



Những vấn đề xã hội và định dạng hạnh phúc

ISSN: 2734-9195

20:45 07/05/2024

Muốn xây dựng một xã hội an bình, hạnh phúc thì cần phải dựa trên nguyên tắc chính là giới định tuệ. Mọi giải pháp Phật giáo đều chỉ một bề vì...

Muốn xây dựng một xã hội an bình, hạnh phúc thì cần phải dựa trên nguyên tắc chính là Giới - Định - Tuệ. Mọi giải pháp Phật giáo đều chỉ một bề vì khai ngộ chúng sinh vào tri kiến Phật, đó chính là trí tuệ. Như ánh đèn thấp lên, màn đêm vô minh tự mất, cũng như vậy, hạnh phúc được thiết lập trên nền tảng của tuệ giác sẽ vắng mặt khổ đau.

Tác giả: **Thích nữ Bảo Giác**

Dẫn nhập

Bước sang thiên niên kỷ mới, với biết bao những tiến bộ của khoa học, như một cách phô trương trí thông minh của con người, nhưng thực trạng thế giới với đầy rẫy những đau khổ, đói khát, chiến tranh, thiên tai, hạn hán, hoặc dịch bệnh covid đã diễn ra, làm cho chúng ta phải có những trăn trở, nghĩ suy.

Sự phát triển kinh tế, tiến bộ máy móc có đáp ứng được hết những mong mỏi thường ngày. Trong bối cảnh khủng hoảng chung toàn cầu về mọi phương diện, thì đạo đức cũng là vấn đề quan trọng, cấp thiết được đặt ra. Hướng đến thiết lập một xã hội an hòa, hạnh phúc, không phải chỉ ở phát triển kinh tế, hưng thịnh đời sống vật chất mà còn ở ngay chính nhận thức con người nên cần và phải được rèn luyện, cải tạo.

Điều này, một lần nữa lại tương ứng với những lời dạy của đức Phật cách đây hơn 2500 năm, mang một giá trị vô cùng, cần được quan tâm, áp dụng trong hệ thống giáo dục để thay đổi nhận thức xã hội.

Nhận thấy tầm quan trọng và ý nghĩa của đạo đức là cần kíp giữa những khủng hoảng đạo đức, chúng ta càng thấy: “Vai trò của Phật giáo trong việc góp phần giải quyết các vấn nạn đạo đức xã hội, hướng đến thiết lập đời sống an lạc hạnh phúc”, nhân cơ hội đó một lần nữa dùng Phật giáo soi rọi những khổ đau chất chồng mà tìm ra hướng đi trong mê tối, cũng như một bức thông điệp gửi tới tuổi trẻ ngày nay.

1. Khái niệm về Hạnh phúc an lạc

Hạnh phúc an lạc luôn là điều mà phần đông con người hướng tới. Được biểu hiện ở nhiều hình thái khác nhau, nhưng hạnh phúc đúng nghĩa có lẽ không gì bằng an lạc tự tâm dù giữa sóng gió cuộc đời. Vốn lẽ, đã là Sa bà, đâu có dễ mà tìm thấy an lạc, giữa những tiến bộ khoa học, đầy đủ vật chất, kinh tế...cũng mấy ai tìm thấy được bình yên.

Bởi sự thỏa mãn càng lớn chỉ càng đưa đến hệ lụy, khổ đau. Điều đặt ra ở đây là: Hạnh phúc an lạc phải kiếm tìm ở đâu, được đánh đổi bằng giá nào? Liệu tiền có phải là tất cả?

1.1. Chỉ số Hạnh Phúc

Có khá nhiều định nghĩa về Hạnh phúc, theo những khía cạnh, góc nhìn khác nhau. Với những đứa trẻ không gia đình, sự ấm áp bên người thân cha mẹ là niềm vui, là ước ao, hạnh phúc lớn nhất. Trong đêm giá lạnh của mùa đông, những con người co ro dưới gầm cầu, góc khuất, có lẽ đã lâu rồi không còn nhớ cảm giác sự đoàn viên, chỉ mong sống qua cơn đói khát. Những bệnh nhân ung thư đếm từng ngày có mặt trên trần thế, có người lại cầu mong chết nhanh hơn cho hết khổ.

Tất cả những nỗi đau tinh thần đó, khó có thể bàn kể hết, do vậy những hạnh phúc không thể định nghĩa chuẩn mực, chỉ tạm mượn lời văn miêu tả về thứ cảm giác hân hoan, lâng lâng, mọi giác quan như được đánh thức.

“Mà là khi ta gặp khó khăn còn bao nhiêu bạn bên cạnh ta. Hạnh phúc không phải được đi xe sang, Hạnh phúc là khi ta bình yên về đến nhà.....Khi ta mệt mỏi, Có người quan tâm; Đó là hạnh phúc. Hạnh phúc không phải là bạn nghe bao nhiêu lời ong tiếng mật, mà là khi ta bị tổn thương có người luôn bên cạnh và nói: Không sao, đã có mình đây...”[1].

Giữa những bộn bề của cuộc sống, những lo toan không có hồi kết, những lứa tuổi mới bước vào đời, hối hả hòa cùng guồng quay ấy, sự mệt mỏi đã chiếm lĩnh hết cuộc đời. Một khi không nhận biết được hạnh phúc đúng nghĩa, thì con

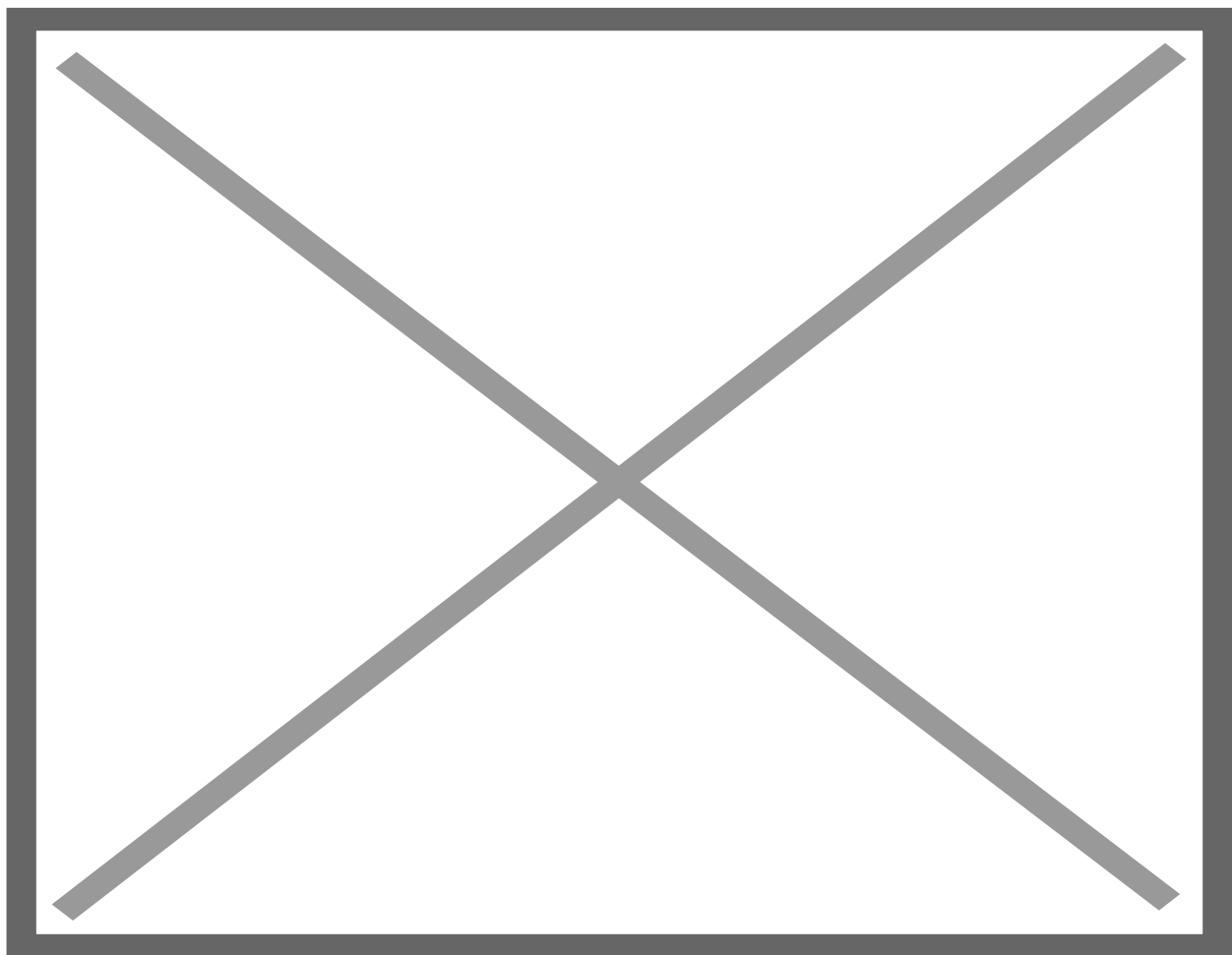
người phải làm nô lệ cho chính cuộc sống của mình. Mãi mê kiếm tiền, để cho cuộc sống, sống để lại kiếm tiền, đến bao giờ thì gọi là đủ.

Có khác chi con tầm kéo kén, càng nhả tơ thì càng buộc mình tưởng vậy là sung túc, an nhiên giấu mình trong đó, ai dè đến đủ tháng ngày lại bị mất thân. “Khi bé, hạnh phúc là giản đơn; lớn lên, giản đơn là hạnh phúc”[2].

Trong muôn vàn lý do, cũng có vô số khái niệm về hạnh phúc nhưng con người sống trong chốn trần ai, ràng buộc, khó phân định được hướng đi đúng đắn, dễ quẩn quanh mà chọn bước đi sai trái. Chính vì vậy chỉ có đức Phật, xuất thân từ con người, mới hiểu được nhân sinh mà chỉ ra con đường chân chính. Thế Tôn thị hiện cõi nhân gian vì lợi ích số đông, vì chỉ ra lối sống tốt đẹp, khai thị tâm thức con người sớm nhận ra chân lý.

Đức Thế Tôn chỉ dạy tâm là ông chủ, sai sử, thiện ác cũng từ đây mà có, nếu nhìn rõ bộ mặt thật của tâm, quan sát thì sao còn dám làm ác “Với trí tuệ, siêu nhiên, với thiên nhãn, thấu suốt sự việc quá khứ, hiện tại, vị lai, Ngài quán triệt bất hạnh và hạnh phúc của con người tùy thuộc vào hành động thiện ác của chính mình”[3].

Đất nước Bhutan, quốc gia đo mức độ thịnh vượng bằng chỉ số hạnh phúc của người dân (GNH) làm thước đo của sự phát triển [4].



Nói đến hạnh phúc, mọi phương tiện thời đại đều được gạt bỏ, thay vào đó là nụ cười, thấu hiểu mới đưa đến an vui hạnh phúc. Cũng như, khi đã định nghĩa rõ về hạnh phúc thì con người chúng ta mới có thể biết kiếm tìm nó ở đâu. Không phải những vật chất bên ngoài có thể đáp ứng được nhu cầu an lạc của con người. Duy nhất có tự thân mới đem lại bình an lớn nhất như tự mình nương tựa chính mình, làm hòn đảo cho mình, chớ mãi mê kiếm tìm ở đâu xa.

Lão Tử nhận định rằng sở dĩ có cái họa lớn là bởi vì thân. Người học Phật, sẽ hiểu được hàm ý giữa hai câu nói trên bằng con đường trung đạo. Thân là hệ lụy lớn nhất nhưng cũng là phương tiện tốt nhất để gây tạo nhân lành. Để chuyển hóa những sai trái, xấu ác chỉ có thể tu học giới để kiềm giữ ba nghiệp.

“Cần đặc biệt nhấn mạnh đây là một nếp sống, không phải là những lời dạy luân lý hạnh kiểm cần phải theo một cách máy móc thụ động. Nếp sống ấy cần phải đem ra hành trì, thực hiện, không phải để lễ bái cầu xin. Có thực hiện người hành trì mới hưởng được hạnh phúc an lạc, thiết thực hiện tại và ngay trong đời này (sandithiko akàliko), có thể thấy biết được (chipassiko), không phải là một cảnh giới thiên đường xa xăm tưởng tượng”[5].

Lịch sử dân tộc, trải qua mấy nghìn năm dựng nước và giữ nước của dân tộc cũng không ngừng hướng đến cuộc sống an lạc. Biết bao ông Vua cũng một đời vì hạnh phúc nhân dân mà mấy ai thật sự thấy hay tìm được bên ngoài. “Quay đầu lại hướng về nội tâm, quay đầu lại sống với con người thật của mình, và con người thật đó chính là Phật với đầy đủ hai đức hạnh trí tuệ và từ bi.

Đó chính là phương thuốc mà đạo Phật có thể cống hiến cho con người hiện đại, con người hiện nay đang lằng đằng như khách phong trần trên khắp các nẻo đường, tìm kiếm sự thật và hạnh phúc, tuy biết rằng sự tìm kiếm đó là vô vọng. Đạo Phật nói: Thôi hãy dừng tìm kiếm đâu xa nữa? Hãy trở về với chính mình, với con người thật của mình. Trần Nhân Tông, nhà vua - Thiền sư mà tôi đã giới thiệu trên đây có hai câu thơ chữ Hán:

Gia trung hữu bảo hựu tâm mịch

Đối cảnh vô tâm mặc vấn Thiền.

Nghĩa là:

Trong nhà sẵn ngọc thôi tìm kiếm

Lặng lòng đối cảnh hỏi chi Thiền”[6].

Từ đây, cũng có thể hiểu được phần nào lý do, đất nước Bhutan, con người đã chọn chỉ số hạnh phúc, đặt trên nhất. Trở về với hạnh phúc thật sự, thì mọi xao động danh lợi thế gian sẽ tạm thời lắng xuống, không còn những đấu tranh, không còn những đua ganh trái phải. Con người đặt niềm vui chung trên nhất: “Thật sự có một hạnh phúc chân thật không bị quy luật vô thường chi phối được Ngài tìm thấy ngay sau khi giác ngộ, đó là giải thoát bất động”[7].

Suy cho cùng giữa nhiều khái niệm, mỗi người trong cuộc hành trình cuộc đời, sẽ có những cái nhìn khác nhau để đưa ra lý lẽ. Tựu trung lại chỉ là, hãy chọn hạnh phúc bằng con mắt trí tuệ “Hạnh phúc là gì? Một nghìn người thì có nghìn đáp án. Hạnh phúc vốn dĩ chẳng có định nghĩa tuyệt đối, thông thường một vài việc nhỏ cũng có thể dấy động tâm hồn bạn. Hạnh phúc hay không, chỉ do cách nhìn của bạn, khi nhu cầu được thỏa mãn, đó chính là một thứ hạnh phúc”[8].

Vốn dĩ, con người thỏa mãn là đủ, nhưng người trí lựa chọn cho mình sự bền lâu. Nếu hạnh phúc là đánh đổi quá lớn, sẽ có mấy ai chịu chấp nhận hay sẽ thốt ra câu “giá như” trong muện màng.

1.2. Nguyên lý thiết lập xã hội Hạnh phúc an bình trong Kinh tạng

Bí mật của Hạnh phúc chính là đối với quá khứ đã qua nên rút ra bài học nhưng lại buông bỏ thời gian đó. Hoạch định hướng đi cho tương lai nhưng không lãng phí thanh xuân mà buộc mình vào lo lắng quẩn quanh. Sống với từng phút giây hiện tại là cách tốt nhất không phải hối hận, nuối tiếc.

Chỉ có luyện rèn, vững chắc trên từng bước chân mới có thể đi xa trong sự bền bỉ. Cũng như vậy, hạnh phúc sẽ là dễ dàng, là điều mà ai cũng từng đạt được, nhưng duy trì được nó lại dường như không thể, nếu không phải bằng phương cách Phật giáo.

“Hãy từ bỏ cái gì không phải của các người. Các người từ bỏ cái gì sẽ đem lại hạnh phúc an lạc lâu dài cho các người? Chư Tử-kheo, sắc không phải của các người. Hãy từ bỏ sắc. Các người nếu từ bỏ sắc sẽ đem lại hạnh phúc cho các người... Thọ không phải của các người... Tưởng không phải của các người... Hành không phải của các người... Thức không phải của các người. Hãy từ bỏ thức. Các người nếu từ bỏ thức sẽ đem lại hạnh phúc cho các người”[9].

Ở một khía cạnh nào đó, nếu đạo đức được hiểu đồng nghĩa với hạnh phúc thì đạo Phật chính là đạo hạnh phúc, lạc an. Giáo lý Phật đà không chỉ là phương tiện để con người từng bước hoàn thiện bản thân, phát triển nhân cách, còn hướng đến hạnh phúc tối hậu, giải thoát.

Hạnh phúc cũng chia ra nhiều cấp độ khác nhau, cho nên khái niệm về nó cũng khác nhau. Đến với hạnh phúc trong chính pháp thì là giới định tuệ. Ba mặt của một vấn đề này luôn đi cùng nhau như tỷ lệ thuận “trí tuệ được giới hạnh làm cho thanh tịnh. Giới hạnh được trí tuệ làm cho thanh tịnh. Ở đâu có giới, ở đó có trí tuệ, ở đâu có trí tuệ, ở đó có giới....”[10].

Thế giới con người đang quẩn quại trong đau khổ đến nỗi không biết tìm lối thoát, tất thấy có lẽ đều bắt nguồn từ những vi phạm nguyên tắc đạo đức. Xây dựng một xã hội đạo đức công bằng, ổn định cũng từ những hành động nhỏ nhất “kinh Từ Bi trong Tiểu Bộ Kinh số 196 -152 trình bày:

Mong tất cả những ai,

Hữu tình có mạng sống

Kẻ yếu hay kẻ mạnh

Không bỏ sót một ai,

Thân dài hay thân ngắn,

Trung thấp loại lớn nhỏ,

Loài được thấy, không thấy,

Loài sống xa, không xa,

Các loài hiện đang sống,

Các loài sẽ được sinh,

Mong mọi loài chúng sinh

Sống hạnh phúc an lạc.

Mong rằng không có ai,

Lường gạt lừa dối ai,

Không có ai khinh mạn

Tại bất cứ chỗ nào,

Không vì giận hờn nhau

Không vì tưởng chống đối

Lại có người mong muốn

Làm đau khổ cho nhau.

Như tấm lòng người mẹ

Đối với con của mình

Trọn đời lo che chở

Con độc nhất mình sinh.

Cũng vậy đối tất cả”[11].

Giáo pháp đức Thiện Thệ để lại là khởi nguồn của hạnh phúc, an lạc, con đường Ngài đi và sẵn sàng chỉ dạy cho chúng sinh không sai lệch “Đức Phật khi dạy pháp gì cho đệ tử cũng nghĩ đến hạnh phúc hiện tại của người đệ tử mình, và lời dạy ấy phải thiết thực, được ứng dụng ngay trong hiện tại và kết quả cũng được đem lại ngay trong hiện tại. Ngài không đề cập đến những triết lý mơ hồ, trừu tượng viển vông, trái lại, lời dạy của Ngài rất thiết thực với đời sống con người, ứng dụng ngay trong nếp sống hiện tại”[12].

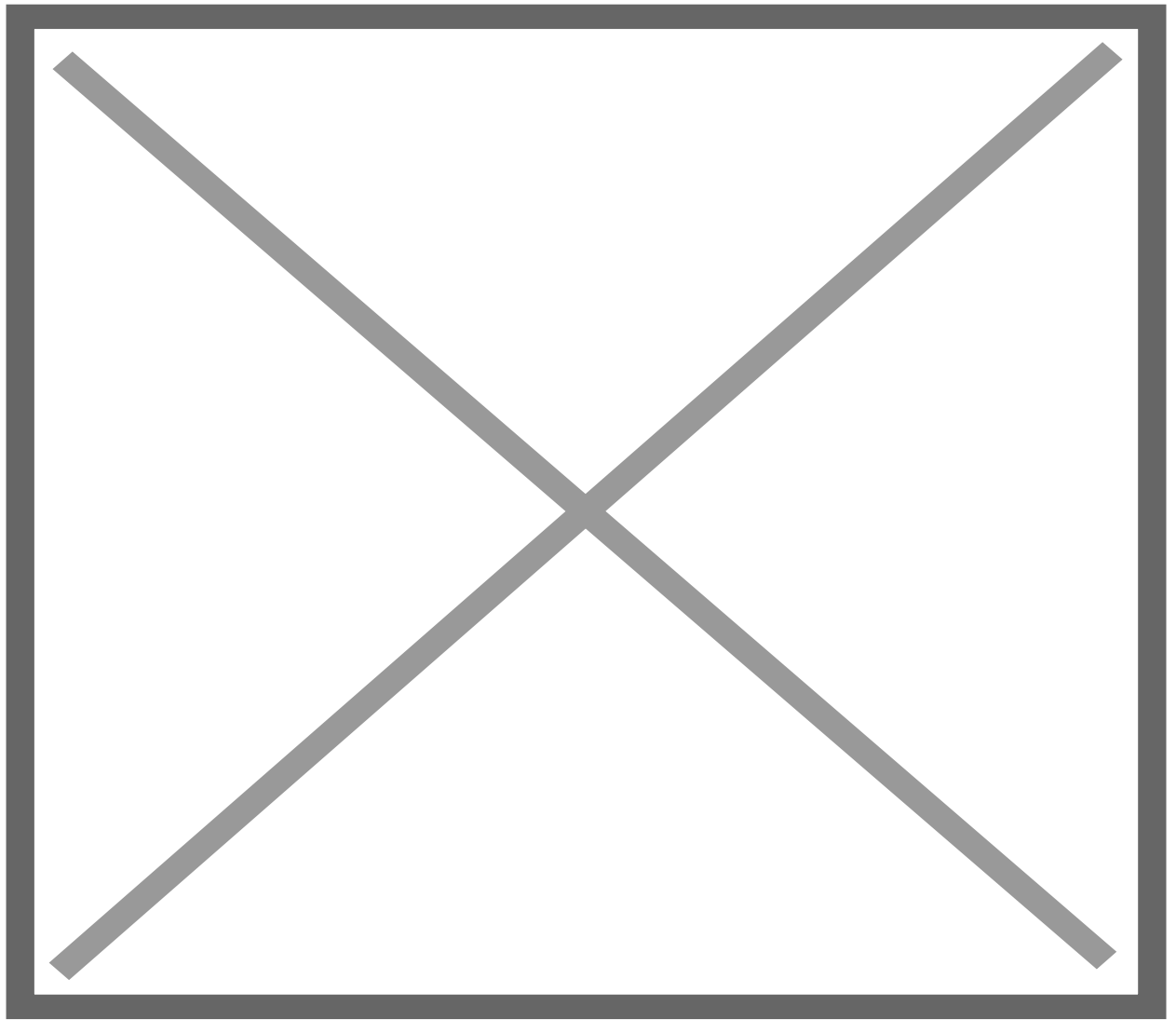
Muốn xây dựng một xã hội an bình, hạnh phúc thì cần phải dựa trên nguyên tắc chính là giới định tuệ. Mọi giải pháp Phật giáo đều chỉ một bề vì khai ngộ chúng sinh vào tri kiến Phật, đó chính là trí tuệ. Như ánh đèn thấp lên, màn đêm vô minh tự mất, cũng như vậy, hạnh phúc được thiết lập trên nền tảng của tuệ giác sẽ vắng mặt khổ đau.

Chính vì những lý do trên mà càng thêm lớn cho sự chứng minh về thể chế dân chủ, bình đẳng của Phật giáo “Này các Tỷ-kheo, hãy du hành, vì hạnh phúc của quần sinh, vì an lạc cho quần sinh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì an lạc cho chư Thiên và loài người” (Tương Ưng I, 128).

Những lời tuyên bố trên của đức Phật nêu rõ hoài bão tha thiết của Ngài là cứu khổ độ sinh, diệt khổ ưu, đem lại hỷ lạc cho tất cả loài hữu tình. Và như vậy chúng ta có thể định nghĩa, đạo đức Phật giáo là một nếp sống đem lại hạnh phúc và an lạc cho mọi loài chúng sinh, đặc biệt là loài người chúng ta”[13].

Không đeo trên mình những khẩu hiệu mang tính hình thức, Phật giáo ngay từ khởi nguyên đến ngày nay vẫn nhất mực hướng tới giải thoát, như trăm sông chảy ra biển đều chung vị mặn.

“Với sự hiện diện của Phật giáo trong cộng đồng thế giới hơn 2500 năm nay, trên lãnh thổ Việt Nam khoảng 2000 năm qua, Phật giáo đã góp phần cụ thể vào việc xây dựng hòa bình hạnh phúc cho con người, với một nền triết lý nhân bản giúp con người giải thoát khổ đau, Phật giáo đã cống hiến một nền tảng đạo đức lành mạnh và trong sáng, phát huy những tiềm lực tốt đẹp của con người”[14].



2. Nền tảng căn bản của hạnh phúc, an lạc

Bước sang thế kỷ 21, nhìn lại những sự kiện trọng đại của thế kỷ 20 vừa đi qua, những nền văn minh tiên tiến trên nhiều lĩnh vực như kinh tế, chính trị, khoa học kỹ thuật,... tưởng chừng làm cho đời sống vật chất của con người hiện đại ngày càng thoải mái hơn, khi con người theo kịp sự phát triển của nền văn minh vật chất, tốc độ và xây dựng đời sống vật chất được đẩy nhanh, loài người dường như bị xoáy tròn, bóp nghẹt.

Sự gần gũi giữa cha mẹ và con cái, giữa thầy và trò, giữa con người với xã hội đã trở thành thứ yếu, thậm chí là vô nghĩa. Nó cũng là manh mối cho thấy sự xuất hiện của nhiều căn bệnh xã hội hoặc hội chứng bệnh tâm thần quái đản. Có thể nói, bên cạnh những tiến bộ phi thường mà con người tự hào, thì thế giới ngày nay đang lâm vào khủng hoảng.

Một cuộc khủng hoảng đang tiến triển rất nhanh so với những gì tốt đẹp mà tiến bộ vật chất đã mang lại cho nhân loại trong những thập kỷ gần đây. Những

nguyên nhân của cuộc khủng hoảng này là do mâu thuẫn của hệ thống giá trị, khuynh hướng chủ nghĩa cá nhân tự cao tự đại, lòng đố kỵ, thù hận, hiểu lầm, mâu thuẫn....

Ngoài ra, sự bất cân xứng về quyền lực cạnh tranh trong kinh tế thị trường, tranh quyền đoạt vị ... cũng tạo ra tình trạng khủng bố, tranh giành quyền lực tối cao lẫn nhau giữa các phe nhóm, dân tộc, tôn giáo, vùng miền, quốc gia.

Tất cả những bi kịch trên đều thể hiện lòng tham không đáy và lòng căm thù của con người, lòng tham quyền lực, mưu đồ thống trị, cướp bóc trực lợi để các cá nhân, tổ chức, nhóm tìm ra giải pháp thỏa đáng cho các vấn đề như khủng bố, phân biệt đối xử, tàn phá, chiến tranh, môi trường, bệnh tật, nghèo đói,... họ đàn áp nhân loại trên toàn thế giới, tôi nghĩ không có gì tốt hơn là thực hành theo tinh thần lời dạy của đức Phật.

Trên thực tế, tinh thần cơ bản của Phật giáo dạy rằng mọi việc đều được thực hiện vì hòa bình và hạnh phúc chung của nhân loại, không phân biệt quốc gia, tôn giáo, dân tộc...; Đây là cách duy nhất để giải quyết tình trạng bất an cho người dân hiện nay và mang lại hòa bình cho thế hệ mai sau.

2.1. Khái niệm đạo đức

Đạo đức (ethics) là một tập hợp các nguyên tắc, thước đo đạo đức, chuẩn mực xã hội nhằm điều chỉnh hành vi của con người sao cho phù hợp với lợi ích của cộng đồng, xã hội. Thuật ngữ đạo đức xuất hiện sớm nhất ở Hy Lạp, là thời kỳ người ta quan niệm đạo đức là những chuẩn mực chung chung, nhằm điều chỉnh hành vi con người sao cho tạo nên mối quan hệ hài hòa giữa con người với nhau, giữa con người với xã hội.

Theo từ điển Bách khoa “Đạo đức học hay triết học đạo đức là một nhánh của triết học liên quan đến việc hệ thống hóa, bảo vệ và khuyến nghị các khái niệm về hành vi đúng và sai. Lĩnh vực đạo đức học, cùng với mỹ học, liên quan đến các vấn đề giá trị, và do đó bao gồm nhánh triết học được gọi là tiên đề học”[15].

Đạo đức học tìm cách giải quyết các câu hỏi về đạo đức con người bằng cách định nghĩa các khái niệm như thiện và ác, đúng và sai, đức hạnh và tệ nạn, công lý và tội phạm. Đạo đức còn là một lĩnh vực nghiên cứu trí tuệ, triết học đạo đức cũng liên quan đến các lĩnh vực tâm lý học đạo đức, đạo đức học mô tả và lý thuyết giá trị.

Trong bộ Từ điển Bách Khoa Phật giáo nêu lên ý nghĩa “Đạo đức được hiểu một cách tổng quát như là sự thẩm định giá trị về phẩm hạnh, cách cư xử, khuynh hướng, những mục tiêu, ý định, lối sống con người và những tổ chức xã hội”[16].

Đạo đức được xây dựng chủ yếu dựa trên mối quan hệ giữa con người với nhau, lấy sự hi sinh bản thân và quên mình vì người làm tiêu chí, làm căn bản, càng ít tâm ích kỷ thì giá trị đạo đức càng cao. Đạo đức xã hội và tôn giáo lấy việc xa lìa ngã chấp, ngã dục làm điều kiện trọng yếu.

Đạo đức gồm đức hạnh và phẩm chất (hạnh kiểm) được sử dụng theo hai nghĩa khác nhau. Đức hạnh là phẩm chất của một cá nhân, là phẩm chất bẩm sinh về trí tuệ và tính cách hay thiên hướng muốn làm những việc đúng đắn trong một định lý. Hạnh kiểm cũng là một thói quen tương ứng với phẩm chất hay thiên hướng của một cá nhân.

Đạo đức có ba loại phẩm chất là phẩm chất chính trực, phẩm chất do hoàn cảnh và phẩm chất rộng lượng hay đấu giá. Trong ba loại này, đức hạnh của phẩm chất chính trực là quan trọng nhất trong đời sống đạo đức. Đức hạnh về phẩm chất do hoàn cảnh là phụ thuộc vào loại vừa nêu và loại này chỉ có giá trị khi đồng hành với phẩm chất chính trực.

Đạo đức theo phương Tây thì hướng ngoại, điển hình như Socrate cho rằng đạo đức thực tiễn không căn cứ vào giáo lý hệ thống mơ hồ hay lệ thuộc thần học mà ta có thể tạo dựng một nền đạo đức phù hợp cho những người có tôn giáo hay không có tôn giáo, con người có thể nắm bắt tinh hoa của cuộc sống cũng như ý nghĩa sự sống. Vì bản chất con người là thiện, nếu biết làm thiện sẽ là điều có lợi và đem lại sự dễ chịu, thoải mái và ông cũng đưa ra những điều kiện của hạnh phúc.

Platon lại cho rằng nghệ thuật sống, ý nghĩa sống và đạo đức con người không ở đâu xa mà ở trong sự thể hiện hòa điệu của một cá nhân.

Aristotele đưa ra nhận định đạo đức tùy thuộc vào sự suy luận chính xác, sự kiểm soát tinh thần, sự quân bình của lòng ham muốn và con đường đi đến mục đích đó là ý niệm trung dung.

Các Mác cho rằng đạo đức chính là lực lượng bản chất của con người trong sự phát triển của nó theo hướng ngày càng đạt tới giá trị đích thực của cái thiện.

Đạo đức phương Đông, tiêu biểu là Ấn Độ mang tính hướng nội, bắt nguồn từ Dharma và lấy đó làm chuẩn mực đạo đức, bốn phạm hạnh đạo của mỗi người trong đẳng cấp của mình. Dharma là tư cách đạo đức của con người trong cuộc

sống, chấp nhận bốn phận của mình trong đẳng cấp, Ấn Độ xem đạo đức chính là sự thể nhập hiện hữu, hòa điệu giữa người với thần linh, tự thân với vũ trụ.

Giá trị đạo đức của Nho gia là sự biểu hiện tình người trên cương lĩnh nhân, nghĩa, lễ, trí, tín; đó là đạo làm người trong thiên hạ. Còn ba đặc tính trí, nhân, dũng là đức của con người trong thiên hạ. “chính danh” là nguyên lý cơ bản để thiết lập trật tự luân lý đạo đức trong xã hội, nghĩa là vua tôi, cha con... phải làm trọn đạo của mình. Những ai toàn vẹn đầy đủ những điều vừa nêu trên thì gọi là con người có đạo đức.

Qua những khái niệm tiêu biểu trên có thể thấy đạo đức là tập hợp những tiêu chuẩn được số đông thừa nhận, những quy tắc điều chỉnh hành vi ứng xử giữa người với người với nhau, với tự nhiên và được áp dụng chung cho một cộng đồng nhằm thiết lập một xã hội ổn định theo hướng tốt đẹp, lành mạnh. Ngoài ra thường được hiểu là những gì cao quý và làm nên văn hóa cộng đồng và xã hội. Giữa khái niệm đạo đức Tây phương và Đông phương có một nền đạo đức tương giao và điểm gặp gỡ cơ bản về đạo đức.

2.2. Đạo đức Phật giáo

Tôn giáo và đạo đức đều là những hình thái ý thức xã hội tác động qua lại lẫn nhau. Trong quá trình phát triển đều có sự giao lưu qua lại, ko bao giờ tồn tại độc lập, như đạo đức, thẩm mỹ, ý thức hệ, chính trị.

Trong quá trình phát triển, tôn giáo ko chỉ đơn thuần chuyển tải niềm tin mà còn truyền dạy đạo đức.

Đầu tiên là con người thờ các vị thần linh như thần Lửa, thần Nước... sau đó ngày càng phát triển như tôn giáo đa thần, tôn giáo nhất thần. Trong đó, Phật giáo là vô thần vì Phật giáo cho rằng tất cả đều do Duyên Khởi. Đạo đức Phật giáo có từ khi đời sống tăng đoàn thành lập, giáo hóa tín đồ thông qua giới luật.

Theo Hòa thượng Thích Minh Châu “Đạo đức Phật giáo là một nếp sống đem lại hạnh phúc và an lạc cho mọi loài chúng sinh, đặc biệt là loài người chúng ta. Và nếp sống ấy phải được đem ra hành trì, thực hiện, không phải để lễ bái cầu xin. Có thực hiện, người hành trì mới hưởng được hạnh phúc, an lạc, thiết thực hiện tại và ngay trong đời này”[17].

Đạo đức Phật giáo là những phẩm hạnh rất cụ thể, không xa rời truyền thống dân tộc và luôn thích nghi trong mọi thời đại, mọi điều kiện. “Phật giáo quan niệm trí tuệ được giới hạnh (đạo đức) làm cho thanh tịnh. Giới hạnh được trí tuệ làm cho thanh tịnh. Ở đâu có giới, ở đó có trí tuệ, ở đâu có trí tuệ, ở đó có giới.

Người có giới hạnh nhất định có trí tuệ, người có trí tuệ nhất định có giới hạnh”[18].

Đạo đức học Phật giáo là một hệ thống đạo đức lấy tinh thần Vô ngã làm nền tảng, thể hiện một nếp sống bình đẳng và chính hạnh, trong đó con người biết tự chủ kiềm chế chính mình và khước từ những dục vọng thế gian. Nói đến đạo đức Phật giáo là nói đến tính nhân bản nghĩa, là tất cả vì con người, vì hạnh phúc của con người. Đạo đức đồng nghĩa với hạnh phúc, hạnh phúc đồng nghĩa với giải thoát. Đạo đức Phật giáo là đạo đức nhân bản, là đạo đức của con người, nền tảng đưa đến giải thoát.

Vì vậy đạo đức Phật giáo vượt lên trên các hệ tư tưởng khác, không những xây dựng một con người đức hạnh trong xã hội mà còn nâng con người lên vị trí Thánh hiền. Những yếu tố căn bản và đặc điểm của đạo đức học Phật giáo là đạo đức Phật giáo dựa trên tinh thần tự lực, tự cường, ý thức tự nguyện, tự giác, không phải cầu xin hay cầu nguyện mà có được.

Dựa trên hành động thiết thực, không phải trên lý thuyết, dựa trên thân khẩu ý thanh tịnh, dựa trên nguyên lý Duyên sinh, Vô ngã. Ngoài ra còn là nền đạo đức tích cực, vô thân, hướng nội và bình đẳng, giải thoát, nhập thế.

Đạo đức chính là nền tảng của hệ thống giáo lý đức Thế Tôn. Các giáo lý như Tứ Đế, Ngũ giới, Thập giới, Nhân quả, Nghiệp báo, Bát Chính đạo, Tứ Diệu đế... đều nhằm nhắc nhở chúng đệ tử về sự nguy hiểm của tham ái và chấp thủ, đồng thời hướng đến một đời sống thanh tịnh và giải thoát. Trong giáo lý Phật giáo, đạo đức được xem như là bản chất của hoà bình, thịnh vượng, phát triển đối với cá nhân, xã hội và quốc gia. Ở đâu có sự hiện hữu của Phật giáo, thì ở đó đạo đức được hiện hành và phát triển.

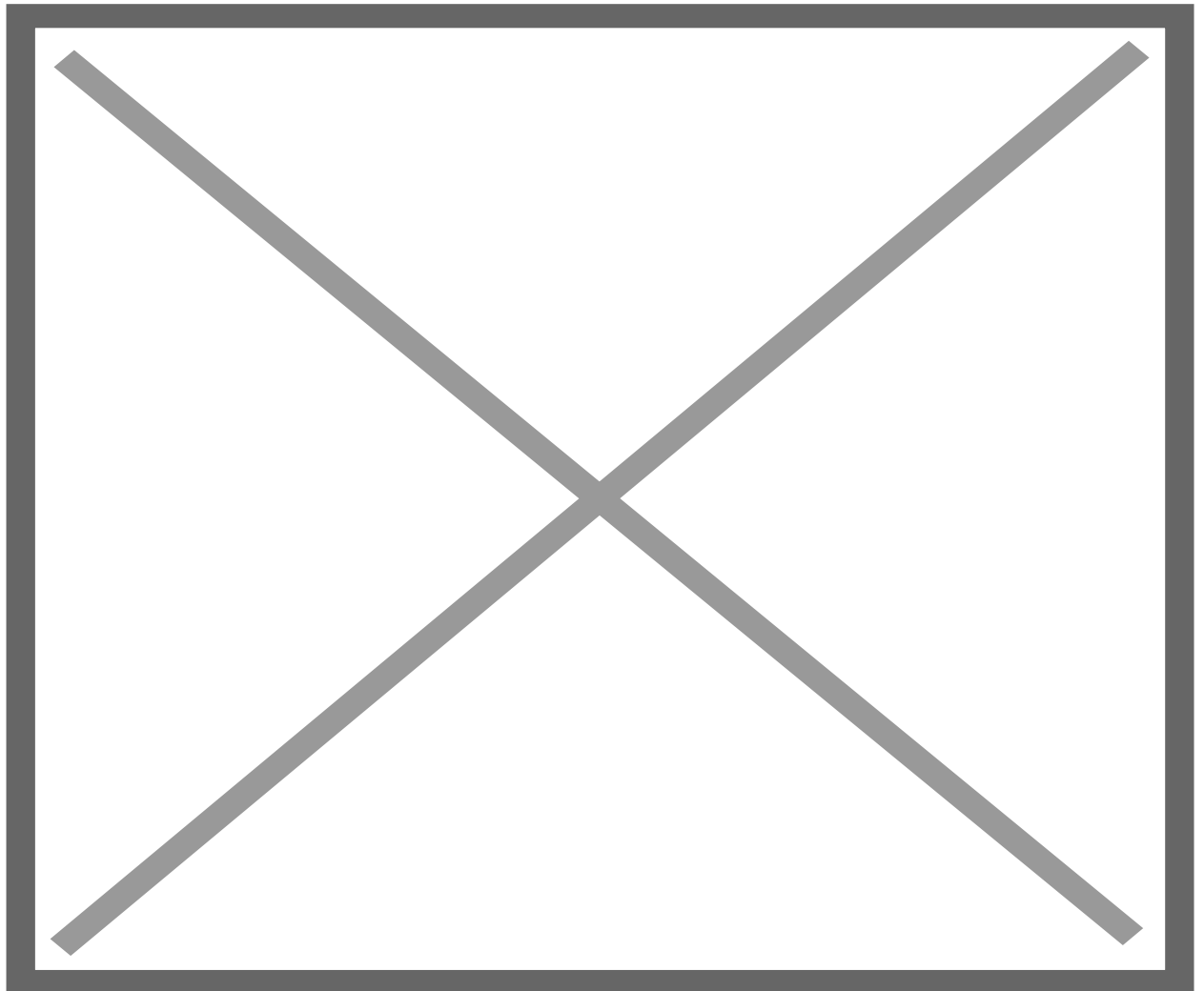
Đạo đức xã hội là sự phản ánh tồn tại xã hội của cộng đồng người, là phương thức điều chỉnh hành vi các cá nhân, nhằm hình thành, phát triển, hoàn thiện, tồn tại xã hội ấy.

Những đặc điểm này chúng ta có thể nhận định đạo đức đồng nghĩa với hạnh phúc và hạnh phúc đồng nghĩa với giải thoát. Đạo đức Phật giáo vượt lên trên các hệ tư tưởng, không những xây dựng nên một con người đức hạnh trong xã hội mà còn là nấc thang đưa hành giả tu tập tiến gần đến cảnh cửa Niết bàn an vui.

“Biết đạo đức, sống tri túc, nghèo cũng có thể an vui hạnh phúc”[19]. Nếu đạo đức xã hội là những chuẩn mực cần được noi theo thì đạo đức Phật giáo mang tính tự nguyện, tự hoàn thiện bản thân sẽ góp phần tiến tới một cộng đồng xã

hội phát triển từ ý thức.

Đây cũng chính là điểm tìm thấy ở Phật giáo để điều ngự những khủng hoảng, vấn nạn đạo đức trong bối cảnh xã hội hiện nay. Tinh thần tự nguyện này, vốn dĩ đã được ứng dụng mang tính nhập thế thời Trần, của các vị Vua, quan – thiền sư trước tình hình đất nước lâm nguy lúc bấy giờ. Không rời chúng sinh cũng chính là thệ nguyện của mười phương chư Phật.



3. Thực trạng về những khủng hoảng đạo đức

Nếu đạo đức Phật giáo đi đôi với lạc thì ngược lại không có đạo đức Phật giáo thì sẽ gắn liền với khổ “Tiền bạc và danh dự không đại diện cho hạnh phúc”[20].

Có vô số những nguyên nhân được đề cập khi bàn về những khủng hoảng đạo đức xã hội. Nhưng tựu thành lại cũng do tâm con người. Trong bối cảnh xã hội mọi thời đại, con người đều có những vị trí riêng, như vợ chồng, anh em, thân thuộc, bạn bè, chủ tớ....lại vượt bậc quá phận mình gây nên những xung đột.

Nho gia có hai chữ “chính danh” cũng gần nghĩa với tinh thần “hiện tại” trong Phật giáo. Từ tư duy hữu ngã, con người với những mối quan hệ gia đình và xã hội đều không tròn bổn phận, sự ích kỷ đã xâm lấn, chiếm đoạt mọi tiện nghi thay vì lưu giữ tình người trong kiếp hiện tại. Tuy nhiên khi đã truy nguyên về được căn gốc đó thì mọi sự phải được bắt đầu từ nội tâm con người trong xã hội ngày nay.

3.1. Chiến tranh tâm lý

Chiến thắng chính mình là vấn đề cốt lõi của đạo Phật

“Dầu tại bãi chiến trường

Thắng ngàn ngàn quân địch,

Tự thắng mình tốt hơn,

Thật chiến thắng tối thượng.”

“Tự thắng, tốt đẹp hơn,

Hơn chiến thắng người khác.

Người khéo điều phục mình,

Thường sống tự chế ngự”[21].

Đạo Phật là thế, luôn chỉ ra con đường, giải pháp có thể thay đổi chuyển hóa nhân sinh thời đại. Nhưng đã là phàm nhân thì luôn chọn lộ trình ngược lại với giải thoát, bằng những bám chấp, cố hữu chứa đầy ba độc, chỉ lo ôm giữ cho bản thân mà quên đi mối dây liên hệ gần gũi của mình và người. Đi ngược bờ giải thoát chính là sự ràng buộc, trầm luân. Cuộc sống có quá nhiều những phồn hoa, mỹ lệ, kéo tâm thức con người hòa vào với động, ít phần dành thời gian vun bồi tâm thức (tĩnh).

Con người bị cuốn theo những hối hả, bộn bề, như quên mất chính mình, sống như sự lập trình định sẵn, bỏ quên đi tánh linh quang hiện hữu. Chưa bàn tới những xung đột bên ngoài thì những biến chuyển nội tâm bên trong mỗi con người đều cũng đang đấu tranh sống còn. Đất nước gió lửa tùy thời tăng giảm, thể chất hư vọng mà như rắn độc, xung khắc với nhau. Đất và nước tánh chìm xuống, gió và lửa tính bốc lên.

Đơn cử có vậy mà đã khiến sinh ra bao bệnh tật do sự không điều hòa bên trong, huống nữa là những vận động bên ngoài tác động. Tự thân là thế, mà

tâm lý con người ngày nay cũng chịu nhiều những đả kích dẫn đến sự tổn thương, tính hướng nội mà chìm trong tự kỷ, trầm cảm, ham mê công nghệ mà tách biệt thế giới thực, sống mê đắm trong ảo mà bỏ quên bản chất... mọi thứ đều bởi chính mỗi người không vượt ra được cái bóng của chính mình. Mãi miết tự tìm mình trong ảo hóa của thiết bị hiện đại sinh ra những chứng bệnh ngày nay.

Trong bức tâm thư của Đức Pháp chủ Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Hòa thượng Thích Trí Quảng cũng nói: “Chỉ có sự tịnh hóa tam nghiệp mới kiến tạo một nhân gian tốt đẹp thực sự, không có tai ương, dịch bệnh”. Cho nên sự giằng co tâm lý của mỗi cá nhân, nếu không tự thoát ra khỏi cái lưới chính mình bày ra, sẽ dẫn đến những hậu quả khôn lường, tai hại nhất chính là khủng hoảng gia đình và rộng ra tới xã hội.

Xét cho cùng thì mỗi cá thể đều ảnh hưởng hai chiều với gia đình, các mối quan hệ hẹp và rộng. Những tác động qua lại đó, có một phần gây lên những rối loạn tâm lý tuổi trẻ đưa đến những hành vi sai lầm tương lai. Đó cũng là lý do quy kết lại khi nói rằng cha mẹ, gia đình chính là trường học đầu tiên trong tâm thức trẻ nhỏ.

3.2. Từ xung đột nội tâm đến khủng hoảng đạo đức gia đình

Xã hội hiện tại luôn tồn tại mặt đen tối của nó, duy chỉ có sự bất mãn của cuộc sống hiện tại mới có thể thúc đẩy sự truy cầu lý tưởng, chỉ có nảy sinh lòng hoài nghi lại có thể gia tăng sự sáng tạo. Thực tế, sự theo đuổi lý tưởng và sáng tạo, cái đẹp cũng chính là nguyên nhân gây khủng hoảng đạo đức.

Đạo đức xã hội được mở rộng từ đạo đức gia đình, từ chính những cá thể trong cộng đồng. Sự khủng hoảng đạo đức xã hội cũng vậy, khi tìm lại về nguồn cội thì ở ngay chính tại bản thân mỗi người.

Bởi những xung đột của mỗi cá nhân đã tạo thành bao đợt sóng, kế tiếp nhau gây lên sự khủng hoảng lớn với xã hội.

Tâm lý học nhận xét, những đứa bé sống với cha dượng, mẹ kế thì phần đa đều có xu hướng tổn thương, đa nhân cách. Điều này cũng là một phần gây nên khủng hoảng đạo đức cộng đồng. Gốc rễ vấn đề, từ phía gia đình, cần lắm một tình thương đủ vị của cha và mẹ, một lối sống lành mạnh, tránh xa điện thoại, máy tính, tivi để cả nhà cùng rèn luyện sức khỏe, cùng chia sẻ hoạt động cộng đồng, thiện nguyện, dẫn dắt tâm thức con trẻ theo hướng hài hòa, đưa đến sự

hoàn thiện nhân cách, song hành với nhà trường.

3.3. Suy thoái đạo đức xã hội - những vấn nạn hiện nay

Khái niệm luân lý hay đạo đức đều là những giá trị sống do tư duy hữu ngã hình thành. Đã là sản phẩm tư duy của con người thì một khi có khủng hoảng tư duy hẳn cũng tồn tại khủng hoảng đạo đức.

Trong phương diện rộng hơn, đạo đức chính là mối liên hệ giữa con người với con người trong xã hội. Mọi vấn đề như kinh tế, chính trị thay đổi đều có mức độ ảnh hưởng đến mối tương giao đó, gây lên sự thoái hóa về luân lý hay đạo đức.

Những biểu hiện khủng hoảng đạo đức được bàn bạc khắp phương diện xã hội. Phản ánh sự suy thoái của năng lực con người trong nhận thức và hành vi.

Từ khách quan, chủ quan, từ nhỏ như gia đình đến lớn như xã hội, từ trong nội tâm đến hình thức bên ngoài đều có những vấn đề khủng hoảng.

Người viết xin trình bày sự khủng hoảng đạo đức từ rộng ngoài xã hội đến quy về nhỏ là gia đình, cá nhân theo lối suy tư trong Phật giáo “Bồ tát sợ nhân, chúng sinh sợ quả” để có nhận thức hơn về những hiện tượng vẫn thấy trên bề mặt cho đến tìm ra sợi dây kết nối từ nguyên nhân sâu xa.

Về lĩnh vực y tế, bác sĩ luôn được vinh danh là cứu người khỏi tay tử thần, người hùng thầm lặng giữa nhân gian, sẵn sàng ngày cũng như đêm giành giật mạng sống cho người.

Hiện trạng ngày nay, khó tránh khỏi cám dỗ, xui gọi của lợi danh mọi thứ được mang lên cân đếm, đánh đổi bằng máu và mạng sống. Nhưng lại bao biện cho hành vi đó là gia đình, con cái, quên rằng người bệnh cũng có người thân, họ hàng. Nỗi đau của con người hầu như đều giống nhau, vậy nhưng vẫn vì ích kỷ cá nhân mà chà đạp lên người khác. Nhận thức phân biệt này đã ăn sâu tiềm thức, cộng với thói tham sân, dẫn đến ngu si đi lạc là việc hiển nhiên sớm muộn.

Trong lĩnh vực giáo dục, thực tế giáo viên dạy đời đạo đức, là mẫu mực, mô phạm cho học sinh, một vị trí luôn được đề cao, tôn trọng bởi sự lèo lái con thuyền bao thế hệ trẻ nước nhà đến thành công, rực rỡ nhưng sự chạy đua mỗi cá nhân thành công chức nhà nước giờ đã trở thành phong trào chung.

Lương tri lúc này được rao giảng mang tính khẩu hiệu, hình thức, không còn là gương sáng học sinh, sinh viên lấy đó noi theo, cũng dẫn đến hình thành thói hư cho giới trẻ. Giáo dục công dân trước giờ luôn là môn học phụ, đã thực sự trở

thành điều cần xem xét về hệ thống giáo dục thời đại.

Theo số liệu từ Hội Kế hoạch hóa gia đình Việt Nam cho biết, mỗi năm cả nước có gần 300 nghìn ca nạo phá thai mà chủ yếu rơi vào độ tuổi 15-19. Trong đó, có 20-30% là phụ nữ chưa kết hôn, 60-70% mới chỉ là học sinh, sinh viên.

Vì nhiều nguyên nhân khác nhau, ở các độ tuổi, đặc biệt là thanh thiếu niên về những hành vi, xâm phạm, trộm cắp, đánh chém nhau, ma túy....

Học đường, nơi ươm mầm đạo đức thứ hai sau gia đình lại có những biểu hiện hoàn toàn phi đạo đức tiêu biểu như đút lót để con em được học trường giỏi, học thầy cô tốt, bạo lực học đường luôn là đề tài muôn thuở, thi cử với những chiếc phao hầu hết có mặt khắp mọi nơi từ trường học đến trường đời (nịnh bợ, móc nối quan hệ).

Mọi ngành nghề đều chạy theo hình thức, thành tích và khen thưởng trên bề mặt, không chú trọng chất lượng. Văn hóa ứng xử được thay thế bởi những từ lóng, văng tục, chửi bậy, mang tính ẩn ngữ, trêu chọc, ý đồ...xuất hiện từ giới trẻ trong xã hội.

Nạn xâm hại học đường là điều khá phổ biến, trong khi trường học là nơi giáo dục đạo đức? Theo thống kê 5 tháng đầu năm 2018, toàn quốc phát hiện 682 vụ xâm hại 735 em, trong đó, xâm hại tình dục là 572 vụ và 562 em bị xâm hại. Đáng chú ý, trẻ em bị xâm hại tình dục bởi thầy giáo, nhân viên nhà trường xếp ở vị trí số 2 với 6,2%.

Nhắc đến vấn đề khủng hoảng đạo đức trong gia đình, luôn cần bàn luận, có giải pháp thiết thực, luật pháp cũng cần siết chặt hơn để tránh những bất như ý xảy ra, sẽ có tác hại vô cùng.

Gia đình là cái nôi xúc dưỡng đạo đức trước tiên của con trẻ với cha mẹ là vị thầy cô giáo dạy học đầu đời. Mỗi việc làm lời nói của cha mẹ đều in dấu và ảnh hưởng trực tiếp đến con trẻ - những mầm non của xã hội.

Theo thống kê thì tại Việt Nam, 100 hộ thì có 30 hộ cho biết trong gia đình họ có xảy ra bạo lực. Đây là một tỉ lệ tương đối cao.

Ngoài ra, còn rất nhiều vấn đề khủng hoảng môi sinh, tình cảm, giáo dục, dục vọng, con tim, tư duy....trực tiếp gây nguy hại đối với xã hội hiện đại, xuất hiện song hành với sự phát triển khoa học. Vậy cho nên nguyên nhân được tìm thấy khách quan và chủ quan đã bước đầu được xác lập, đồng thời giải pháp tốt nhất không gì bằng Phật giáo với tư duy vô ngã mang tính đối trị, giữa giai đoạn khủng hoảng, bức bối.

4. Phật giáo với giải pháp Tịnh độ nhân gian

Đứng trước những nguy cơ khủng hoảng về nhiều phương diện, Phật giáo luôn có hướng đi cải thiện tốt nhất vì một cuộc sống an vui cho nhân sinh. Bởi lẽ Đức Thế Tôn xuất hiện thế gian cùng sự thương xót chúng sinh nơi bể khổ, trong vòng sinh tử. Nếu như con người đều có thể thực hành theo Bát chính đạo, đặc biệt là giới luật thì sẽ không bao giờ có khủng hoảng đạo đức.

Lý do, khi tìm đến những giải pháp Phật giáo, có thể nói con người đã thật sự sai lầm khi luôn tự cho mình là thông minh, trí tuệ siêu việt. Lầm ở chỗ quá tin vào kinh tế, đời sống đi lên, phát triển từng ngày sẽ khiến cho tâm an, hạnh phúc. Ngược lại, những hệ lụy của một xã hội phát triển thịnh vượng là không khí ô nhiễm, lá phổi lớn của con người bị tàn phá, động thực vật bị khai thác đến tuyệt chủng,... hầu hết mọi thứ đều đi ngược lại với định hướng ban đầu, nhưng lại khó dừng lại.

Chính bản thân con người cũng không ngờ rằng tâm tham của mình lớn đến độ muốn nuốt cả thế giới, thôn tóm cả vũ trụ mà phá hoại thiên nhiên, khí quyển. Cho nên biết rằng, mọi sự lớn lao đều bắt đầu từ việc nhỏ bé, dù muốn thiết lập một đất nước phồn thịnh, hạnh phúc cũng không thể bỏ qua việc gieo nhân chính hạnh. Như nhà Nho lấy việc tu thân làm gốc trước khi hướng đến tề gia, trị quốc, bình thiên hạ.

4.1. Nền tảng năm giới

Ngũ giới là năm điều răn cấm của đức Phật chế ra dành cho hàng xuất gia và tại gia. Ngũ giới bao gồm: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối và không uống rượu.

Theo S. Tachibana phát biểu “Năm giới này được gọi là kho báu của đạo hạnh. Thực hành trọn vẹn năm giới này được gọi là hoàn thiện về đạo đức”. Ngũ giới là nền tảng cơ bản, là chuẩn mực đạo đức cho một con người có nhân cách và nhân phẩm toàn diện. Trong Phật giáo, một đời sống đạo đức là một đời sống hạnh phúc, đức Phật luôn dạy các đệ tử phải tôn trọng và giữ gìn giới luật để đảm bảo một đời sống an lạc cho chính mình.

Đầu tiên là giới không sát sinh: Không tự giết, không bảo người giết và không vui vẻ khi thấy người giết. Phàm là loài có tính mạng không nên cố giết nhằm nêu cao đức hiếu sinh. Đặc biệt là việc nạo phá thai cũng gọi là sát sinh vì giết đi một mạng người, đây cũng là vấn đề đã và đang xảy ra rất nhiều trên thế giới. Ngoài ra không sát sinh đồng nghĩa với việc bảo vệ môi trường và nâng cao

chất lượng cuộc sống. Thay vào đó là luôn nuôi dưỡng lòng từ bi, con người sẽ không còn lòng thù hận, không còn chiến tranh.

Từ đó con người đến với nhau bằng lòng yêu thương và tôn trọng lẫn nhau. “Này các Tỳ-kheo! Nếu có người ý thích sát sinh liền đọa địa ngục, ngã quỷ, súc sinh; nếu sinh trong loài Người thọ mạng rất ngắn. Vì sao thế? Vì đoạn dứt mạng kẻ khác vậy. Thế nên, hãy học chớ sát sinh. Như thế, các Tỳ-kheo, hãy học điều này!”

Giới thứ hai là không trộm cắp: Của người không cho thì không được lấy để tạo sự công bằng cho xã hội. Tôn trọng tài sản của kẻ khác, sống theo lương tâm và lẽ phải. Một khi lòng tham con người nổi lên, chỉ muốn lấy công sức và đồ vật của người khác làm ra để hưởng thụ mà quên đi những nỗi lo và đau khổ của kẻ bị mất tài sản. Đây cũng gọi là hành động trái pháp luật, không có nhân đạo.

Ngoài phạm vi trộm cắp như vậy còn bao gồm những hành vi tham nhũng, trốn thuế, buôn lậu, mua bán chiếm đoạt và kiếm lời một cách bất chính...Thậm chí khai thác tài nguyên bừa bãi cũng xem là trộm cắp.

Giới thứ ba là không tà dâm: Giới này chế ra nhằm bảo vệ hạnh phúc gia đình của chính chúng ta và tôn trọng hạnh phúc của kẻ khác. Bởi lẽ sự thiếu chung thủy là nguyên nhân căn bản nhất đưa đến sự đổ vỡ gia đình dẫn đến ngoại tình, quan hệ bừa bãi.

Đây cũng chính là luật hôn nhân gia đình mà Nhà nước đã đưa ra, chỉ được phép một vợ một chồng, yêu thương chung thủy với nhau. Đối với người tại gia thì là không được tà dâm nhưng với người xuất gia thì tuyệt đối không được dâm dục, vì nó là nguyên nhân của đau khổ sinh tử, người xuất gia phải đoạn trừ hẳn.

Giới thứ tư là không nói dối: Chúng ta phải tôn trọng sự thật và giữ lòng thành tín với mọi người. Bao gồm cả việc không được nói lời thêu dệt, nói lười dối chiều hay nói lời hung ác. Lời nói dối luôn đi với tâm niệm ác, đánh lừa người khác, ngụy biện hầu thu lợi về cho bản thân và gây đau khổ cho kẻ khác.

Như trong Kinh Giáo giới La-hầu- la ở rừng Ambala, đức Phật đã dạy cho La-hầu-la, nói dối rất là nguy hại, ví như con voi xông trận không biết bảo vệ cái vòi. Vì vậy chúng ta phải luôn nói lời chân thật, làm chủ mỗi lời nói, khi thốt ra đều đem đến lợi ích và an vui cho mọi người.

Cuối cùng là giới không uống rượu (các chất kích thích gây nghiện): Rượu cũng là một trong số nguyên nhân sinh ra các tội lỗi nguy hại, tâm trí mê mờ và nó cũng chính là nguyên nhân gây ra các tệ nạn xã hội, đổ vỡ hạnh phúc gia đình. Khi không uống rượu sẽ giữ được sức khỏe tốt và giữ gìn tâm trí được sáng suốt.

Không chỉ riêng rượu mà còn không được tiêu thụ các sản phẩm có các loại ma túy, thuốc lá, phim ảnh, sách báo không tốt vì chúng là những độc tố nguy hại.

Năm giới hay cũng chính là năm nền tảng đạo đức cơ bản mà đức Phật đã đặt ra cho các hàng tại gia cũng như xuất gia thực hành, nhằm đem lại hạnh phúc cho tự thân và an vui cho kẻ khác, ngay đời hiện tại lẫn tương lai. Khi một người giữ gìn năm giới này được thanh tịnh thì tâm người ấy được an ổn, tự tại vì biết rằng mình đang trú trong đạo đức, nghĩa là đang ở xa vực thẳm phi đạo đức.

Từ sự an ổn đó người ta sẽ cảm nhận được hạnh phúc và an lạc ngay trong hiện tại chính trong cuộc sống của mình ngay tại đây. Giá trị này đã cân bằng tâm sinh lý con người hài hòa với cuộc sống thời đại mà không mất đi chất truyền thống. Đây cũng chính là thước đo hệ quả tinh thần, là phương thuốc hữu hiệu và điều kiện thiết yếu làm nên một con người đúng nghĩa.

4.2. Bốn pháp an lạc căn bản

Con người ai cũng mong tích chứa cho mình và gia đình để phòng thân đau ốm mà lại luôn quên bỏ điều đó sau khi chết lại không hề can hệ, giúp ích gì cho thân xác. Tư lương thiết thực nhất mà đức Phật chỉ dạy, không phải là đất đai, thóc gạo, bạc tiền, có chăng lại là nghiệp lực đưa con người thăng hay đọa.

Thời đại khoa học phát triển, ngoài ngũ giới cần thực hành để hình thành đạo đức cá nhân, mới mong xa hơn là đạo đức xã hội. Bản thân đạo đức cá nhân cũng cần những điều kiện nền tảng. Đó là tín, giới, thí, tuệ. Tại sao lại nói đây là bốn pháp an lạc? vì niềm hạnh phúc an lạc đều dễ có nhưng duy trì nó lại là một việc khó.

Vậy cần làm là gì? Điều đáng nói ở đây chính là hạnh phúc như thế nào và chúng ta mang đến bao nhiêu niềm vui cho tất cả xung quanh. Chính bởi thế cho nên, ngoài ngũ giới cần hành trì cá nhân thì bốn pháp này là phương cách thích hợp để nhân rộng hạnh phúc, tỏa lan an lạc đến tất cả.

Giữa những biến động tranh giành vị thế, niềm tin và những giá trị đạo đức tinh thần và tâm linh không phải mang tính mê tín, lầm mê mà chính là có được, dù soi dưới ánh sáng khoa học vẫn trường tồn với thời gian. Cũng nhờ những niềm tin đó mà gieo hạt giống tương lai, tư tưởng này hiện nay đang được áp dụng trong quy luật hấp dẫn, hướng tới từ trường vũ trụ lớn hơn, mong muốn vũ trụ đưa lại tần số tương ứng.

Tuy nhiên suy nghĩ cần đi đôi với hành động như tri hành hợp nhất. Với tâm tin kính, gốc rễ vững chắc, bất hoại đối với Tam bảo, đây là người có niềm tin đầy

đủ.

Giới, đã được khái lược qua ở trên nhưng cách nhìn nhận với giới cần được suy xét, tránh những lầm nghĩ cho là hạn hữu, là o ép, trói buộc. Con người bản năng vốn tự nhiên, không theo một quy định nhất định nên đứng trước giới luật có lẽ sẽ khó chịu, mệt mỏi, muốn phá vỡ vách ngăn mà không hiểu hết hậu quả. Một người leo núi, muốn chinh phục đỉnh cao của chính mình hay của thế giới còn cần những dụng cụ bảo hộ, bảo tồn sức người đi đến điểm cuối.

Như hàng rào bao quanh ngăn chặn sự xâm nhập, lại gần, tiếp xúc nhau trong thời đại dịch, thì vòng dây đó chính là bảo vệ chính ta và mọi người. Cũng như thế, để có được thân người quý giá này, cũng cần được bảo hộ bởi giới. Nếu suy nghĩ ứng dụng thực tế, thì giới không còn bị hạn cuộc trong suy nghĩ gò bó, sai lầm, si mê. Từ đó, mới có thể hi vọng lớn hơn khi nghĩ đến giải thoát, giác ngộ.

“Giới dù cho có thiết lập nên nhiều giới điều, căn bản vẫn là có cội nguồn từ ý thức. Giữ niệm được thanh tịnh thì giới thanh tịnh. Có thể phát biểu rằng chỉ có một giới căn bản là ý giới: rời xa các ác pháp, bất thiện pháp, rời xa tham ái, sân hận và chấp thủ.

Giới có công năng rõ ràng, qua phần trình bày ở trên, là đem lại an lạc và hạnh phúc lâu dài cho mình và cho người trong hiện tại và tương lai. Giữ giới là giữ gìn nguồn an lạc hạnh phúc ấy, phạm giới là gây tổn hại đến nguồn an lạc, hạnh phúc ấy”[22]. Phật giáo hướng đến đời sống hòa hợp, thanh tịnh từ nội tâm, hay nói cách khác Phật giáo nằm trong sự cam kết về hòa bình chung của nhân loại.

Nếp sống Tăng già thời đức Phật chính là nêu biểu cho điều này, khi trọn vẹn 12 năm đầu, chúng Tăng vô sự, không cần sự nhiếp chế của giới luật.

Tinh thần hòa bình không chỉ là sự vắng mặt của chiến tranh mà còn góp phần thiết lập cấu trúc xã hội với giá trị nâng cao tích cực, mang lại an lạc, hạnh phúc “Nhân dân Việt Nam tiếp thu từ Đạo Phật những gì thích hợp với tâm tư trí óc của mình, như thế trí tuệ và từ bi, tình thương đến mọi loài hữu tình, sự cương quyết cố gắng làm điều thiện, điều lành, sự giải thoát tâm hồn, và sự mong muốn hòa bình và hạnh phúc cho mọi gia đình”[23].

Thí là phương cách hiển hiện lòng trắc ẩn nhưng với tâm thái không bám víu, làm mòn đi lòng tham, ôm giữ tài sản. Đây có thể nói là hạnh phúc song phương bởi người được thí thì an vui, qua cơn thiếu đói, người bố thí thì xả bỏ lòng cá nhân, ích kỷ với niềm hoan hỷ.

Yếu tố thứ tư xây dựng nên con người đạo đức là trí tuệ, để có thể thấy được con đường dẫn đến sự diệt khổ. Được thân người vốn thật quý giá, nhưng quý

giá nhất là có cơ hội mượn thân này tu tập giải thoát, còn không cứ mãi sống xoay vần trong phúc họa không ra: *“Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tự mình đầy đủ giới hạnh và khuyến khích người khác đầy đủ giới hạnh; tự mình đầy đủ Thiền định... tự mình đầy đủ trí tuệ... tự mình đầy đủ giải thoát... tự mình đầy đủ giải thoát tri kiến, và khuyến khích người khác đầy đủ giải thoát tri kiến. Đầy đủ năm pháp này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đem lại hạnh phúc cho mình và đem lại hạnh phúc cho người”*[24].

Ngoài ra, cùng với sự ứng dụng giới trong cuộc sống, còn luôn mang trong mình tâm thái biết ơn, nhờ vậy sẽ huân ướp được ý nghĩ vì tha nhân. Bởi trí tuệ đầy đủ là biết như thật về Tứ thánh đế, nhân chân được hư ảo nơi thế gian mà an nhiên trước mọi biến chuyển, nhưng cũng nhờ đó mà hiểu hơn về tình người trong thực tại, cần trân trọng yêu thương.

4.3. Thực hành Thiền để đời sống Tĩnh

“Đời người hạnh phúc mỹ mãn, không nhất định là rất có tiền, không nhất định là rất có địa vị! Nói thật thà, có tiền, có địa vị, chưa chắc đã có hạnh phúc. Hạnh phúc thật sự là gì? Là trong tâm chẳng vướng mắc, chẳng có ưu lự, đó là hạnh phúc thật sự. Trong tâm chuyện gì cũng đều chẳng có, tâm thanh tịnh, thân thanh tịnh. Thân tâm thanh tịnh, thế giới bèn thanh tịnh. Thế giới là cảnh, chuyển theo tâm, thế giới bèn thanh tịnh. Đó là hạnh phúc thật sự”[25].

Nhìn lại thực tế khủng hoảng và nguyên nhân suy thoái nền đạo đức xã hội có thể thấy được mấu chốt chính nơi tâm con người. Nên trong Bát Đại Nhân Giác kinh có ghi “tâm là cội ác, thân là rừng tội”. Khi đã tìm được vấn đề cũng chính là lúc có giải pháp tốt nhất ngay hiện tại và thiết thực. Giáo pháp của Như Lai, có vô số, nhưng phương tiện nào ứng hợp căn cơ thì đều hữu ích, đều đại diện cho sự hoằng dương của Phật nơi thế gian.

Đặc biệt giữa chốn thị thành hào nhoáng, đầy cám dỗ, mê mờ này, vật chất quá nhiều hấp dẫn hiện nay, trình độ trí thức cao, phân biệt rộng thì phương cách Thiền, tạm lắng những muộn phiền, áp lực, lăng xăng như khỉ vượn giữa trần cảnh, có thể tạm gọi là chiếm ưu thế giáo hóa phổ cập.

“Hạnh phúc cao thượng nhất là hạnh phúc của Vipassana, hạnh phúc của trí tuệ, nhìn thấy được tự tướng của vạn hữu. Khi ta bắt đầu cảm nhận bằng một sơ tâm của đứa trẻ thơ, mỗi giây phút đều là mới lạ, tươi mát, thì trạng thái này an lạc lắm. Cũng vậy, sự sống của ta sẽ là một niềm vui lớn nếu ta biết sống với cái sơ tâm ấy, một tâm không bị điều kiện chi phối, một tâm biết trực nghiệm thay vì cứ tưởng tượng”[26].

Thiền hay tịnh đều từ tâm khởi, tâm khởi thiện là niệm lành, tất báo thiện nghiệp và ngược lại. Như gương hiện ảnh, bóng theo hình. Thiền trong cuộc sống những ứng với ba căn thượng, trung, hạ. Tịnh độ cũng nhiếp về ba bậc trí cho nên mọi pháp môn Phật giáo đều có công năng đưa về an lạc, sao có thể vì những phân biệt, nhận định sai lạc mà vô tình đoạt mất cơ hội tu hành của hết thầy chúng sinh.

Các pháp môn luôn lấy trí tuệ chỉ lối đưa đường nên nói tuệ sinh từ định lực “nếu tâm định thì gương tuệ sinh, tâm loạn thì gương tuệ diệt. cũng như gương bằng đồng, trước nhờ mài dũa, rồi sau mới sạch bóng chiếu sáng....định tuệ y vào nhau, hai bên không thiếu một”[27].

Phương pháp thiền cũng có nhiều cách từ nguyên thủy đến hiện đại, tùy thuộc căn tính mỗi người mà lựa chọn. Ở đây người viết xin chọn quán hơi thở trong Tứ niệm xứ, đức Phật dạy cho các Tỷ kheo ở xứ Kuru. Có lẽ, con người ít ai nhớ tới chuyện mình đang thở, bởi nó quá bình phàm, chỉ khi hơi thở ra không còn trở lại mới hốt hoảng sợ hãi.

Cũng thế, có vô số điều diệu kỳ bên cạnh chúng ta, nhưng tâm thức lại mãi chạy theo sự ảo hóa của tương lai mà bỏ quên hiện tại, như cô công chúa đòi bắt bong bóng trong mưa làm hạt chuỗi đeo cổ.

Hơi thở ra vào vốn dĩ là điều tất yếu, nhưng nếu được quan sát dưới ánh sáng trí tuệ sẽ vô cùng rõ ràng, đưa đến những mới lạ, mà ít khi khám phá. Đầu tiên, để chuẩn bị cho thiền hơi thở, mọi vật dụng cần thiết như bồ đoàn, tọa cụ, là một tâm thái an nhiên, quyết tâm rũ bỏ mọi bận rộn công việc, gác bỏ những đam mê máy móc, dành thời gian nuôi dưỡng tâm hồn bị tổn thương quá lâu trong sự bức bách của những áp lực, bế tắc.

Chọn một không gian tĩnh lặng, thời gian phù hợp, có thể là sáng trước khi xuống giường hay tối trước khi nằm ngủ như một thời khóa đều đặn.

Điều lưu ý, của tất cả thầy sự tu tập hay dưỡng tâm là đều đặn, chớ có bỏ dở, như nắng mưa thất thường, ngoại cảnh chi phối “Cũng như một bước chân không thể tạo nên một con đường, một ý nghĩ không thể hình thành một thói quen tư duy. Vô số bước chân qua lại mới tạo thành lối đi. Để khắc sâu một thói quen, một nếp nghĩ trong tâm, ta phải tư duy vô số lần cùng một suy nghĩ, suy nghĩ chủ đạo mà chúng ta mong muốn sẽ chi phối cuộc đời mình”[28].

Bài thực hành quán niệm hơi thở hàng ngày bao gồm những hướng dẫn cụ thể về tư thế thân, vì đây là phương pháp tập trung điều thân để an tâm, vô cùng có ích cho sức khỏe. Nó cho phép người hành trì hít thở sâu và đưa vào cơ thể

một lượng không khí đáng kể. Thân tâm bổ sung hữu lượng qua lại sẽ tạo nên vòng tròn khép kín, đưa tới hiệu quả nhất định về sức khỏe.

Ngồi xếp bằng hay thả lỏng tùy ý, lưng thẳng, vai để xuôi, hai bàn tay có thể để trước, trong lòng hoặc thả lỏng trên đầu gối, lòng bàn tay hướng lên, cổ hơi cúi về phía trước, rồi quán sát hơi thở như một giám sát viên mà không cần phân biệt. Đơn giản cứ tập trung vào hơi thở dưới đan điền, nếu tâm trí lang thang, xao lãng lại trở về hơi thở. Mắt mở, tập trung và hơi nhìn xuống về phía trước. Miệng hơi mở, đầu lưỡi chạm vào vòm miệng.

Thời gian có thể không lâu, như 10 phút, dần dần lên 30 phút hay tính bằng tiếng nhưng vẫn một niềm quan sát không để chi phối bởi niệm cá nhân. Những tâm ý khởi lên dù thiện hay ác, sân hay tham, đều được nhìn thấy và lại trở về hơi thở. Điều đó, lâu ngày sẽ cho hành giả nhận chân được bộ mặt của tham sân vốn không tồn tại, nó vốn chỉ là cảm giác do tâm hóa hiện tạm thời, đủ duyên mà có, như Tổ Đạt Ma hỏi Huệ Khả “lấy Tâm ra Ta an cho”, sao có thể tìm.

Khi đã có thể quen thuộc với thời gian mỗi ngày như vậy, bắt đầu chuyển sang quan sát cả khi đang hoạt động bình thường. Tức khi đó, trạng thái tĩnh lặng là vô cùng cần thiết, mới nhận diện được hơi thở. Sự tĩnh lặng đó, còn cho hành giả chợt nhận ra không phải chỉ có mũi mới thở mà mọi bộ phận trên cơ thể đều đang thở, mỗi nơi nơi đều tồn tại mạch đập. Khi đó, sự nhịp nhàng phối hợp với hoạt động bên ngoài trong không gian tịch mịch, nhẹ nhàng, bao tiếng động, ồn náo nhường chỗ cho tâm hồn an yên.

Khởi động thiền quán về hơi thở cũng giống như chúng ta đang nỗ lực tắt đi màn hình tivi hay máy quay vẫn liên tục chạy trong đầu. Đây mới là kỳ nghỉ thật sự, chứ không phải những buổi nằm thư giãn, tản bộ, sau những giờ làm việc nhưng tâm trí thì không ngừng lo toan, tính toán. Pháp thiền này khiến tâm an tĩnh, từ đó có thể trưởng dưỡng trí tuệ, và sự hiểu biết về bản thân.

Cứ như vậy từ đời sống cá nhân, gia đình tới xã hội đều được soi rọi dưới ánh sáng trí tuệ, được hòa cùng với hơi thở của các mạch đập như sự vận hành thông suốt. Trục nhận ra, bao năm qua, chúng ta đã mê lầm bỏ quên cách chăm sóc tâm hồn khiến khô cằn, cũ nát. Như vô minh được ví giống bà già mù đi trong rừng xương chất chồng, không thấy lối ra, để tả cho chúng sinh mê mờ, trôi lăn sáu nẻo, không thấy đường về.

Cuộc sống mỗi ngày đều an yên cùng thiền định, sáng soi bằng trí tuệ thì việc phân chia thiện - tịnh tự nhiên sẽ không còn ranh giới. Từ đây, cuộc sống âu lo của ngày trước đã nhường chỗ cho những nụ cười rực rỡ hiện tại, trân trọng hơn

những gì đang có. Đây hẳn nhiên đã là tình độ nhân gian, đâu phải cầu nơi Tây phương cách mười vạn ức.

Kết luận

Giở lại những trang sử hào hùng đáng tự hào của dân tộc như thời Lý Trần, có thể nói Phật giáo luôn hướng tới đời sống an lạc, cho nhân sinh. Phật giáo không tranh quyền lạm ngôi chính trị mà giúp quốc gia hưng thịnh. Người người, nhà nhà thực hành năm giới, thập thiện, như một sự đoàn kết tâm thức có sức mạnh đưa tới thống nhất toàn quân, toàn dân. Đây cũng là ưu điểm tìm thấy trong lịch sử thời Trần, của những nhà trị nước an dân đầy trí tuệ trong việc vận dụng giáo lý kinh sách hợp với đời.

Cũng lần đầu tiên trong lịch sử, với tinh thần nhập thế, Phật giáo đã hòa chung làm nên một đất nước chủ quyền đáng tự hào cho ngàn đời biết ơn và ghi dấu. Không chỉ với quá khứ huy hoàng đó, mà ngày nay, trước bao biến động, khủng hoảng đạo đức, xung đột tâm thức, đến chiến tranh hạt nhân, Phật giáo vẫn luôn là giải pháp hữu hiệu mang tính hòa bình nhất mà nhân loại đang tìm kiếm.

Sự cân bằng của Phật giáo đã chuyển hóa được vô số những sợ hãi, khổ đau không đáng có, kêu gọi hòa bình như cách hoàng pháp của thiền sư Nhất Hạnh giữa đất nước văn minh, xa lạ về quê hương đất Việt, bằng chính sách mang tinh thần yêu thương, chia sẻ. Với những giải pháp mang tính thiết thực mà người viết đề cập, có thể nói sự ứng dụng cũng cần linh hoạt để có thể đạt đến hiệu quả tốt nhất, giúp ích cho con người, xã hội.

Tác giả: **Thích nữ Bảo Giác *** TÀI LIỆU THAM KHẢO** 1. Theo The Department of Buddhist Affairs (2000), Ministry of Buddhasasana, Encyclopaedia of Buddhism, Vol. V, Tharanjee Prints, New Delhi, India. 2. Thích Minh Bá (2001), Giáo dục Phật giáo trong thời hiện đại, Nxb TP. HCM. 3. Thích Hạnh Bình dịch (2007), Phật giáo và cuộc sống, Nxb Phương Đông, HCM. 4. Thích Minh Châu dịch (2013), Trường Bộ Kinh, Kinh Chủng Đức, Nxb Tôn Giáo. 5. Thích Minh Châu dịch (1999), Kinh Tiểu Bộ 1, Phẩm Rắn Uragavagga, VNCPHVN, TP. HCM. 6. Thích Minh Châu (1996), Chánh pháp và hạnh phúc, Viện NCPH Việt Nam. 7. Thích Minh Châu (2002), Đạo đức Phật giáo và hạnh phúc con người, Nxb Tôn giáo. 8. Thích Minh Châu (1998), Hãy Tự Mình Thắp Đuốc Lên Mà Đi, Bốn Pháp Đưa Đến Hạnh Phúc, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh. 9. Thích Minh Châu (1998), Hãy Tự Mình Thắp Đuốc Lên Mà Đi, "Xây Dựng Một Nền Trật Tự Đạo Đức Mới Cho Loài Người" Dựa Trên Lời Phật Dạy. I.- Nguyên Lý Thứ Nhất, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh. 10. Hòa thượng

Thích Minh Châu dịch (1996), Kinh Tăng Chi Bộ 2, Chương V Năm Pháp II. Phẩm Sức Mạnh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh. 11. Nguyễn Thế Đăng (2020), Đạo Phật và đời sống, Thiện tri thức. Chủ giảng: Lão pháp sư Thích Tịnh Không- Chuyển ngữ: Bửu Quang Tự đệ tử Như Hòa (2014), Quán Vô Lượng Thọ Phật Kinh Sớ Sao Diễn Nghĩa, Tập 2, Taiwan. 12. Gyalwa Dokhampa (2016), Tâm an lạc, Nxb Tôn giáo. 13. HT Thích Thanh Kiểm dịch (2020), Thanh Kiểm toàn tập, tập 6, Khóa Hư Lục, Nxb Dân Trí. 14. Pháp sư Thánh Nghiêm (2013), Tôn giáo và nhân sinh, Nxb Hồng Đức. 15. Nguyễn Duy Nhiên (2009), Ba Mươi Ngày Thiền Quán, Buổi tối thứ hai mươi mốt: Thập Nhị Nhân Duyên, Tôn Giáo, Hà Nội. 16. Vạn Lợi Quán Như - Sưu Tâm và Biên Dịch (2020), TRAO GỬI NHÂN DUYÊN, 88. Hạnh phúc là gì? Nhà xuất bản Văn hoá - Văn nghệ. 17. Vạn Lợi Quán Như - Sưu Tâm và Biên Dịch (2020), Lối vào tâm hồn - Tặng người hữu duyên, Nxb Lao động. 18. Hòa thượng Thích Trí Quảng (2008), Phật Giáo Nhập Thế Và Phát Triển (Quyển I), Phật giáo, con đường dẫn đến sự sống hòa bình, phát triển, an lạc, hạnh phúc cho nhân loại, Tôn Giáo, Hà Nội. 19. Thích Phước Sơn (2010), Một số vấn đề Giới luật, Nxb Phương Đông. 20. Thích Thiện Siêu (2000), Lời Phật dạy, Phẩm Song Yếu, Nxb Tôn Giáo, HN. 21. Tống Thiên Thiên - Dịch giả Thoại Trang (2020), Đàm Phật thuyết đạo ngộ nhân sinh, Phần một: Tâm an thế giới mới an, Nxb Dân Trí. 22. HT. Thích Chơn Thiện (2006), Tăng già thời đức Phật, Chương 6: Tam học: Giới học - Định học - Tuệ học, Tôn Giáo, Hà Nội. 23. Pháp Sư Thích Từ Thông (2001), Duy Ma Cật Sở Thuyết Kinh, Chương Thứ Ba - Thanh Văn, Tôn Giáo, Hà Nội. 24. Thích Viên Trí (2018), Phật giáo qua lăng kính xã hội, Nxb Hồng Đức. 25. Truy cập vào: https://vi.wikipedia.org/wiki/Đạo_đức_học, 18/1/2022. **CHÚ THÍCH:**

[1] Vạn Lợi Quán Như - Sưu Tâm và Biên Dịch, TRAO GỬI NHÂN DUYÊN, 88. Hạnh phúc là gì? Nhà xuất bản Văn hoá - Văn nghệ, 2020, Trang 193, 194.

[2] Vạn Lợi Quán Như - Sưu Tâm và Biên Dịch, Lối vào tâm hồn-Tặng người hữu duyên, Nxb Lao động, 2020, Trang 100.

[3] Thích Minh Châu, Chánh Pháp Và Hạnh Phúc, Chánh pháp và hạnh phúc, Tôn Giáo, Hà Nội, 2001, Trang 65.

[4] Thích Chơn Thiện, Phật Học Khái Luận, Tiết VIII: Giới Học, Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh, 2009, Trang 342.

[5] Thích Minh Châu, Đạo Đức Phật Giáo & Hạnh Phúc Con Người, Đạo đức Phật giáo và hạnh phúc con người, Tôn Giáo, Hà Nội, 2002, Trang 8.

[6] Thích Minh Châu, Chánh Pháp Và Hạnh Phúc, Sống theo lý tưởng Bồ tát, Tôn Giáo, Hà Nội, 2001, Trang 147.

- [7] Thích Minh Châu, Đạo Đức Phật Giáo & Hạnh Phúc Con Người, Giá trị hạnh phúc qua đại kinh Ví dụ lõi cây, Tôn Giáo, Hà Nội, 2002, Trang 124.
- [8]Tống Thiên Thiên - Dịch giả Thoại Trang, Đàm Phật thuyết đạo ngộ nhân sinh, Phần một: Tâm an thế giới mới an, Nxb Dân Trí, 2020, Trang 32.
- [9] Thích Minh Châu, Đạo Đức Phật Giáo & Hạnh Phúc Con Người, Ông Cấp Cô Độc trả lời các câu hỏi về các kiến của ngoại đạo, Tôn Giáo, Hà Nội, 2002, Trang 155.
- [10]HT. Thích Chơn Thiện, Tăng già thời đức Phật, Chương 6: Tam học: Giới học - Định học - Tuệ học, Tôn Giáo, Hà Nội, 2006, Trang 158.
- [11] Thích Minh Châu, Chánh Pháp Và Hạnh Phúc, Đạo Phật với nếp sống thiên nhiên, Tôn Giáo, Hà Nội, 2001, Trang 168.
- [12] Thích Minh Châu, Hãy Tự Mình Thắp Đuốc Lên Mà Đi, Bốn Pháp Đưa Đến Hạnh Phúc, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, 1998, Trang 99.
- [13] Thích Minh Châu, Đạo Đức Phật Giáo & Hạnh Phúc Con Người, Đạo đức Phật giáo và hạnh phúc con người, Tôn Giáo, Hà Nội, 2002, Trang 8.
- [14] Thích Minh Châu, Hãy Tự Mình Thắp Đuốc Lên Mà Đi, "Xây Dựng Một Nền Trật Tự Đạo Đức Mới Cho Loài Người" Dựa Trên Lời Phật Dạy. I.- Nguyên Lý Thứ Nhất, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, 1998, Trang 124.
- [15] Truy cập vào: https://vi.wikipedia.org/wiki/Đạo_đức_học, 18/1/2022.
- [16] Theo The Department of Buddhist Affairs (2000), Ministry of Buddhasasana, Encyclopaedia of Buddhism, Vol. V, Tharanjee Prints, New Delhi, India, p. 144.
- [17] Thích Minh Châu (2002), Đạo đức Phật giáo & hạnh phúc con người, Nxb Tôn Giáo, tr. 8.
- [18] Trường Bộ Kinh, Thích Minh Châu dịch (2013), Kinh Chúng Đức, Nxb Tôn Giáo, tr. 120.
- [19] Pháp Sư Thích Từ Thông, Duy Ma Cật Sở Thuyết Kinh, Chương Thứ Ba - Thanh Văn, Tôn Giáo, Hà Nội, 2011, Trang 55.
- [20] Vạn Lợi Quán Như - Sưu Tầm và Biên Dịch, Lối vào tâm hồn, Tặng người hữu duyên, Nxb Lao Động, 2020, tr 289.

[21] Hòa Thượng Thích Minh Châu, Kinh Tiểu Bộ 2015 - Tập I, Pháp Cú, Tôn Giáo, Hà Nội, 2015, Trang 56.

[22] Thích Chơn Thiện, Phật Học Khái Luận, Tiết VIII: Giới Học, Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh, 2009, Trang 342.

[23] Thích Minh Châu, Đạo Đức Phật Giáo & Hạnh Phúc Con Người, Đạo đức và nền văn hóa Việt Nam, Tôn Giáo, Hà Nội, 2002, Trang 65.

[24] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Tăng Chi Bộ 2, Chương V Năm Pháp II. Phẩm Sức Mạnh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, 1996, Trang 324.

[25] Chủ giảng: Lão pháp sư Thích Tịnh Không- Chuyển ngữ: Bửu Quang Tự đệ tử Như Hòa, Quán Vô Lượng Thọ Phật Kinh Sớ Sao Diễn Nghĩa, Tập 2, Taiwan, 2014, Trang 22.

[26] Nguyễn Duy Nhiên, Ba Mươi Ngày Thiền Quán, Buổi tối thứ hai mươi mốt: Thập Nhị Nhân Duyên, Tôn Giáo, Hà Nội, 2009, Trang 215.

[27] HT Thích Thanh Kiểm dịch, Thanh Kiểm toàn tập, tập 6, Khóa Hư Lục, Nxb Dân Trí, 2020, tr 59.

[28] Gyalwa Dokhampa, Tâm an lạc, Nxb Tôn giáo, 2016, tr 96.