị nhà nước của chính ta vậy”.2

Trích dẫn 2

BỐN ĐIỀU TỰ HOẠI Sau khi nghe biết những lời tự sự của ngài Hiền Nhân, vua thấy hổ thẹn, cảm động thưa rằng: - Nước trẫm thái bình, nhân dân thịnh vượng là nhờ có Ngài. Nếu Ngài bỏ đi, nước nhà nguy khốn, thật là bất hạnh. Hiền Nhân từ tốn đáp lại lời vua:

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.353.

128 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

- Kính thưa Đại vương, ở trong thiên hạ có bốn tự hoại: Một là cây nào có hoa trái nặng dễ bị gãy nhánh. Hai là loại rắn tự ngậm nọc độc, nọc độc hại nó. Ba là làm tôi mà không hiền đức sẽ hại nước nhà. Bốn là người ác, vi phạm luật pháp, làm việc bất thiện... chết sa địa ngục. Trong kinh Phật dạy: “Các sự độc ác do tâm sinh ra, trở lại hại tâm, cũng như cây sắt sinh ra chất sét, chất sét trở lại làm hủy hoại sắt”.3

Trích dẫn 3

Thiện pháp thứ ba hổ thẹn lương tâm. Những gì xã hội chỉ trích lên án, luật pháp không cho thì quyết không làm. Thấy rõ nghiệp xấu tạo ra khổ đau, dẫn vào sinh tử, phát triển lương tâm, quyết không vướng vào, nhờ đó pháp lành ngày càng tăng trưởng.4

Trích dẫn 4

- Đầy đủ ba pháp này, này các Tỳ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là ba? Với thân làm không thiện, với lời nói không thiện, với ý nghĩ không thiện, đầy đủ ba pháp này, này các Tỳ-kheo, như vậy tương xứng, bị rơi vào địa ngục. Đầy đủ ba pháp này, này các Tỳ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời. Thế nào là ba? Với thân làm thiện, với lời nói thiện, với ý nghĩ thiện, đầy đủ ba pháp này, này các Tỳ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời.5

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.393. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.681. 5. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.325.

BÀI 13: TUÂN THỦ PHÁP LUẬT VÀ AN TOÀN GIAO THÔNG 129

Tôi nghe như vầy: Một thời Phật du hóa tại Na-lan-đà, ở xóm Tường, rừng Nại. Bấy giờ A-tư-la thiên có người con là Già-di-ni, sắc tướng uy nghi, chói sáng rực rỡ, lúc đêm gần về sáng, đi đến nơi Đức Phật, cúi lạy dưới chân Phật rồi ngồi sang một bên. Thế Tôn bảo rằng: Này Già-di-ni, ông nghĩ thế nào? Nếu như trong thôn ấp hoặc có người nam hay nữ, tinh tấn siêng tu, lại thực hành diệu pháp thành tựu mười nghiệp đạo thiện là xa lìa việc giết, đoạn trừ việc giết, xa lìa lấy của không cho, tà dâm, nói dối, cho đến xa lìa tà kiến, được chánh kiến. Người ấy khi mạng chung nếu có số đông người đến đều chắp tay hướng về người đó mà kêu gọi van lơn, nói như thế này: ‘Này các người, nam hoặc nữ, các người đã tinh tấn siêng tu, lại thực hành diệu pháp, thành tựu mười nghiệp đạo thiện là xa lìa việc giết, đoạn trừ việc giết, lấy của không cho, tà dâm, nói dối, cho đến tà kiến cũng đều xa lìa, đoạn trừ tà kiến, được chánh kiến. Các người nhân việc đó, duyên việc đó mà khi thân hoại mạng chung, hãy đi đến ác xứ, sanh vào địa ngục’. Này Già-di-ni, ông nghĩ thế nào? Các người nam nữ kia, tinh tấn siêng tu lại thực hành diệu pháp, thành tựu mười nghiệp đạo thiện là xa lìa việc giết, đoạn trừ việc giết, lấy của không cho, tà dâm, nói dối, cho đến tà kiến, đoạn trừ tà kiến, được chánh kiến. Có thể nào vì bị số đông người đến chắp tay hướng về người đó mà ca ngợi cầu xin, nhân việc đó, duyên việc đó, mà khi thân hoại mạng chung sẽ đi đến ác xứ, sanh vào địa ngục không?” Già-di-ni trả lời rằng: “Không thể được, bạch Thế Tôn!” Thế Tôn khen rằng. “Lành thay, Già-di-ni! Vì sao vậy? Này Già-di-ni, những người nam hay nữ kia siêng năng tinh tấn, lại thực hành diệu pháp, thành tựu mười nghiệp thiện đạo là xa lìa việc giết, đoạn trừ việc giết, lấy của không cho, tà dâm, nói dối, cho đến tà kiến đều xa lìa, được chánh kiến. Nếu được số đông người đến chắp tay hướng về người đó mà kêu gọi van lơn, nhân việc đó, duyên việc đó mà khi thân hoại mạng chung sẽ đi đến ác xứ, sanh vào địa ngục. Điều này không thể có. Vì sao vậy? Này Già-di-ni, bởi vì mười nghiệp đạo thiện là trắng, có quả báo trắng, tự nhiên thăng lên, chắc chắn đến thiện xứ. Này Già-di-ni, cũng như cách thôn không xa có vực nước sâu, nơi đó có người đem hủ dầu ném vào nước; hủ bị vỡ, sành cặn chìm xuống, dầu bơ nổi lên trên. Cũng vậy, này Già-di-ni, những người nam hay nữ

130 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

kia tinh tấn siêng tu, lại thực hành diệu pháp, thành tựu mười nghiệp đạo thiện là xa lìa việc giết, đoạn trừ việc giết, lấy của không cho, tà dâm, nói dối, cho đến xa lìa tà kiến, đoạn trừ tà kiến, được chánh kiến. Người ấy khi mạng chung, thân thể là sắc thô nặng, thuộc về bốn đại, do cha mẹ sanh, nuôi lớn bằng cơm áo, chống dựa khi ngồi nằm, chăm sóc bằng tắm gội, là pháp phá hoại, là pháp diệt tận, là pháp ly tán. Sau khi mạng chung, hoặc chim quạ rỉa mổ, hoặc hùm sói ăn, hoặc bị đốt, hoặc bị chôn. Tất cả trở thành cát bụi. Tâm ý thức của người ấy thường được huân tập bởi tín, tinh tấn, đa văn, bố thí, trí tuệ. Người ấy, nhân việc ấy, duyên việc ấy mà tự nhiên thăng lên cao, sanh đến thiện xứ. Này Già-di-ni, người ấy đối với việc sát sanh, đã xa lìa việc giết, đoạn trừ việc giết. Đó là con đường vườn hoa, con đường thăng tấn, con đường thiện xứ. Này Già-di-ni, cũng vậy đối với sự lấy của không cho, tà dâm, nói dối, cho đến tà kiến, xa lìa tà kiến, được chánh kiến. Đó là con đường vườn hoa, con đường thăng tấn, con đường thiện xứ. Này Già-di-ni, lại có con đường vườn hoa, con đường thăng tấn, con đường thiện xứ. Thế nào là lại có con đường vườn hoa, con đường thăng tấn, con đường thiện xứ? Đó là tám chi thánh đạo. Từ chánh kiến cho đến chánh định; đó là tám. Này Già-dini, đó là lại có con đường vườn hoa, con đường thăng tấn, con đường thiện xứ". Đức Phật thuyết như vậy. Già-di-ni và các Tỳ-kheo sau khi nghe Phật thuyết, hoan hỷ phụng hành.6

6. Kinh Trung A-hàm 1, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.142-144.

BÀI 13: TUÂN THỦ PHÁP LUẬT VÀ AN TOÀN GIAO THÔNG 131

Trích dẫn 1 Trong kinh tạng Pali, đức Phật nói rằng người sống đạo đức và trí tuệ luôn vẫy tay chào vĩnh viễn với mọi hình thái sợ hãi. Chúng ta có nhân cách tốt, đạo đức tốt, tôn trọng luật pháp, thì đâu phải sợ luật pháp, sợ khổ đau, cầm tù. Nếu sống chuẩn mực, chân thật quan tâm người, giúp đỡ đời thì ta cũng không sợ lời thị phi, lời phê bình chỉ trích. Muốn tránh sợ hãi một cách lâu dài, một mặt phát triển trí tuệ để giúp chúng ta nhận thức đúng, hành xử đúng; mặt khác phát huy đời sống đạo đức. Đó là tiêu chí quan trọng nhằm giải quyết các vấn nạn thường nhật diễn ra xung quanh chúng ta.7 Trích dẫn 2 Biết nhẫn nại và xa lánh người ác, việc ác, cảnh ác. Sống trong môi trường tiêu cực, ta phải có bản lĩnh chịu đựng để vượt qua các trở ngại, từ đó ta mới có thể tránh được việc vi phạm luật pháp, sự sân hận và các hành động có thể gây thương tổn tha nhân.8 Trích dẫn 3 Phần lớn các tai nạn trong giao thông do tâm của tài xế để ý đến việc khác. Mắt nhìn phía trước nhưng không nhìn thấy rõ vì tâm đang nghĩ ở chỗ khác. Các tài xế bị tai nạn giao thông, đại đa số do ngủ gật, ngủ từ trong tâm ngủ ra. Một số tài xế, đang lái xe lại xem video hoặc nghe radio. Lúc đó, con mắt mất sự tập trung vào giao thông, dù vẫn nhìn tới phía trước. Dễ bị tai nạn bởi tài xế không làm chủ con mắt. Con mắt của người lái xe nhìn tới phía trước, hai tay đặt trên vô-lăng, hai chân đặt trên thắng, một cách rất nhịp nhàng, làm chủ trọn vẹn các động tác thân, chính niệm trong quan sát con đường, các loại xe trước, sau, trái, phải. Chính niệm trong lúc lái xe giúp bạn an toàn trong giao thông. Thực tập Thiền trong lúc tham gia giao thông sẽ giúp bạn không phải nôn nóng khi dừng lại ở đèn đỏ hoặc đang bị kẹt xe. Lúc đó, bạn cứ thực tập thiền chính niệm hơi thở, không lo lắng, không vội vã, không

căng thẳng, vì không có lựa chọn khác. Khi hết kẹt xe, bạn tiếp tục lái xe trong chính niệm. Ngồi hít thở chính niệm, bạn cảm nhận thời gian trôi qua nhanh chóng, không đến độ quá lâu, vượt sức chịu đựng như bạn nghĩ đâu.9

7. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.97-98. 8. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.177. 9. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana - Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.23.

132 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Em hãy nêu tác hại của việc không tuân thủ pháp luật?

2. Em hãy nêu một số hành động gây mất an toàn giao thông?

YÊU ĐẠO Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Yêu sự thật yêu chân lý
Yêu hòa bình yêu tự do
Nên ta mến yêu đạo Phật
Nên ta mến yêu đạo Phật
Yêu mọi người yêu muôn thú
Yêu giống nòi yêu thiên nhiên
Nên ta mến yêu đạo Phật
Nên ta mến yêu đạo Phật
Việc ác ta không làm
Việc thiện ta hăng say
Thân khẩu ý thanh tịnh
Chư Phật đã chỉ bày.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hạnh Nguyên (2003). Yêu đạo. Trong album: Bên ánh lửa hồng 2 24/3/2020]

BÀI 14: QUYỀN VÀ NGHĨA VỤ HỌC TẬP 133

Quyền và nghĩa vụ học tập

134 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Quyền và nghĩa vụ học tập chương trình phổ thông a) Việc học tập đối với mỗi người là vô cùng quan trọng. Có học tập, chúng ta mới có kiến thức, có hiểu biết, được phát triển toàn diện, trở thành người có ích cho gia đình và xã hội. b) Về học tập, pháp luật Nhà nước Việt Nam quy định: Học tập là quyền và nghĩa vụ của mỗi công dân. Quyền và nghĩa vụ đó được thể hiện: Mọi công dân có thể học không hạn chế, từ bậc giáo dục tiểu học đến trung học, đại học, sau đại học; có thể học bất kỳ ngành nghề nào thích hợp với bản thân; tùy điều kiện cụ thể, có thể học bằng nhiều hình thức và có thể học suốt đời. Trẻ em có nghĩa vụ hoàn thành cấp học phổ cập theo quy định của Nhà nước. Gia đình

(cha mẹ hoặc người đỡ đầu) có trách nhiệm tạo điều kiện cho con em hoàn thành nghĩa vụ học tập của mình, đặc biệt là ở bậc giáo dục tiểu học. 1

Siêng học từ đầu năm
Ghi chép bài rõ ràng
Học thêm trong thư viện
Có kiến thức vững vàng.

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 14: QUYỀN VÀ NGHĨA VỤ HỌC TẬP 135

Hãy làm bạn với sách
Cho em kiến thức hay
Như nước trong lòng mạch
Em giỏi lên từng ngày.

Giáo dục Phật giáo Làm việc không mệt mỏi cho phổ cập giáo dục trong thế kỷ XXI, nhấn mạnh sự hội nhập của trí tuệ và từ bi trong việc chăm sóc cho môi trường, kết hợp giữa môn học và kỷ luật, kết hợp đạo đức và ý thức cộng đồng với cách tiếp cận hiện tại với các kỹ năng tiếp thu cho phát triển kinh tế và xã hội trong chương trình giảng dạy và đề cương môn học ở tất cả các cấp học, để thực hiện mục tiêu phát triển thiên niên kỷ của Liên Hợp Quốc về "đạt được phổ cập giáo dục tiểu học" và cao hơn nữa. Khuyến khích việc kết hợp lịch sử và triết học Phật giáo vào chương trình giáo dục tiểu học và trung học, tập trung vào nghiên cứu xã hội và thế giới. Phát triển một dự án Phật giáo cho phổ cập cải cách giáo dục, dựa trên nền giáo thế tục để kiến tạo một chương trình giáo dục không chỉ chuẩn bị cho trẻ em về mặt lý thuyết, mà còn về tình cảm và tinh thần, sử dụng kỹ thuật tiên tiến để củng cố sự cải tổ của hệ thống giáo dục quốc gia. Thừa nhận tầm quan trọng cơ bản của giáo lý của Đức Phật liên quan đến giảng dạy đạo đức, phẩm chất và đạo đức trong việc góp phần vào việc thúc đẩy, bảo vệ và thực hiện có hiệu quả tất cả các quyền con người. Khuyến khích Phật tử từ tất cả các nước và truyền thống nghiên cứu phương pháp tiếp cận chánh niệm trên cả hai phương diện thế tục và Phật giáo để có một vai trò tích cực hơn trong việc hội nhập chánh niệm vào giáo dục các cấp. Tiếp tục hỗ trợ nghiên cứu trong việc tìm hiểu sự tiến hóa và truyền

136 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

bá triết học và văn hóa Phật giáo để thúc đẩy sự tham gia và hợp tác giữa tất cả Phật tử, không phân biệt truyền thống.2 Nhiều cơ sở Phật giáo trên toàn quốc đã và đang thực hiện công bằng xã hội trong giáo dục theo tinh thần "Đạo Phật nhập thế", tạo điều kiện cho mọi người đều có cơ hội tìm hiểu Đạo Phật thông qua việc mở các lớp dạy giáo lý và đạo đức Phật giáo, miễn phí cho học sinh.

Trích dẫn 1

Chỉ dạy việc lợi lạc

Sống kính trên nhường dưới
Danh dự ngày càng tăng.
Học tập nghề đúng mức
Lợi lạc theo tài năng.3
Trích dẫn 2

Siêng học, tay nghề hay,
Có lương tâm, đạo đức,
Luôn nói lời chân thực
Từ ái với tha nhân.4
Trích dẫn 3

Sống kiên nhẫn, phục thiện,
Thân cận các bậc thầy,
Học hỏi và cầu tiến,
Nghe pháp, học điều hay.5
2. Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2014), “Điều (6) Giáo dục Phật giáo và Chương trình giảng dạy cấp đại học”, Đại lễ Vesak Liên hợp quốc, Tuyên bố chung Ninh Bình 2014. Truy xuất từ https://giacn- go.vn/thuvien/giaohoiphatgiaovietnam/2014/05/11/16F058/ [Truy cập ngày 28/8/2019]. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.256. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.260. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.261.

BÀI 14: QUYỀN VÀ NGHĨA VỤ HỌC TẬP 137

Trích dẫn 4

Thiện pháp thứ năm học rộng hiểu nhiều. Nỗ lực học rộng những điều đáng học. Ghi nhớ không quên những điều đã học. Hiểu rõ Phật pháp, toàn thiện phần đầu, toàn thiện phần giữa, toàn thiện phần cuối, có văn có nghĩa, dẫn đến thanh tịnh, an lạc, hạnh phúc. Quyết tâm học hỏi Phật pháp cao siêu. Nhiều lần học lại, tâm không thấy chán. Chuyên tâm nghiền ngẫm, hiểu sâu tận tường, nhờ đó vượt qua tất cả khổ đau.6

Trích dẫn 5

Này các hiền giả, lại nữa, vị Tỳ-kheo nghe nhiều, gìn giữ những gì đã nghe, chất chứa những gì đã nghe. Những pháp ấy, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, nghĩa lý văn cú cụ túc, đề cao đời sống phạm hạnh, hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh. Những pháp ấy, vị đã nghe nhiều, đã nắm giữ, đã ghi nhớ nhờ tụng đọc nhiều lần, chuyên ý quán sát, khéo thành tựu nhờ chánh kiến.7

Trích dẫn 6

Mười pháp vô học: Vô học chánh tri kiến, Vô học chánh tư duy, Vô học chánh ngữ, Vô học chánh nghiệp, Vô học chánh mạng, Vô học chánh tinh tấn, Vô học chánh niệm, Vô học chánh định, Vô học chánh trí, Vô học chánh giải thoát.8

6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.681- 682 . 7. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.687. 8. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.690.

Trích dẫn 7

Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo không ưa học tập, không tán thán chấp nhận các học pháp. Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo không ưa học tập, không tán thán chấp nhận các học pháp, pháp này không đưa đến thân ái... không đưa đến nhất trí. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo ưa thích học tập, tán thán chấp thuận học pháp. Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo ưa thích học tập, tán thán chấp thuận học pháp, pháp này đưa đến thân ái... đưa đến nhất trí.9

Trích dẫn 8

Trẻ ít học, già không hiểu biết
Chẳng khác gì bò đực lớn đầu
Thân to, cơ bắp, khỏe, mau
Nhưng không trí tuệ, khác nào bóng đêm?10
Trích dẫn 9

Người học nhiều khinh miệt,
Kẻ học ít về học,
Như người mù mang đèn,
Ta có ý là vậy.
Hãy kính người nghe nhiều,
Chớ hại điều sở học,
Đấy cội gốc phạm hạnh,
Do vậy, hãy trì pháp.
Biết câu trước câu sau,
Biết nghĩa, giỏi từ cú,
9. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.646-648. 10. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.63.

Nắm giữ điều khéo nắm,
Suy tìm trên nghĩa lý.
Chính nhờ đức kham nhẫn,
Sở nguyện được tác thành,
Sau khi đã tinh tấn,
Vị ấy lại cân nhắc,

Đúng thời, ra nỗ lực,
Nội tâm khéo định tĩnh.
Nghe nhiều, thọ trì pháp
Có tuệ, đệ tử Phật,
Chờ đợi thức tri pháp,
Nên thân cận vị ấy.
Nghe nhiều, thọ trì pháp,
Hộ tạng Đại ẩn sĩ,
Cặp mắt, toàn thế giới,
Hãy lễ vị nghe nhiều.
Ưa pháp, vui thích pháp,
Luôn suy tư Chánh pháp,
Tỳ-kheo nhớ niệm pháp,
Diệu pháp không tổn giảm.11

Đức Phật nói: Này Ma-nạp, do nhân gì, duyên gì mà kẻ nam hay người nữ có trí tuệ kém cỏi? Nếu có kẻ nam hay người nữ nào không thường đến nơi kia hỏi việc. Nếu có Sa-môn, Bà-la-môn danh đức, người ấy không thường đến nơi đó hỏi đạo nghĩa, rằng 'Thưa Chư Tôn, thế nào là thiện, thế nào là bất thiện? Thế nào là tội, thế nào là không tội? Thế nào là vi diệu, thế nào là không vi diệu? Thế nào là trắng, thế nào là đen? Trắng đen từ

11. Kinh Tiểu bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.474-475.

đâu sanh ra? Ý nghĩa của quả báo hiện tại như thế nào? Ý nghĩa của quả báo vị lai như thế nào? Ý nghĩa quả báo hậu thế như thế nào?' Giả sử có hỏi nhưng không chịu thực hành. Người ấy thọ nghiệp này, tác thành đầy đủ rồi, đến khi thân hoại mạng chung chắc chắn đưa đến chỗ ác, sanh vào trong địa ngục. Mãn kiếp địa ngục, lại sanh vào nhân gian, có trí tuệ kém cỏi. Vì sao vậy? Vì con đường này đưa đến thọ báo trí tuệ kém cỏi, nghĩa là kẻ nam hay người nữ ấy không có thường đến nơi kia hỏi việc. Ma-nạp nên biết, nghiệp này có quả báo như vậy. Này Ma-nạp, do nhân gì, duyên gì mà kẻ nam hay người nữ có trí tuệ tốt đẹp? Nếu có kẻ nam hay người nữ nào thường hay đến nơi kia hỏi việc. Nếu có Sa-môn, Bà-la-môn danh đức, người ấy thường đến nơi ấy mà hỏi đạo nghĩa, rằng 'Thưa Chư Tôn, thế nào là nghiệp thiện, thế nào là bất thiện? Thế nào là tội, thế nào là không tội? Thế nào là vi diệu, thế nào là không vi diệu? Thế nào là trắng, thế nào là đen? Trắng đen từ đâu sanh ra? Ý nghĩa của quả báo hiện tại là thế nào? Ý nghĩa của quả báo vị lai là thế nào? Ý nghĩa quả báo hậu thế như thế nào?' Hỏi xong lại thường thực hành. Người ấy thọ nghiệp này, tác thành đầy đủ rồi, đến khi thân hoại mạng chung chắc chắn tiến tới chỗ lành, sanh vào trong cõi trời. Mãn kiếp ở cõi trời, lại sanh vào nhân gian, có trí tuệ tốt đẹp. Vì sao vậy? Vì con đường đưa đến thọ báo trí tuệ tốt đẹp, nghĩa là kẻ nam hay người nữ ấy thường đến nơi kia hỏi việc. Ma-nạp nên biết, nghiệp này có quả báo như vậy.12

12. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1799-1800.

BÀI 14: QUYỀN VÀ NGHĨA VỤ HỌC TẬP 141

Trích dẫn 1 Người Phật tử nên chuyên cần học hỏi và thực hành lời Phật dạy. Xem Kinh, Luật, Luận là sự sống tinh thần và nền tảng cho sự hướng thượng của bản thân.13 Trích dẫn 2 Học rộng hiểu nhiều. Đó là yếu tố cần thiết để thiết lập tri thức cao, nghề nghiệp vững vàng. Có tri thức, ta hiểu thấu đáo các vấn đề, vì thế khi làm điều gì cũng mang đến hiệu quả cao. Có tri thức, hiểu biết ta không sợ người khác qua mặt, lừa dối, ta đủ trình độ để nhận thức được rõ ràng các vấn đề đúng sai, phải trái với các mức độ khác nhau của nó. Ta cũng biết rõ diễn tiến, nguyên nhân, sự hỗ trợ, kết quả của sự việc, do đó ta hoàn toàn có thể thành công trong việc giải quyết, thực hiện các việc đó. Chỉ có điều, một số việc ta không thể bắt tay thực hiện được, không phải vì lý do khả năng, mà vì lý do thời gian không cho phép. Vì vậy, ta nên tìm hiểu, học rộng các nguồn tri thức của xã hội. Càng hiểu biết rộng ta càng có nhiều cơ hội để thành công trong cuộc sống.14 Trích dẫn 3 Không nên tin vào "học tài thi phận". Mặc dù rủi ro trong thi cử là không thể tránh, nhưng tin rằng "học tài thi phận" chính là một nhận thức sai lầm. Người mê tín thường không phán đoán và giải quyết các vấn nạn trên nền tảng nhân quả, mà chỉ thiên hướng về sự mong muốn chủ quan. "Học giỏi thế mà chưa chắc đã đỗ đâu" là một quan niệm lệch lạc, có thể ảnh hưởng tiêu cực đến quan niệm "số phận an bài" mà một bộ phận xã hội cảm thấy mình trở nên yếu đuối và không thể thành công trong thi cử, hay bất kỳ nỗ lực tích cực nào … Cần phải tin rằng "học tài thi đỗ" là chân lý. "Số phận" chẳng qua chỉ là sự suy nghĩ sai lầm về năng lực hoặc nguồn tiềm năng sẵn có trong mỗi người, đến độ, có người đã không thể tin rằng mình có thể làm được một việc gì có ý nghĩa. Nếu do "lễ bái" mà được đỗ đạt như một "số phận đỏ" thì có lẽ những người nhà giàu chịu khó lễ bái để đỗ đạt cao trong các kỳ thi, không ai bị rớt và tất cả đều thành công. Thực tế, kết quả thi đỗ đạt, đã không làm phụ lòng những người nỗ lực học tập nghiêm túc và nhất

13. Thích Nhật Từ, 100 điều đạo đức tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.11-12. 14. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.146.

142 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

là có phương pháp ôn luyện trong mùa thi đầy thử thách … thay vì "lễ bái, cúng kiếng cho cháu thi cử đỗ đạt" thì chị nên tư vấn cháu, hoặc dẫn cháu đến văn phòng tư vấn có kinh nghiệm hướng dẫn về phương pháp học thi, ôn thi, nuôi dưỡng thái độ tích cực trong mùa thi. Đây là những điều vốn có khả năng giúp cho cháu chắc chắn đỗ đạt cao trong thi cử. Là người thân nếu không trực tiếp giúp ích gì cho con cháu thì cũng không nên gieo rắc mê tín vào đầu óc của các cháu. Là cha mẹ, hai anh chị nên đóng thêm vai "thầy, cô giáo" của con mình, nhờ đó, các anh chị nắm rõ tâm sinh lý của con em, uốn nắn con em trên lộ trình tìm kiếm sự thành công qua học tập và lập nghiệp.15 Trích dẫn 4 Người có kiến thức nhiều chừng nào sẽ ít bị chấp nhất chừng đó, với điều kiện việc mở mang kiến thức không phải để tô bồi cho cái tôi, cho danh lợi, hay cho quyền

lợi. Học là phương pháp ngắn nhất để rút ngắn sự vô minh. Học là nỗ lực phá tan mây mờ, để cho ánh mặt trời soi chiếu toàn diện. Cho nên học là điều kiện cần và đủ. Cần, vì thiếu nó ta không thể mở mang kiến thức; đủ, vì nếu ta không ứng xử với những kiến thức hay, phù hợp quy luật chân lý, quy luật khoa học, quy luật khách quan, quy luật vận hành của sự vật hiện tượng thì chúng ta sẽ gặp nhiều rắc rối trong cuộc đời, vì thiếu hiểu biết. Do đó bản thân của sự học, trước nhất là đối lập với vô minh. Ai có niềm đam mê học sẽ vẫy tay chào với những rắc rối và bế tắc, đặc biệt nếu biết xác định học là phương tiện tốt như chiếc bè đưa người sang sông, như ngón tay chỉ mặt trăng nhưng không xem đó là cứu cánh.16

15. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.33.
16. Thích Nhật Từ, Tám điều giác ngộ - Ứng dụng kinh Bát Đại Nhân Giác trong cuộc sống. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.110-111.

BÀI 14: QUYỀN VÀ NGHĨA VỤ HỌC TẬP 143

Trích dẫn 5 Lời nguyện ước nương tựa vào đời sống tâm linh. “Từ nay cho đến trọn đời, tôi xin nhận trí tuệ và lòng từ bi làm thầy đưa đường chỉ lối cho tôi trong cuộc đời”. Khi nhận trí tuệ làm người thầy bên cạnh, thì ta sống đứng đắn, bởi trí tuệ vượt lên trên kiến thức. Kiến thức lệ thuộc vào sách vở, giáo dục, kinh nghiệm, còn trí tuệ là lối sống và nhận thức phù hợp với đạo đức. Chỉ cần sống như vậy là ta có trí tuệ. Còn từ bi và tình thương làm cho ta sống có ý nghĩa và giá trị cho cuộc đời hơn. Khi ta phát nguyện nhận trí tuệ và đạo đức làm thầy thì cuộc đời của ta sẽ được thay đổi. Đó là điểm tựa tâm linh thứ nhất.17 Trích dẫn 6 Học mà chỉ nghe thôi vẫn chưa đủ. Đức Phật khích lệ các đệ tử của Ngài, dù xuất gia hay tại gia, phải học có nghệ thuật, thông qua tư duy có phương pháp. Điều đó có nghĩa, ta không nên chấp nhận bất cứ chân lý nào một chiều. Ta được quyền đặt vấn đề, biện luận, giải thích, chứng minh. Sau khi đặt hết tất cả các vấn đề từ góc độ logic trong mối liên hệ chân lý và ngược lại, các giá trị và nội dung từ những gì chúng ta nghe mới được xem là đối tượng để hướng đến hành trì. Tư duy đó là một thước đo khoa học, cũng là một công cụ rất quan trọng để chúng ta tránh tình trạng thần tượng ông thầy như là chân lý. Trên thực tế, ông thầy dù giỏi cỡ nào đi nữa cũng chỉ là phương tiện trải nghiệm chân lý, chứ không là bản thân của chân lý. Nhờ đó ta tránh tình trạng sai lầm lây lan mang tính dây chuyền. Thầy nói sai, trò tiếp thu sai, và truyền đạt sai cho những thế hệ đi sau. Cũng như người mù dẫn một đoàn mù, tất cả cùng lọt vào hầm sâu. Hình ảnh đó được đức Phật đề cập trong kinh điển rất nhiều lần, nhằm phản tỉnh cho ta tính cẩn trọng trước những giá trị. Nếu nghe mà không đặt vấn đề, dẫn đến mê tín rồi cuồng tín. Do đó, tác hại của nó nhiều hơn những giá trị lợi ích mà nó đem đến.18 Trích dẫn 7 KIẾN THỨC DO NẮM VỮNG QUY LUẬT Nắm vững các quy luật là kiến thức như thật, phù hợp với khoa học hiện đại. Văn học Pāli đề cập đến kiến thức mang tính quy luật gồm: Kiến thức về quy luật thời tiết, kiến thức về quy luật đêm và ngày, kiến thức về quy luật hạt giống trong chủng loại con người và vạn vật, kiến thức về quy luật vận hành của các hành tinh, kiến thức về định luật

17. Thích Nhật Từ, Quay đầu là bờ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.92. 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.104.

BÀI 14: QUYỀN VÀ NGHĨA VỤ HỌC TẬP 145

Đón chào khóa tu mùa hè
Học Phật Pháp cho thân tâm ta sáng ngời
Đem yêu thương từ bi đến khắp mọi nơi
Học Phật pháp để giác ngộ kiếp người
Cho mai sau đời ta sống yên bình hơn
Học Phật pháp để yêu thương muôn loài
Ta ăn chay từ bi không sát sanh từ đây
Học Phật pháp để tâm ta thanh tịnh
Ta cùng nhau chào đón Khóa tu mùa hè.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Trịnh Bảo Bàng, Khánh Loan & Mã Tuyết Nga (2015). Khóa tu mùa hè ngày 24/2/2020]

146 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Quyền được pháp luật bảo hộ về tính mạng, thân thể, sức khỏe, danh dự và nhân phẩm

BÀI 15: QUYỀN ĐƯỢC LUẬT PHÁP BẢO HỘ VỀ TÍNH MẠNG 147

a) Quyền được pháp luật bảo hộ về tính mạng, thân thể, sức khỏe, danh dự và nhân phẩm là quyền cơ bản của công dân. Quyền đó gắn liền với mỗi con người và là quyền quan trọng nhất, đáng quý nhất của mỗi công dân. Pháp luật Nhà nước Việt Nam quy định: Công dân có quyền bất khả xâm phạm về thân thể. Không ai được xâm phạm tới thân thể người khác. Việc bắt giữ người phải theo đúng quy định của pháp luật. Công dân có quyền được pháp luật bảo hộ tính mạng, sức khỏe, danh dự và nhân phẩm. Điều đó có nghĩa là mọi người phải tôn trọng tính mạng, sức khỏe, danh dự và nhân phẩm của người khác. Mọi việc làm xâm hại đến tính mạng, thân thể, sức khỏe, danh dự và nhân phẩm của người khác đều bị pháp luật trừng phạt nghiêm khắc. b) Những quy định của pháp luật cho thấy Nhà nước Việt Nam thực sự coi trọng con người. Trong đời sống, chúng ta phải biết tôn trọng tính mạng, thân thể, sức khỏe, danh dự và nhân phẩm của người khác, đồng thời phải biết tự bảo vệ quyền của mình; phê phán, tố cáo những việc làm trái với quy định của pháp luật.1

Phận em làm con gái
Không để cho người nam
Hôn hít, sờ cơ thể
Ở những chỗ riêng tư.
1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

148 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Khi mình em là nữ
Không đi theo đàn ông
Vào khách sạn, chỗ vắng
Mất cuộc đời như không.
Trích dẫn 1

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

BÀI 15: QUYỀN ĐƯỢC LUẬT PHÁP BẢO HỘ VỀ TÍNH MẠNG 149

Không được tà dâm tức là chung thủy một vợ, một chồng, không hề ngoại tình với người độc thân hay có gia đình. Khi giao tiếp với người khác giới phái không mong dục tình, giữ tâm đoan trang.2

Trích dẫn 2

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

Trích dẫn 3

Thành tựu tám chi phần, này các Tỳ-kheo, người ăn trộm lớn mau chóng đi đến đường cùng, không tồn tại lâu dài. Thế nào là tám? Đập người không đập, lấy trộm không để lại cái gì, giết nữ nhân, hiếp dâm thiếu nữ, xâm phạm người xuất gia; xâm phạm ngân khố của vua; làm việc quá gần nhà, và không khéo cất giấu. Thành tựu tám chi phần này, này các Tỳ-kheo, người ăn trộm lớn mau đi đến đường cùng, không tồn tại lâu dài.4

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.741- 742. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.77. 4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo,

Hà Nội, 2017), tr.428.

150 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 4

BỐN ĐIỀU ÁC CỦA MIỆNG Này các đệ tử, có bốn điều ác do miệng tạo tác. Một là vọng ngữ, nói không chân thật ở chốn công đường hoặc với người khác, không thấy nói thấy, thấy nói không thấy, không nghe nói nghe, nghe nói không nghe, biết nói không biết, không biết nói biết, hoặc vì tài lợi, hoặc vì quyền lợi, hoặc lý do nào... đều là phạm pháp. Hai là lưỡng thiệt, nói lời chia lìa, đem chuyện đầu này đến nói đầu kia, tạo sự mâu thuẫn, chống đối lẫn nhau, gây mất đoàn kết. Ba là ác khẩu, buông lời chửi bới, mắng nhiếc gắt gao, cộc cằn, thô lỗ, thề cay rủa độc, cho người khổ đau. Bốn là lời phiếm, nói không thực tế, lời nói vô nghĩa, lời nói phi pháp, nói thiếu suy nghĩ, nói không đúng lúc, nói lời tán dóc.5

Trích dẫn 5

Không phỉ báng, không làm thương tổn
Làm chủ mình, giới bổn vẹn toàn
Điều hòa ăn uống, định thiền
Sống đời an tịnh, không phiền một ai.6
5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.78. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.75.

BÀI 15: QUYỀN ĐƯỢC LUẬT PHÁP BẢO HỘ VỀ TÍNH MẠNG 151

Trích dẫn 6

Không nói cay độc, không chửi rủa ác, lấy lời ôn hòa, tỏ bày nhỏ nhẹ, dẫn dắt mọi người, niềm nở chào hỏi, làm mọi người vui.7

Trích dẫn 7

Đức Phật nói: Này Ma-nạp, do nhân gì, duyên gì mà kẻ nam hay người nữ đa phần có bệnh tật? Nếu có kẻ nam hay người nữ nhiễu hại chúng sanh; người ấy hoặc nắm tay, hoặc dùng cây đá, hoặc dùng dao gậy nhiễu hại chúng sanh. Người ấy thọ nghiệp này, tạo thành nghiệp ấy đầy đủ rồi, đến khi thân hoại mạng chung chắc chắn đưa đến chỗ ác, sanh vào trong địa ngục. Mãn kiếp địa ngục, lại sanh vào nhân gian, chịu nhiều tật bệnh. Vì sao vậy? Con đường này đưa đến chỗ chịu nhiều bệnh, nghĩa là kẻ nam hay người nữ nào nhiễu hại chúng sanh. Ma-nạp nên biết, nghiệp này có quả báo như vậy. Này Ma-nạp, do nhân gì, duyên gì mà kẻ nam hay người nữ không có tật bệnh? Nếu có kẻ nam hay người nữ không nhiễu hại chúng sanh; người ấy không dùng tay nắm, không dùng cây đá, không dùng dao gậy nhiễu hại chúng sanh. Người ấy tạo nghiệp này, tác thành nghiệp ấy đầy đủ rồi, đến khi thân hoại mạng chung chắc chắn tiến lên chỗ lành, sanh vào trong cõi trời. Mãn kiếp ở cõi trời rồi, lại sanh vào nhân gian, không có tật bệnh. Vì sao vậy? Con đường này đưa đến hưởng thọ không tật bệnh, nghĩa là kẻ

nam hay người nữ nào nhiễu hại chúng sanh. Ma-nạp nên biết, nghiệp này có quả báo như vậy.8

7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.740. 8. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1794-1795.

152 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

TÔN TRỌNG DANH DỰ, NHÂN PHẨM CỦA NGƯỜI KHÁC Khi Phật an trú tại thành Xá Vệ, nói rộng như trên. Bấy giờ nhóm sáu Tỳ-kheo dùng lời lẽ nhã nhặn dụ dỗ hỏi các Tỳ-kheo trẻ tuổi: "Ông tên là gì? Tộc họ ông là gì? Cha mẹ ông tên gì? Nhà ông trước đây làm nghề gì?". Các Tỳ-kheo trẻ tuổi, tính tình chất trực, cứ thực mà đáp: "Nhà tôi như vậy. Tên họ như vậy, nghề nghiệp như vậy". Nhóm sáu Tỳ-kheo sau đó có việc hiềm khích, liền nói như sau: "Ngươi thuộc dòng giống rất hạ tiện. Ngươi là loại Chiên-đà-la, là kẻ hớt tóc, là thợ dệt, là thợ làm đồ gốm, là thợ làm da". Các Tỳ-kheo trẻ tuổi nghe những lời nói ấy, rất lấy làm hổ thẹn. Các Tỳ-kheo nghe sự việc ấy, bèn đến bạch với Thế Tôn. Phật liền bảo gọi nhóm sáu Tỳ-kheo đến. Khi họ đến rồi, Phật bèn hỏi: "Có thật các ông dùng những lời nhã nhặn, dụ dỗ hỏi các Tỳ-kheo trẻ tuổi, rồi sau đó hiềm khích, liền nói v.v..., (cho đến) là thợ gốm, thợ da phải không?" Họ đáp: "Có thật như vậy". Phật liền khiển trách: "Đó là việc xấu. Này nhóm sáu Tỳ-kheo, vì sao đối với những người phạm hạnh mà lại phân biệt nói về hình tướng chủng loại? (như trong Kinh Nan Đề Bản Sinh đã nói rõ). Cho đến Phật nói với các Tỳ-kheo: "Loài súc sinh còn ghét sự hủy báng, huống chi là người".9

9. Luật Ma Ha Tăng Kỳ, tập 2, Thích Phước Sơn dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2014), tr.47-48.

BÀI 15: QUYỀN ĐƯỢC LUẬT PHÁP BẢO HỘ VỀ TÍNH MẠNG 153

Trích dẫn 1 Không nhiễu hại ai. Nhiễu hại bằng lời nói có thể làm cho con người thất điên bát đảo, nhiễu hại bằng tay chân có thể dẫn đến thương tích và tử vong. Bất cứ một hành động nhiễu hại nào cũng đều có thể dẫn đến nhiều tổn thất lớn cho người khác và bản thân ta, ở phương diện này, hoặc phương diện khác. Do đó, người trí luôn tránh xa các hành động nhiễu hại, tạo hạnh phúc cho mình và cho người khác. 10 Trích dẫn 2 Trong kinh điển Pali có một số tình huống đức Phật bị hàm oan rất lớn, có người nói rằng: Như Lai Thế Tôn là người chủ trương chủ nghĩa hư vô, đoạn diệt, yếm thế, đưa con người vào trong tội lỗi ... Nếu chúng ta im lặng trong trường hợp này, sẽ làm cho nhiều người thiếu bản lĩnh, thiếu tự tin, bị a dua, không có lập trường nghĩ rằng đức Phật có như vậy nên mới im lặng. Trong khi đó, đức Phật đã trình bày rất hoan hỷ rằng: "Những điều vừa nêu không có trong Tôi, Tôi không hề có chủ trương những điều này". Ngài nói rất rõ, tin hay không là việc của họ. Ngài là đã làm tròn phận sự của đạo đức, không tạo cơ hội gieo rắc hạt giống hiểu lầm ở những người không hề có quan hệ trực tiếp hay gián tiếp. Chúng ta đang tuyên bố sự thật, chứ không phải tạo sự biện hộ, cải đen thành trắng, cải trắng thành đen. Nên bắt chước cách phản ứng của đức Phật trước những lời vu khống, nỗi hàm oan, lời chỉ trích đừng im lặng. Dĩ nhiên chúng ta

chỉ cần nói một lần thôi trong tình huống rất cần thiết, còn chấp nhận hay không là việc của họ, bổn phận mình đã nói như vậy là xong.11

10. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.149. 11. Thích Nhật Từ, Hiểu thương và tùy hỷ. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.19-20.

154 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Bạn học sinh nữ tên A. Hằng ngày, A phải đi bộ từ nhà tới trường. Con đường thường vắng vẻ, và thỉnh thoảng bạn A gặp một nhóm con trai. Nhóm này thường trêu chọc, giật tóc và đụng chạm vào cơ thể của A. Em hãy cho biết hành động nào dưới đây thể hiện cách ứng xử đúng? - Bạn A la mắng và cãi nhau với đám con trai, rồi bỏ chạy thật nhanh. - Bạn A sợ hãi, không dám đi học nữa. - Bạn A không có phản ứng gì, không dám nói với cha mẹ, vì sợ cha mẹ la mắng. - Bạn A không kể sự việc với cha mẹ hay người có trách nhiệm (thầy cô giáo, công an …); khi gặp nhóm con trai là bỏ chạy. - Bạn A tỏ thái độ phản đối với nhóm con trai, và kể sự việc với cha mẹ, thầy cô giáo. Và nhờ cha mẹ hoặc người thân đi cùng khi tới trường.12

PHẨM TRÍ GIẢ Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Người hiền trí là bạn lành
Không lay động, không đua tranh
Người hiền trí tu hạnh lành
Xa ái dục, tránh lợi danh;
Người hiền trí tâm cao thượng
Sống an lạc, sống yêu thương
Người hiền trí quán vô thường
Theo chánh pháp, tâm thanh lương;
12. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 15: QUYỀN ĐƯỢC LUẬT PHÁP BẢO HỘ VỀ TÍNH MẠNG 155

Người trí tuệ không tham lam
Xa ái dục thoát buộc ràng
Tâm vững vàng, tâm thanh tịnh
Vui chánh pháp, tâm thanh lương;
Ta luôn gắng học noi gương
Bậc hiền trí đáng cúng dường
Hãy phát tâm cầu vô thượng
Chứng Niết-bàn, giới định hương.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tuấn Huy (2004). Phẩm trí giả. Trong album: Trường ca kinh Pháp Cú 5/9/2019]

156 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Quyền bất khả xâm phạm về chỗ ở

BÀI 16: QUYỀN BẤT KHẢ XÂM PHẠM VỀ CHỖ Ở 157

Quyền bất khả xâm phạm về chỗ ở là một trong những quyền cơ bản công dân và được quy định trong hệ thống pháp luật của Nhà nước Việt Nam. Công dân có quyền bất khả xâm phạm về chỗ ở, có nghĩa là: công dân có quyền được các cơ quan nhà nước và mọi người tôn trọng chỗ ở, không ai được tự ý vào chỗ ở của người khác nếu không được người đó đồng ý, trừ trường hợp pháp luật cho phép. Mỗi chúng ta phải biết tôn trọng chỗ ở của người khác, đồng thời phải biết tự bảo vệ chỗ ở của mình và phê phán, tố cáo người làm trái pháp luật xâm phạm đến chỗ ở của người khác.1

Trích dẫn 1

BA ĐIỀU ÁC CỦA THÂN Này các đệ tử, có ba điều ác do thân tạo tác, mang lại khổ đau, gây nhiều tổn thất. Một là sát sanh, bất cứ người nào tay tanh mùi máu, tâm thích đánh đập, sát hại, bạo động, không chút hổ thẹn, tham lam, keo kiệt, hành hạ chúng sanh, bao gồm con người, động vật, côn trùng... là đang gieo nghiệp sát sinh, hại vật. Hai là trộm cắp tài vật của người, của làng, của nước, từ vật nhỏ nhoi cho đến đất đai là phạm pháp luật. Ba là tà dâm, dùng sức cưỡng bức, làm việc tà vạy đối với những người được bảo hộ bởi cha mẹ, anh em, chị em, chồng vợ, hoặc là thân quyến... là phạm luật pháp, trái với đạo đức.2

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.77.

158 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

Này chư Hiền, Tỳ-kheo sống ở rừng núi, đến trú giữa chúng Tăng, phải biết khéo léo về chỗ ngồi, nghĩ rằng: “Ta sẽ ngồi, không có chiếm lấy (chỗ ngồi) các Thượng tọa Tỳ-kheo, không có trục xuất chỗ ngồi của các niên thiếu Tỳ- kheo. Này chư Hiền, nếu Tỳ-kheo sống ở rừng núi, đến trú giữa chúng Tăng, không biết khéo xử về chỗ ngồi, thời có người sẽ nói về vị ấy như sau: “Nào có tốt gì, nếu Tôn giả này là vị sống ở rừng núi, sống một mình trong rừng, hành động theo sở thích; nay Tôn giả này lại không biết hành động như pháp! “Sẽ có người nói về vị ấy như vậy. Do vậy, Tỳ-kheo sống ở rừng núi, đến trú giữa chúng Tăng phải biết khéo xử về chỗ ngồi.3

Trích dẫn 3

Thành tựu năm pháp, này các Tỳ-kheo, một Tỳ-kheo-ni tương xứng như vậy bị rơi vào địa ngục. Thế nào là năm? Xan tham về chỗ ở, xan tham về sự giúp đỡ các gia đình, xan tham về các vật dụng được cúng dường, xan tham tán thán, xan tham về pháp. Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, một Tỳ-kheoni tương xứng như vậy bị rơi vào địa ngục. Thành tựu năm pháp, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo-ni tương xứng như vậy được sanh lên cõi Trời. Thế nào là năm? Không xan tham về chỗ ở, không xan tham về sự

giúp đỡ các gia đình, không xan tham về các vật dụng được cúng dường, không xan tham về tán thán, không xan tham về pháp. Thành tựu năm pháp, này các Tỳ-kheo, một Tỳ-kheo-ni tương xứng như vậy được sanh lên cõi Trời.4

3. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.571. 4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.732.

BÀI 16: QUYỀN BẤT KHẢ XÂM PHẠM VỀ CHỖ Ở 159

Lúc bấy giờ, đức Thế Tôn du hành trong nhân gian đến Câu-diệm- di, thế rồi vào một hôm đầu đêm, Thế Tôn thuyết pháp cho các Thanh Văn; sau khi nghe thuyết pháp xong, các Tỳ-kheo trở về phòng an trú. Khi ấy, nhóm sáu Tỳ-kheo còn nấn ná, chuyện vãn với các người khác đến khuya mới trở về, gõ cửa phòng. Người trong phòng hỏi: "Ai đó?", thì họ đáp: "Chúng tôi là nhóm sáu Tỳ-kheo đây, muốn nghỉ lại trong phòng này". Các Tỳ-kheo trong phòng đáp: "Phòng này đã hết chỗ rồi". Nhóm sáu Tỳ-kheo bèn hạ giọng nhỏ nhẹ van nài: "Cho chúng tôi một chỗ để ngồi một lát thôi". Họ van nài như thế mà không được, rồi họ đi đến phòng khác van nài lại cũng không được. Họ bèn đi tới chỗ trú của các Tỳ-kheo Hạ tọa, như căn phòng sưởi, phòng tọa thiền, giảng đường gõ cửa. Các Tỳ-kheo trong phòng hỏi: "Ai đó?" thì họ đáp: "Chúng tôi là nhóm sáu Tỳ- kheo, muốn xin nghỉ ở đây". Các Tỳ-kheo trong phòng đáp: "Phòng này đã đầy cả rồi". Nhóm sáu Tỳ- kheo lại kỳ kèo, van nài không ngừng. Các Tỳ-kheo trong phòng liền mở cửa. Họ bèn bước vào trong phòng, rồi nằm ngang dọc trên giường, hoặc dùng tay chân gác lên người bên cạnh, hoặc dùng cùi chỏ, đầu gối húc vào hông những người đó, hoặc nói: "Nếu các trưởng lão thấy khó chịu thì đi chỗ khác". Nói thế xong họ liền thổi tắt đèn, rồi gọi các Tỳ-kheo bạn hữu ở ngoài, nói: "Các vị phạm hạnh có thể vào đây". Khi vào phòng xong, họ nằm quay đầu ngược nhau, người này gác cùi chỏ lên đầu gối người kia, mặc sức đùa giỡn. Các Tỳ-kheo suy nghĩ: "Ai mà có thể nằm chung với những kẻ phi oai nghi này", rồi cầm tọa cụ đi ra khỏi phòng. Thế rồi, các Tỳ-kheo đem sự kiện ấy bạch lên Thế Tôn. Phật dạy: "Đợi ta đi Kiều-Tát-La xong, trở về lại Thành Xá-vệ, các thầy hãy trình bày lại việc này với ta, Ta sẽ chế giới cho các Tỳ-kheo". Lại nữa, khi Phật an trú tại Thành Xá-vệ, nói rộng như trên. Các Tỳ- kheo khách nhận được phòng của nhóm sáu Tỳ-kheo, ban đêm họ đóng cửa nằm ngủ. Nhóm sáu Tỳ-kheo vì trước đó có mối hiềm khích với Tỳ-kheo khách nên họ hốt bùn lầy đổ ngay lối đi trước cửa phòng, rồi bỏ đá gạch lẫn lộn vào. Tỳ-kheo khách ban đêm đi ra khỏi phòng, đạp nhằm bùn lầy, té trên gạch đá, bèn la lên: "Các Trưởng lão! Nhóm sáu Tỳ-kheo hại tôi làm gãy cổ tôi. Họ làm cái việc như thế (đổ bùn đá trên lối đi) là muốn nhiễu loạn tôi. Ai mà có thể sống với họ được".

Các Tỳ-kheo bèn đem sự việc ấy đến bạch lên Thế Tôn. Phật liền bảo các Tỳ-kheo đi gọi nhóm sáu Tỳ-kheo đến. Khi họ đến rồi, Phật liền hỏi: "Các ông có làm chuyện ấy thật chăng?". Có thật như vậy, bạch Thế Tôn. Đó là việc ác. Thế rồi, các Tỳ-kheo liền bạch với Phật: "Bạch Thế Tôn! Nhóm sáu Tỳkheo không những làm một việc ác này mà lúc Thế Tôn đi du hành đến nước Kiều-tát-la, họ cũng đã từng nhiễu loạn các Tỳ-kheo, đến

nỗi các Tỳ-kheo ấy phải mang tọa cụ rời khỏi trú xứ". Phật liền hỏi nhóm sáu Tỳ-kheo: - Các ông có làm việc ấy thực chăng? - Có thực, bạch Thế Tôn. - Vì sao các ông đã biết những người ấy đến trước, trải tọa cụ rồi, mà các ông đến sau làm nhiễu loạn muốn đuổi họ đi? Đó là việc ác, phi pháp, phi luật, trái lời ta dạy, không thể dùng việc đó để nuôi lớn thiện pháp được. Thế rồi Phật truyền lệnh cho các Tỳ-kheo đang cư trú tại Thành Xá-vệ phải tập họp lại tất cả, vì mười lợi ích mà chế giới cho các Tỳ-kheo, dù ai nghe rồi cũng phải nghe lại: "Nếu Tỳ-kheo biết Tỳkheo khác đến trước trải giường nệm rồi, mình đến sau cũng trải đồ đạc ra rồi suy nghĩ: "Nếu người kia không thích thì bỏ đi". Làm việc đó với dụng tâm như thế chứ chẳng có gì khác, thì phạm tội Ba-dạ-đề".5

5. Luật Ma Ha Tăng Kỳ, tập 2, Thích Phước Sơn dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2014), tr.149-152.

BÀI 16: QUYỀN BẤT KHẢ XÂM PHẠM VỀ CHỖ Ở 161

Làm ác mà muốn có quả báo lành. Chuyện này không thể xảy ra được. Trong cuộc sống, ở một số trường hợp, do khôn khéo, luồn lách hay tìm được thế lực bao che, mặc dù có những hành động xấu ác, người ta vẫn có thể sống dửng dưng ngoài pháp luật. Tuy nhiên, đó thực sự không phải là quả lành trong tương quan nhân quả của hành động xấu ác đó mà chỉ là quả lành trong tương quan nhân lành khác trước đó. Đạo Phật khẳng định, không có một hành động xấu ác nào không đưa tới quả xấu. Chỉ có quả xấu chưa có đủ thời gian, điều kiện cần thiết để trổ. Kẻ khôn ngoan, khéo léo có thể sống ngoài vòng pháp luật vài chục năm, nhưng rồi cũng bị nghiêm trị. Giả sử, nếu qua mặt luật pháp suốt một đời người, thì họ cũng không thể sống an bình, hạnh phúc mà họ luôn sống trong nỗi lo sợ suốt cuộc đời. Đó là chưa nói đến quả báu xấu còn đang chờ họ ở các kiếp sống sau.6

1. Em sẽ làm gì trong những trường hợp sau: - Cha mẹ em đi vắng, em ở nhà một mình, em đang học bài thì có người bấm chuông và nói mở cửa để nhận hàng cho cha/ mẹ em? - Em đến nhà bạn để mượn sách, nhưng bạn không có ở nhà, em nài nỉ cha/mẹ bạn cho vào để mượn sách?7

6. 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.164. 7. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 6. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

162 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

EM ĐẾN CHÙA Tác giả: chưa rõ tên

Một hôm, một hôm vào dịp Vía ngài
Cùng me đi lễ Phật, dâng vài hoa sen
Đến chùa, đến chùa dâng cả hồn em
Lên trên, trên đức Phật lòng em kính thành
Trầm hương, trầm hương ngào ngạt lan tràn
Thành tâm, tâm em niệm mơ màng Bổn Sự
Dấu từ dấu từ in hiện khoan thư

Em mơ, mơ đức Phật dường như mỉm cười;
Nhịp kinh, nhịp kinh vang dậy trong lòng
Hoà theo theo tiếng mõ, chuông đồng vang đưa
Mối tình, mối tình linh cảm cha xưa
Luôn ghi, ghi bên dạ tuổi thơ tâm thành;
Cầu xin, cầu xin Phật Tổ ban lành
Từ Bi, Bi gia hộ con thành trẻ ngoan
Từ rày, tư rày con bỏ chơi hoang
Và chuyên, chuyên đi học đoàn con vui vầy.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Kim Huyên (2016). Em đến chùa. Trong album: Ngát hương đàm 2 em-den-chua [Truy cập ngày 4/10/2019]

BÀI 17: QUYỀN ĐƯỢC ĐẢM BẢO AN TOÀN VÀ BÍ MẬT THƯ TÍN 163

Quyền được bảo đảm an toàn và bí mật thư tín, điện thoại, điện tín, tài khoản số

164 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Quyền được bảo đảm an toàn và bí mật thư tín, điện thoại, điện tín, tài khoản số là một trong những quyền cơ bản của công dân được Pháp luật Nhà nước Việt Nam bảo vệ. Quyền được bảo đảm an toàn và bí mật thư tín, điện thoại, điện tín, tài khoản số của công dân, có nghĩa là không ai được chiếm đoạt hoặc tự ý mở thư tín, điện tín, tài khoản số của người khác; không được nghe trộm điện thoại. Ghi chú: Tài khoản số là thông tin dùng để chứng thực, xác thực, phân quyền sử dụng các ứng dụng, dịch vụ trên không gian mạng. (Khoản 11, Điều 2, Luật An ninh mạng 2018) - Ví dụ một số hình thức tài khoản số như sau: a) Tài khoản đăng nhập các trang website, blog, mạng xã hội (Facebook, Twitter …). b) Tài khoản tài chính (tài khoản ngân hàng trực tuyến, tài khoản giao dịch tài chính trên mạng). c) Tài khoản đăng nhập các hệ điều hành máy tính, thiết bị di động thông minh như điện thoại, máy tính bảng, đồng hồ thông minh. d) Tài khoản thư điện tử (e-mail), dịch vụ điện tử. e) Các tài khoản trực tuyến khác.

Trích dẫn 1

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.1

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

BÀI 17: QUYỀN ĐƯỢC ĐẢM BẢO AN TOÀN VÀ BÍ MẬT THƯ TÍN 165

Trích dẫn 2

Không phạm trộm cướp tức không cướp giật, không lừa đảo ai, không lấy của người, không nhặt của rơi, những gì không cho thì không được lấy; tôn trọng sở hữu của những người khác, khi có điều kiện, gắng làm từ thiện.2

Trích dẫn 3

Này các Tỳ-kheo, nếu có người nào có ý thích trộm cướp, lấy tài vật của người khác, liền bị đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh; nếu sinh vào cõi người rất là nghèo túng. Vì sao vậy? Vì đã dứt sinh nghiệp người khác. Cho nên, này các Tỳ-kheo, hãy học xa lìa lấy của không được cho. Như vậy, này các Tỳ-kheo, hãy học điều này. Các Tỳ-kheo sau khi nghe những gì đức Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.3

Một thời, Thế Tôn đang đi du hành giữa Kosala cùng với đại chúng Tỳ-kheo và đi đến một làng Bà-la-môn của dân chúng Kosala tên là Veludvāra. Thế Tôn nói như sau: Ở đây, này các gia chủ, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Ta muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, ghét khổ. Nếu có ai đến đoạt mạng sống của ta, một người muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, ghét khổ, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý đối với ta. Nhưng nếu ta đoạt mạng sống một người muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, ghét khổ, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý đối với người ấy. Một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời pháp ấy cũng không khả ái, không khả ý cho người khác. Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao ta lại đem cột pháp ấy cho một người khác?” Do suy tư như vậy, vị ấy từ bỏ sát sanh, khuyến khích người khác từ bỏ sát sanh, nói lời tán

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.741- 742. 3. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.197-198.

thán từ bỏ sát sanh. Như vậy, về thân hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh. Lại nữa, này các gia chủ, vị Thánh đệ tử suy tư như sau: “Nếu có ai lấy của không cho của ta, gọi là ăn trộm, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho ta. Nhưng nếu ta lấy của không cho của người khác, gọi là ăn trộm, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho người ấy. Một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời pháp ấy cũng không khả ái, không khả ý cho người khác. Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao lại đem cột pháp ấy cho người khác?” Do suy tư như vậy, vị ấy từ bỏ lấy của không cho, khuyến khích người khác từ bỏ lấy của không cho, nói lời tán thán từ bỏ lấy của không cho. Như vậy, về thân hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh. Lại nữa, này các gia chủ, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Nếu ai có tà hạnh với vợ của ta, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho ta. Nhưng nếu ta có tà hạnh với vợ của người khác, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho người ấy. Một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời pháp này không khả ái, không khả ý cho người khác. Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao ta lại đem cột pháp ấy cho người khác?” Do suy tư như vậy, vị ấy tự mình từ bỏ tà hạnh trong các dục, khuyến khích người khác từ bỏ tà hạnh trong các dục, nói lời tán thán từ bỏ tà

hạnh trong các dục. Như vậy, về thân hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh. Lại nữa, này các gia chủ, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Nếu có ai làm tổn hại lợi ích ta với lời nói láo, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho ta. Nhưng nếu ta cũng làm tổn hại lợi ích người khác với lời nói láo, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho người ấy. Một pháp này không khả ái,

không khả ý cho ta, thời pháp này không khả ái, không khả ý cho người khác.” Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao ta lại đem cột pháp ấy cho người khác?” Do suy tư như vậy, vị ấy tự mình từ bỏ nói láo, khuyến khích người khác từ bỏ nói láo, nói lời tán thán từ bỏ nói láo. Như vậy, về khẩu hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh. Lại nữa, này các gia chủ, vị Thánh đệ tử suy tư như sau: “Nếu có ai chia rẽ bạn bè ta bằng lời nói hai lưỡi, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho ta. Nhưng nếu ta chia rẽ bạn bè người khác bằng lời nói hai lưỡi, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho người ấy. Một pháp không khả ái, không khả ý cho ta, thời pháp này không khả ái, không khả ý cho ta cho người khác. Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao ta lại đem cột pháp ấy cho một người khác?” Do suy tư như vậy, vị ấy tự mình từ bỏ nói hai lưỡi, khuyến khích người khác từ bỏ nói lời hai lưỡi, nói lời tán thán từ bỏ nói lời hai lưỡi. Như vậy, về khẩu hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh. Lại nữa, này các gia chủ, vị Thánh đệ tử suy tư như sau: “Nếu có ai đối xử với ta bằng thô ác ngữ, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho ta. Nhưng nếu ta cũng đối xử với người khác bằng thô ác ngữ, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho người ấy. Một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời pháp này không khả ái, không khả ý cho người khác. Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao ta lại đem cột pháp ấy cho người khác?” Do suy tư như vậy, vị ấy tự mình từ bỏ thô ác ngữ, khuyến khích người khác từ bỏ thô ác ngữ, nói lời tán thán từ bỏ thô ác ngữ. Như vậy, về khẩu hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh. Lại nữa, này các gia chủ, vị Thánh đệ tử suy tư như sau: “Nếu có ai đối xử với ta với lời tạp ngữ, với lời phù phiếm, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho ta. Nhưng nếu ta cũng đối xử với người khác với lời tạp ngữ, với lời phù phiếm, như vậy là một việc không khả ái, không khả ý cho người ấy. Một pháp không khả ái, không khả ý cho ta, thời pháp ấy cũng không khả ái, không khả ý cho người khác. Và một pháp này không khả ái, không khả ý cho ta, thời sao ta lại đem cột pháp ấy cho một người khác?” Do suy tư như vậy, vị ấy tự mình từ bỏ lời nói phù phiếm, khuyến khích người khác từ bỏ nói lời phù phiếm, tán thán từ bỏ nói lời phù phiếm. Như vậy, về khẩu hành, vị ấy được hoàn toàn thanh tịnh.4

4. Kinh Tương ưng bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.730-732.

Dối trá, lừa đảo. Đó là biểu hiện của một lối sống không thật. Những người như thế thường lợi dụng niềm tin của người khác để mưu lợi cá nhân. Hành vi đó cho thấy họ

rất ích kỷ, không tôn trọng luật pháp, xem thường chuẩn mực đạo đức. Dối trá, lừa đảo, theo đức Phật, là một trong những tội ác rất nặng. Ở một mức độ nào đó, dối trá, lừa đảo là tội không thể sám hối được.5

1. Theo em, những hành động nào dưới đây thể hiện quyền được bảo đảm an toàn và bí mật thư tín, điện thoại, điện tín, tài khoản số: - Em tới nhà bạn chơi, và vô tình thấy tin nhắn điện thoại của bạn; và em đăng lên Facebook kể chuyện bạn em. - Bạn em rủ em mua hàng online và dùng thẻ ngân hàng của người khác để thanh toán. - Giờ tan học về, em thấy chiếc điện thoại bỏ quên trong ngăn bàn, rồi em đưa lại cho cô giáo tìm chủ nhân của điện thoại đó.

SÁM MƯỜI NGUYỆN Nhạc sĩ: La Tuấn Dzũng

Một nguyện kính lễ Như Lai
Hai nguyện xưng tán công dày Thế Tôn
Ba nguyện tu phước cúng dường
Bốn nguyện sám hối nghiệp vương tội trần
Năm nguyện tùy hỷ công huân
5. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.154.

BÀI 17: QUYỀN ĐƯỢC ĐẢM BẢO AN TOÀN VÀ BÍ MẬT THƯ TÍN 169

Sáu nguyện thỉnh chuyển Pháp luân độ người
Bảy nguyện thỉnh Phật ở đời
Tám nguyện học Phật cho ngời tâm linh
Chín nguyện hằng thuận chúng sinh
Mười nguyện hồi hướng phước lành khắp nơi.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Quang Minh (2009). Sám mười nguyện. Trong album: Trường ca A ngày 5/10/2019]

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 6
.TS. ích Nhật Từ chủ biên
S. Cù Minh ắng
***

Chịu trách nhiệm xuất bản:

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

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

In 5.000 cuốn, khổ 19 x 26.3 cm tại Công ty TNHH MTV In Báo Nhân dân TP.HCM, D20/532P Ấp 4, xã Phong Phú, huyện Bình Chánh, TP.HCM. Số XNĐKXB: 4989-2020/CXBIPH/53 - 105/HĐ. Số QĐXB của NXB: 1021/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 30-12-2020. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-318-378-8

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