

ĐỨC PHẬT DẠY CON NGƯỜI VỀ CÁCH SỐNG ĐIỀU HÒA QUÂN BÌNH



TRAO ĐỔI - NGHIÊN CỨU

Đức Phật dạy về cách sống điều hòa quân bình

Nguyễn Thắng

Phật giáo ngày nay là một trong ba tôn giáo lớn nhất trên thế giới. Không chỉ có hàng trăm triệu tín đồ trên thế giới, Phật giáo còn thu hút rất nhiều các nhà khoa học, các nhà nghiên cứu dày công tìm tòi, khai thác với mong muốn làm sáng tỏ thêm tính nhân văn, giá trị đạo đức cùng những khối tri thức tiềm tàng trong kinh điển, trong các lời răn dạy của đức Phật. Xuyên suốt hơn 2500 năm qua, sự đóng góp to lớn trong nhiều lĩnh vực cuộc sống của Phật giáo đối với nhân loại nói chung và cho xã hội Việt Nam nói riêng vẫn còn

ta biết rằng giáo lý nhà Phật hướng dẫn chúng sinh nhận thức được luân hồi, giải thoát tất cả mọi phiền não khổ đau khiến cho thân tâm an lạc và chứng ngộ cảnh giới niết bàn. Sự phiền não đó tuy đa dạng, đa chủng loại nhưng có thể tóm tắt thành ba loại, tức là Tham, Sân, Si được gọi là Tam độc. Tham là tham lam, ham muốn thái quá, lòng tham đó không có điểm dừng, tham cho mình, tham cho gia đình, người thân, do tham mà tạo ra sự tranh giành cấu xé, chém giết lẫn nhau. Tham sống lâu, tham danh vọng, mê say sắc dục, tham cảnh sống nhàn hạ mà sinh



Phật giáo ngày nay là một trong ba tôn giáo lớn nhất trên thế giới. Ngoài hàng triệu tín đồ trên thế giới, Phật giáo còn thu hút rất nhiều các nhà khoa học, các nhà nghiên cứu dày công tìm tòi, khai thác với mong muốn làm sáng tỏ thêm tính nhân văn, giá trị đạo đức cùng những khối tri thức tiềm tàng trong kinh điển, trong các lời răn dạy của đức Phật. Xuyên suốt hơn 2500 năm qua, sự đóng góp to lớn trong nhiều lĩnh vực cuộc sống của Phật giáo đối với nhân loại nói chung và cho xã hội Việt Nam nói riêng vẫn còn nguyên giá trị đích thực, mang đậm tính nhân văn, nhân đạo trong thế giới hiện đại, phức tạp hiện nay.

Không phủ nhận rằng cuộc sống hiện đại mang đến cho con người đời sống vật chất đầy đủ, các trang thiết bị máy móc tối tân, phục vụ, đáp ứng nhu cầu sinh hoạt của họ, ngày càng thỏa mãn được những khát khao, vọng tưởng của nhân loại đối với thế giới xung quanh. Để thụ hưởng được cuộc sống vật chất đó, con người quay cuồng bon chen, trăm phương ngàn kế sở hữu cho bằng được các ham muốn sân si của mình, họ dần dần bước chân vào vòng trầm luân khổ ải do tự mình giăng mắc mà không biết điểm dừng, không tìm ra lối thoát, cứ xoay vòng, quẩn quanh trong mịt mù Vô minh đó.

Sự thị hiện của đức Phật Thích Ca Mâu Ni trong cuộc đời này chính là nhằm mục đích phá tan bóng tối Vô minh, dạy cho con người cách sống trong thực tại, diệt trừ mọi khổ đau để thoát khỏi mọi phiền não trong cuộc đời.



Đức Phật dạy về cách sống điều hòa quân bình

Nguyễn Thăng

Phật giáo ngày nay là một trong ba tôn giáo lớn nhất trên thế giới. Không chỉ có hàng trăm triệu tín đồ trên thế giới, Phật giáo còn thu hút rất nhiều các nhà khoa học, các nhà nghiên cứu dày công tìm tòi, khai thác với mong muốn làm sáng tỏ thêm tính nhân văn, giá trị đạo đức cùng những khối tri thức tiềm tàng trong kinh điển, trong các lời răn dạy của đức Phật. Xuyên suốt hơn 2500 năm qua, sự đóng góp to lớn trong nhiều lĩnh vực cuộc sống của Phật giáo đối với nhân loại nói chung và cho xã hội Việt Nam nói riêng vẫn còn

ta biết rằng giáo lý nhà Phật hướng dẫn chúng sinh nhận thức được luân hồi, giải thoát tất cả mọi phiền não khổ đau khiến cho thân tâm an lạc và chứng ngộ cảnh giới niết bàn. Sự phiền não đó tuy đa dạng, đa chủng loại nhưng có thể tóm tắt thành ba loại, tức là Tham, Sân, Si được gọi là Tam độc. Tham là tham lam, ham muốn thái quá, lòng tham đó không có điểm dừng, tham cho mình, tham cho gia đình, người thân, do tham mà tạo ra sự tranh giành cấu xé, chém giết lẫn nhau. Tham sống lâu, tham danh vọng, mê say sắc dục, tham cảnh sống nhàn hạ mà sinh

Trong tất cả lý luận của Phật giáo, điểm mấu chốt quan trọng đặt ra đối với con người là điều hòa bản thân, chế ngự và điều hòa dục vọng, hành vi và ý thức của bản thân. Điều này biểu hiện yêu cầu một cách toàn diện của đức Phật đối với hành vi và tư tưởng con người. Chúng ta biết rằng giáo lý nhà Phật hướng dẫn chúng sinh nhận thức được luân hồi, giải thoát tất cả mọi phiền não khổ đau khiến cho thân tâm an lạc và chứng ngộ cảnh giới niết bàn. Sự phiền não đó tuy đa dạng, đa chủng loại nhưng có thể tóm tắt thành ba loại, tức là Tham, Sân, Si được gọi là Tam độc. Tham là tham lam, ham muốn thái quá, lòng tham đó không có điểm dừng, tham cho mình, tham cho gia đình, người thân, do tham mà tạo ra sự tranh giành cấu xé, chém giết lẫn nhau. Tham sống lâu, tham danh vọng, mê say sắc dục, tham cảnh sống nhàn hạ mà sinh lười biếng, hèn nhát... Sân là sự sân hận, giận dữ, oán thù khi lòng tham không

được thỏa mãn, sở thích không được đáp ứng từ đó sinh lòng giận dữ, oán hận tìm cơ hội để trả thù lẫn nhau hay chơi xấu lại người khác. Si là vô minh, ngu tối, là nguyên nhân căn bản sản sinh ra Tham và Sân. Sự vô minh đó che mờ tâm trí khiến chúng sinh thật giả bất phân, không thấy được tà chính, không nhìn nhận được những vấn đề thấm dần vào bản thân khiến sự tham lam, vọng tưởng và niềm oán hận, thù ghét ngày một tăng cao đẩy họ tới bước đường lầm lạc, tội lỗi, trầm luân trong bể khổ luân hồi.

Chỉ ra những căn bản của mọi phiền não đó, Phật giáo dạy chúng sinh muốn giải thoát luân hồi, đạt tới cảnh giới niết bàn thì phải nỗ lực trừ bỏ được Tam độc. Phương pháp đó chính là chế ngự bản thân, chế ngự dục vọng, vọng tưởng của bản thân, chế ngự ý thức của bản thân. Khi đã chế ngự được bản thân và làm chủ được ý thức của mình, tất cả Tam độc tự nhiên cũng không còn nữa, Tam độc không còn thì chúng sinh tự nhiên giải thoát được phiền não luân hồi. Tư tưởng chế ngự bản thân của đức Phật được biểu hiện qua Tam học, tức là Giới, Định và Tuệ. Chính tam học vô lậu Giới, Định, Tuệ là con đường giúp chúng sinh thoát khỏi mọi phiền não, thoát khỏi bờ mê để quay về bờ giác. Giới là những điều răn của đức Phật cấm các phật tử phạm phải nhằm tránh tạo các nghiệp ác để phải trả nghiệp mà luẩn quẩn trong vòng luân hồi sinh tử đau khổ phiền não. Thông qua sự tuân thủ các giới luật đó, các tín đồ đạt được sự chế ngự ham muốn, dục vọng bản thân, khởi tâm từ bi, bác ái, mang lại an lành cho bản thân và những người xung quanh. Định, là chỉ sự không những bó buộc hành vi bản thân mà cao hơn là chế ngự bó buộc cả ý niệm của bản thân, biến bị động thành chủ động, khiến tâm nảy sinh những ý nghĩ, ý niệm thiện, tốt đẹp, gạt bỏ mọi tham lam, sân hận trong cuộc sống hàng ngày. Tuệ là cảnh giới cao nhất của phương pháp chế ngự bản thân, giúp tiêu trừ dục vọng, nhận thức rõ luân hồi, có được trí tuệ và chứng quả niết bàn. Từ những điều trên có thể thấy, ba hình thái Giới, Định, Tuệ biểu hiện từ chế ngự bản thân là một quan hệ đi lên theo thứ tự, tức là từ bậc thấp nhất, chế ngự hành vi bên ngoài của bản thân bằng Giới, lên đến việc thực hành Định để chế ngự các ý niệm tham lam, sân si nảy sinh bên trong tâm và cuối cùng là dùng “Tuệ” tiêu diệt triệt để mọi dục vọng, nhận thức được chân lý mà giác ngộ.

Phương pháp chế ngự bản thân như vừa phân tích trên đây, phần nào đã giúp chúng ta hiểu sâu sắc thêm được tư tưởng tuy thâm sâu ảo diệu mà thực hành vô cùng đơn giản trong giáo lý và điều răn dạy của Phật giáo cũng như những cống hiến to lớn của đức Phật dành cho tất cả chúng sinh, không chỉ là các phật tử. Giúp chúng sinh nhận thức các hành vi, ý niệm tạo nghiệp của bản thân, tu tâm dưỡng tính, tạo dựng cho mỗi cá nhân phương pháp xây dựng, hình thành nhân cách tốt đẹp, tìm ra niềm vui trong cuộc sống dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào để có được hạnh phúc, bình an.

Dù trải qua những thăng trầm của thời gian, giá trị to lớn mà Phật giáo cống hiến cho nhân loại trên thế giới nói chung và tại Việt Nam không hề suy giảm mà ngày càng gắn liền hơn với sự phát triển văn hóa, phát triển đạo đức con người trong xã hội ngày một khó khăn, thiện ác lẫn lộn và nguy hiểm, phức tạp. Việc tìm hiểu, khai thác các cống hiến tích cực của giáo lý Phật giáo trong sự nghiệp trăm năm trông người tại Việt Nam, đặc biệt là các lớp thanh thiếu niên hiện nay là điều cần thiết song song với vấn đề giáo dục nhân cách đạo đức của lớp trẻ.

Bài học về chế ngự bản thân giúp mỗi người có được chuẩn mực thể chất, tinh thần và trí tuệ, có khả năng kế thừa được những tinh hoa dân tộc, góp phần xây dựng xã hội phồn vinh, hạnh phúc và phát triển.

Tác giả: **Nguyễn Thắng**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 9/2017