

Giáo dục đạo đức qua Tứ vô lượng tâm

ISSN: 2734-9195

12:24 18/12/2022

Tác giả: **Lữ Cẩm Thảo**

DẪN NHẬP

Đạo đức là một phạm trù rộng lớn, mỗi khái niệm đạo đức đều mang giá trị sống khác nhau. Đạo đức Phật giáo là đức hạnh hơn các lý thuyết về đạo đức theo cách hiểu của các nhà đạo đức học. Vì con đường Phật giáo đang đi được xây dựng trên nền tảng đạo đức phẩm hạnh, giúp cho người tu học, tự thân chuyển hóa tâm thức, chuyển nỗi khổ niềm đau thành trạng thái hỷ lạc trong cuộc sống, tự xây dựng nếp sống đạo đức phẩm hạnh.

Trong nền tảng giáo dục đạo đức Phật giáo, Tứ vô lượng được xem là bước đầu tiên trên lộ trình chuyển hóa tâm thức nhằm khơi dậy lòng từ, bi, hỷ xả vốn sẵn có trong mỗi người, những hạt giống tốt đẹp đó có thể bị lu mờ bởi những tác động theo dòng chảy của xã hội. Vấn đề ứng dụng Tứ vô lượng vào cuộc sống nói chung và trong giáo dục đạo đức con người là mục đích mà bài viết muốn đề cập.

Thứ nhất, khái lược ý nghĩa Tứ vô lượng; Thứ hai, trình bày giá trị giáo dục đạo đức Phật giáo qua Tứ vô lượng.

NỘI DUNG

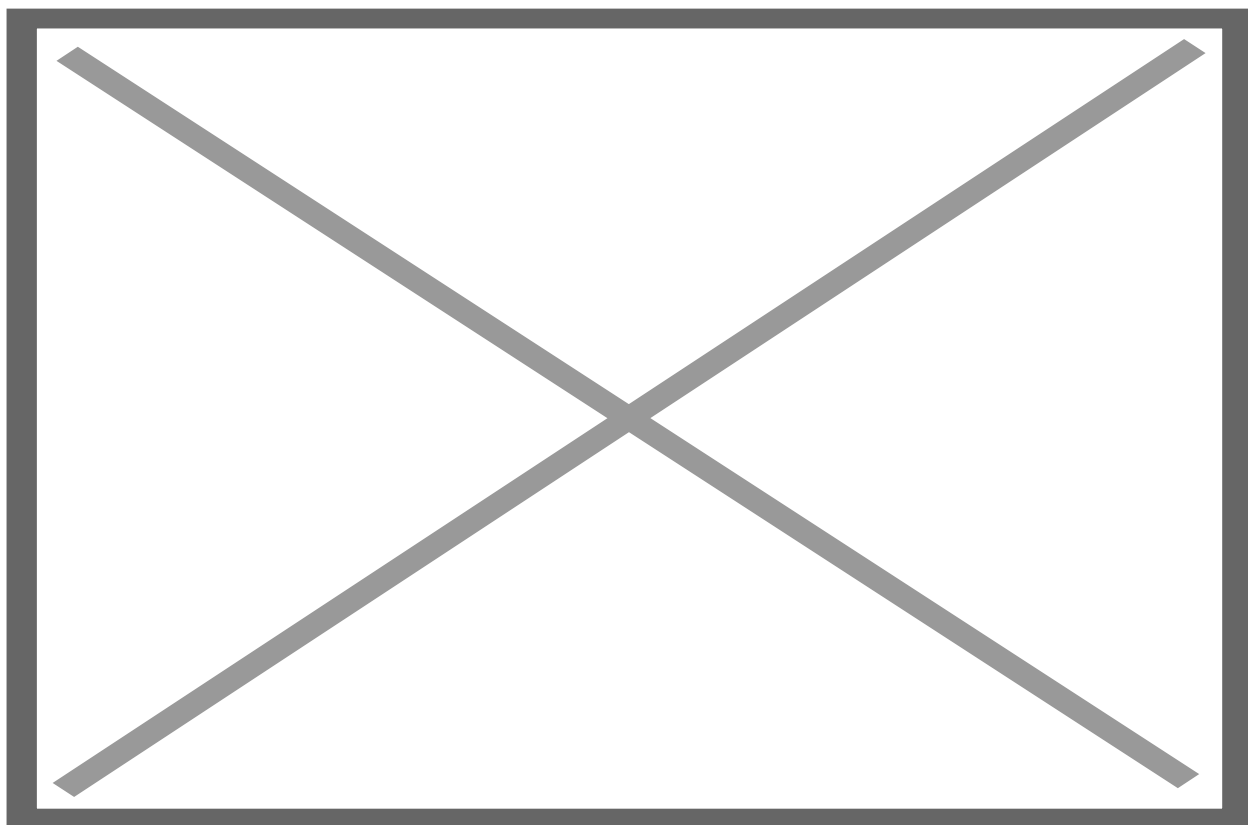
1. Khái lược ý nghĩa Tứ vô lượng

Giáo lý Tứ vô lượng xuất hiện rất nhiều trong kinh tạng Pàli và kinh tạng Phật giáo Đại thừa. Trong kinh Trung Bộ có các bản kinh như kinh số 7, kinh số 21,... Kinh Tăng Chi Bộ, có kinh Tham ái, kinh Từ bi,... Kinh Tương Ưng Bộ, có kinh kinh Từ, Gia đình,... Và các bản kinh khác như kinh Đại Bảo Tịch, kinh Hoa Nghiêm, phẩm Phổ Môn trong kinh Pháp Hoa,... Theo đó, Tứ vô lượng được định nghĩa là bốn trạng thái của tâm gồm tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả. Vì vậy, Tứ vô lượng còn được gọi là Tứ vô lượng tâm hay Tứ đẳng tâm, bao trùm tất cả

chúng sinh.

Tâm từ (P. Mettā, S. Maitri) có nghĩa đen của từ Mettā là cái gì làm cho lòng ta êm dịu. Mettā là lòng thành thật ước mong tất cả chúng sinh được sống an lành, hạnh phúc[1]. Ngược lại với tâm từ là ác ý, sân hận hay oán thù. Vì vậy, tâm từ cũng được xem là tình thương, là từ ái. Nhưng từ ái đức Phật dạy không phải là sự yêu thương có điều kiện và giới hạn như tình thương đối với vợ chồng, con cái, cha mẹ hay một vài đối tượng nào đó. Nếu có thể, Phật dạy hãy lấy đó làm hạt nhân, gieo lòng từ để hướng đến tình yêu thương vô điều kiện, bình đẳng với tất cả mọi người, trải lòng từ khắp muôn loài.

Tâm bi (P. Karunā, S. Karuna) có nghĩa là cái gì làm xoa dịu nỗi khổ niềm đau của người khác. Vì vậy, khởi tâm bi cũng là khởi ý muốn giúp chúng sinh thoát khổ.[2] Nhưng những giọt nước mắt rơi không được gọi là tâm bi, đó là thương xót vì đối nghịch với tâm bi là âu sầu, phiền muộn. Trong nhiều bản kinh của Phật giáo Đại thừa có trình bày rất cặn kẽ về tâm đại từ, đại bi của các vị Bồ Tát, để từ đó hướng con người tu tập, gieo tâm từ, tâm bi.



Tâm hỷ (Muditā) là tâm vui trước những hạnh phúc, thành công của người khác. Và không phải là trạng thái vui của bản thân khi được thỏa mãn những mong cầu. Ganh tỵ là trạng thái ngược lại của tâm hỷ. Vì tâm hỷ là niềm vui có chức năng làm tiêu tan lòng ganh tỵ[3]

Tâm xả (P. Upekkhā, S. Upeksā)[4], có nghĩa là buông bỏ những dính mắc, những tham ái. Tâm xả làm trôi đi những cặn lắng của sự thù ghét, ích kỷ, muộn phiền, nhằm sửa sang những bất toàn mà đời người ai cũng dễ sa vào. Nhưng tâm xả không mang nghĩa là thờ ơ, không mản đến thế sự.

Nội hàm của giáo lý Tứ vô lượng tâm hướng chúng ta đến với cuộc sống an lạc trong vô ngã, xa lìa những khổ đau bởi tâm dính mắc bằng cách sống đạo đức. Với giá trị đó, Tứ vô lượng tâm là giáo lý cần được truyền bá và phổ cập rộng rãi trong nhân sinh, đặc biệt là trong giáo dục đạo đức con người, vì sống đạo đức là hạnh phúc.

2. Giáo dục đạo đức qua Tứ vô lượng

Suy cho cùng, con người chủ yếu sống trong hai cảm thọ chính, đó là, hạnh phúc và đau khổ. Khi đạt được những mong cầu, con người cảm thấy hạnh phúc, cái gì khó chịu đựng là đau khổ. Và thực tế đã chứng minh, đau khổ lại ngự trị lâu dài hơn hạnh phúc, bởi tâm mong cầu luôn thay đổi. Qua diễn giải của ngài Narada trong tác phẩm Đức Phật và Phật Pháp, chúng ta thấy quá trình chuyển hóa giữa hai trạng thái khổ đau và hạnh phúc là việc một người hoàn toàn có thể làm được. Nói cách khác, dựa vào nghĩa chân thật của từ, bi, hỷ, xả, ngài Narada đã nhấn mạnh tinh thần giáo dục đạo đức hạnh bằng cách chỉ ra những lầm tưởng của con người dẫn đến cuộc sống khổ đau.

Tâm từ vốn mang ý nghĩa giúp đỡ chúng sinh được sống an lạc bằng tình thương và hiểu biết, tình thương bình đẳng không giới hạn. Tâm từ của đức Phật đối với Ràhula (La Hầu La) không gì khác so với Devadatta (Đề Bà Đạt Đa)[5] là một trong những minh chứng cho tâm từ rộng lớn, bình đẳng, chúng ta cần noi theo. Nhưng tình thương trong nhân sinh lại được biểu lộ dưới nhiều lăng kính khác nhau. Có những tình thương chở nặng điều kiện, như con ngoan thì mẹ mới thương; chồng hoặc vợ phải hành xử theo mong muốn của người còn lại mới được thương; cũng có những người rất thương chó, chăm bẵm như con cưng, nhưng lại rất thích ngồi quán thịt cây; cũng có những người thầy không còn được học trò tôn kính khi đôi lần khinh suất trong những tình huống nào đó;.... đều là sự ích kỷ mang chiếc áo tình thương. Bản chất của nó là nuông chiều sự ích kỷ trong tâm, chỉ khi những điều kiện kia được đáp ứng, chúng ta mới cảm thấy một thoáng hạnh phúc, ngược lại ta cảm thấy đau khổ và người bị ta thương cũng đau khổ. Những lầm tưởng, những buộc ràng trong tình thương là mầm mống của khổ đau.

Vậy làm thế nào để người tu học có được tình thương chân thật, có tâm từ rộng lớn, không giới hạn? Phật dạy, người tu học cần gieo hạt giống tâm từ cho chính

mình, quý bạn đọc có thể tìm hiểu cách gieo hạt này từ các tác phẩm “Từ chính niệm đến giác ngộ” – Ajahn Brahm, “Thiền Tứ niệm xứ” – Viên Trí, bản kinh Từ bi, kinh Tham ái,... hoặc tự thưởng cho mình qua các khóa tu học tại các tự viện. Bằng cách đó, chúng ta hằng ngày rèn luyện, giữ tinh thần an yên, không lo âu, phiền muộn. Thực hành như thế dần dần sự ích kỷ, sân hận, cảm xúc tiêu cực sẽ không còn nơi ẩn trú. Người sống an vui thật sự sẽ ban rải tình thương cho người khác một cách không có điều kiện, cũng như biết rung cảm trước những khó khăn hay nỗi khổ của người khác, muốn được giúp đỡ họ, đó là tâm bi.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Giao Duc Dao Duc Qua Tu Vo Luong Tam 1

Chúng ta vui với niềm vui của người khác, chúng ta mừng vì bạn cùng lớp đạt thành tích cao hay đồng nghiệp được thăng tiến, đó là tâm hỷ. Nhưng nếu lòng từ bi của ta còn khép kín, chúng ta thường có khuynh hướng khó chịu hoặc ganh tỵ trước những thành công của người khác và không thích ai tài giỏi hơn mình. Khi ta hoan hỷ với hạnh phúc, với thành tựu của người khác cũng là lúc ta đã buông xả được những tham ái, ích kỷ trong ta.

Vì vậy, nuôi dưỡng lòng từ là mấu chốt để tâm bi, tâm hỷ và tâm xả khởi sinh. Nhưng trật tự này cũng có thể thay đổi, tùy vào những điều kiện nhất định. Người sống có chuyên cần dưỡng trưởng tâm từ là người có đời sống đạo đức tốt đẹp, bởi “lòng từ mở ra, khổ đau khép lại”. Hòa thượng Thích Minh Châu nói rằng: *“Đạo đức Phật giáo là một nếp sống đem lại hạnh phúc cho con người, đề cao giá trị con người, một nếp sống trong sạch thanh tịnh, lành mạnh, loại bỏ các pháp bất thiện, thành tựu các thiện pháp; một nếp sống đi đôi với lạc, không đi đôi với khổ; giải thoát các triền phược, các dục trưởng dưỡng; một nếp sống trong ấy trí tuệ đóng vai then chốt, sống hài hòa với thiên nhiên, với con người, một nếp sống vô ngã vị tha.”*[6]

Ứng dụng và thực hành đạo đức Phật dạy về từ, bi, hỷ, xả thật khó mà trình bày cặn kẽ trong vài trang giấy. Người viết ước mong được góp phần lan tỏa tinh thần nuôi dưỡng tâm từ, rèn luyện lối sống đạo đức phẩm hạnh theo lời dạy: *“vì như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, mở toang ra những gì bị che kín, chỉ đường cho kẻ bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối, để những ai có mắt có thể thấy sắc.”*[7]

LỜI KẾT

Trong bầu trời Phật giáo, có muôn ngàn lối cho người học Phật. Tùy vào cơ duyên và sự tác động, người học Phật có trải nghiệm riêng trên con đường tu học. Tứ vô lượng tâm được xem là con đường khởi đầu cho hành trình bước trên con đường Phật đã đi. Và đây, còn được xem là nghệ thuật sống của những ai

muốn hướng đến cuộc sống đạo đức, hạnh phúc chân thật. Vì vậy, Tứ vô lượng tâm là đạo đức đức hạnh cần được trao đổi đối với tất cả chúng sinh, không phân biệt tôn giáo, nam nữ, già trẻ, màu da hay giai cấp trong xã hội.

Một điều tuyệt vời khác khi chúng ta thực hành từ, bi, hỷ, xả đó là chúng ta không cần phải thay đổi hoàn toàn cuộc sống hiện tại. Thay vào đó, chúng ta vẫn làm những công việc cũ nhưng làm với tâm từ; Chúng ta vẫn tiếp tục tương tác với người, với vạn vật xung quanh chúng ta nhưng với tâm bi, tâm hỷ; Chúng ta vẫn tiếp tục đối mặt với rất nhiều vấn đề bất như ý xảy đến nhưng ta đối mặt với tâm xả. Và từ, bi, hỷ, xả với người, với vạn vật xung quanh cũng là cách chúng ta thực hành từ, bi, hỷ, xả với chính mình.

Tuy nhiên, từ, bi, hỷ, xả sẽ chỉ là những mỹ từ dùng để gọi tên nếu người đọc không có sự tu tập chuyên cần.

Tác giả: **Lữ Cẩm Thảo**

[1] Narada (2019), Đức Phật và Phật pháp, NXB. Tổng hợp TP.HCM, tr. 423 [2] Narada (2019), Đức Phật và Phật pháp, NXB. Tổng hợp TP.HCM, tr. 432 [3] Narada (2019), Đức Phật và Phật pháp, NXB. Tổng hợp TP.HCM, tr. 435 [4] Narada (2019), Đức Phật và Phật pháp, NXB. Tổng hợp TP.HCM, tr. 436 [5] Xem thêm tâm từ của đức Phật đối với Ràhula không gì khác so với Devadatta tại: Narada, Phạm Kim Khánh dịch (2019), Đức Phật và Phật pháp, NXB. Tổng hợp TP.HCM [6] Thích Minh Châu (2002), Đạo đức Phật giáo & hạnh phúc con người, NXB. Tôn giáo, Hà Nội, tr. 23 [7] Thích Minh Châu dịch (1999), Phẩm Rắn Uragavagga – Kinh tiểu bộ 1, Viện Nghiên Cứu Phật Học VN, TP.HCM, tr.506

TÀI LIỆU THAM KHẢO 1. Thích Minh Châu (2002), Đạo đức Phật giáo & hạnh phúc con người, NXB. Tôn giáo, Hà Nội, tr.23 2. Thích Minh Châu dịch (1999), Phẩm Rắn Uragavagga – Kinh tiểu bộ 1, Viện Nghiên Cứu Phật Học VN, TP.HCM, tr.506 3. Thích Minh Châu (2008), Hiếu và hành chính pháp, NXB. Văn hóa Sài Gòn, tr.309 4. Thích Minh Châu (2002), Đạo đức Phật giáo & hạnh phúc con người, NXB. Tôn giáo, Hà Nội 5. Thích Minh Châu dịch (2018), ĐTKVNNT - Kinh Tăng Chi Bộ, NXB. Tôn giáo, Hà Nội 6. Thích Minh Châu dịch (2017), ĐTKVNNT - kinh Trung Bộ, NXB. Tôn giáo, Hà Nội 7. Thích Minh Châu dịch (2018), ĐTKVNNT - kinh Tương Ưng Bộ, NXB. Tôn giáo, Hà Nội 8. Thích Nhất Hạnh (2022), Con đường chuyển hóa, NXB. Lao động 9. Thích Nhất Hạnh (2022), Gieo trồng hạnh phúc, NXB. Thế giới 10. Thích Chơn Thiện (1999), Lý thuyết nhân tính qua kinh tạng Pàli, NXB. Phương Đông 11. Narada, Phạm Kim Khánh dịch (2019), Đức Phật và Phật pháp, NXB. Tổng hợp TP.HCM, tr. 436 12. D. Keown, Thái An dịch (2016), Dẫn Luận Về Đạo Đức Phật Giáo, NXB. Hồng Đức, Hà Nội 13. Viên Trí

(2014), *Phật giáo qua lăng kính xã hội*, NXB. Hồng Đức, Hà Nội 14. Viên Trí (2021), *Thiền tứ niệm xứ*, NXB. Hồng Đức, Hà Nội 15. Nhiều tác giả (2014), *Phật giáo Nguyên thủy từ truyền thống đến hiện đại*, NXB. Hồng Đức.