

## Ý NGHĨA ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO QUA TỬ VÔ LƯỢNG TÂM

# Ý nghĩa đạo đức Phật giáo qua TỬ VÔ LƯỢNG TÂM



Tác giả: **Thích Thiện Hưng**

Học viên Cao học Khoá II tại Học viện PGVN tại Huế

### DẪN NHẬP

*Giáo lý Đạo Phật không vượt ra ngoài kế cơ, kế lý, kế thời; và đạo lộ giải thoát của thánh nhân không thể không vượt qua việc thực hành Bồ-tát hạnh. đức Phật, sau khi thân chúng dưới cội Bồ-đề, đã để lại cho hậu thế một hệ thống giáo lý sâu rộng. Những lời dạy đó nhằm hướng con người đến đạo lộ giải thoát, an vui. Dù là người xuất gia hay tại gia, giáo lý của Đức Thế Tôn tựu chung cũng hướng đến sự hoàn thiện nhân cách đạo đức, hoàn thiện giới đức tròn đầy. Tâm bao la vô ngại, trí bát*

*nhã vô cùng, hạnh bồ tát dung thông, đạo bồ đề viên mãn. Để đạt được điều đó, việc tu tập Tứ vô lượng tâm là hạnh lành của Bồ-tát đạo trên nền tảng Đạo đức Phật giáo.*

## **NỘI DUNG**

### **I. Các khái niệm liên quan đến đề tài**

#### **1. Khái niệm về Đạo đức**

Theo Từ điển tiếng Việt: Đạo đức là một thuật ngữ dùng để chỉ một phần nhân tố trong tính cách và giá trị của con người. Đạo đức là thước đo nhân cách của con người trong đời sống và tâm hồn. Đạo đức được nhìn nhận theo hai góc độ sau:

Về nghĩa hẹp: Đạo đức là sự thể hiện nét đẹp trong lối sống của con người dựa trên nền tảng những quy tắc ứng xử được người xưa chỉ dạy.

Về nghĩa rộng: Đạo đức là những quy tắc ứng xử được xã hội chấp nhận và đánh giá tốt trong cộng đồng, thể hiện qua những chuẩn mực, quy tắc được quy định .

Theo Giáo dục học, Đạo đức chính là nhân cách của con người. Nhân cách này được hình thành trên nền tảng năm yếu tố sau:

- Yếu tố bẩm sinh, di truyền.
- Yếu tố môi trường.
- Yếu tố giáo dục.
- Yếu tố hoạt động.
- Yếu tố giao tiếp.

Năm yếu tố có mối quan hệ tương tác với nhau trong quá trình hình thành nhân cách của mỗi con người .

Theo các triết gia phương Đông, dưới sự nhìn nhận của Nho gia: Đạo đức của mỗi cá nhân được thể hiện qua năm phẩm chất: nhân, lễ, nghĩa, trí và dũng. Đồng thời đối với đạo đức xã hội thì Đạo đức được thể hiện qua “chính danh”. Đây là cốt lõi đạo đức của Khổng giáo. Ngoài ra, trong văn hóa của Đạo gia: Đạo đức chính là nền tảng. Bản chất của nó là tự nhiên và thuần phát, là khởi nguyên của vạn sự vạn vật trong trời đất.

Ngoài ra, các triết gia phương Tây cho rằng: Theo Socrate (469 – 399 BC) Đạo đức thực tiễn không thể căn cứ vào một giáo lý mơ hồ. Nó phải hoàn toàn thích hợp với con người có tôn giáo hay không có tôn giáo để đưa đến sự ổn định của xã hội. Với quan điểm của Platon (427 – 347 BC), Đạo đức chính là sự hoà điệu giữa mối quan hệ giữa con người và vũ trụ, con người với con người và giữa các yếu tố trong tâm hồn của con người.

Theo quan điểm của Aristote, Ông là người đầu tiên đưa Đạo đức học trở thành một ngành học đặc biệt trong chính thể nghiên cứu triết học. Ông đã duy trì quan điểm của Socrate và Platon rằng “Đức hạnh tức hạnh phúc”, chỉ có hạnh phúc là con đường duy nhất đưa đến sự phát

triển toàn diện của một con người .

## Ý nghĩa đạo đức Phật giáo qua **TỨ VÔ LƯỢNG TÂM**



### 2. Khái niệm về Đạo đức Phật giáo

Đạo đức Phật giáo là yếu tố đưa đến sự thánh thiện hoàn toàn. Nếu đồng nghĩa đạo đức chính là hạnh phúc thì Đạo Phật chính là Đạo hạnh phúc, vì toàn bộ giáo lý của Phật giáo đều đưa con người đến con đường diệt khổ, xây dựng nếp sống hạnh phúc.

Lại nữa, Kinh Tăng Chi Bộ, Chương Một Pháp, Phẩm một người có dạy: *“Một người, này các Tỷ kheo, khi xuất hiện ở đời, đem lại hạnh phúc và an lạc cho số đông, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài người. Một người ấy là ai? Chính là Thế Tôn, bậc A la hán, Chánh đẳng giác”*.

Đạo đức Phật giáo chính là đạo đức vô thân. Phật giáo không chấp nhận vai trò của Thượng đế, không chấp nhận một đấng thần linh cứu thế. Ở đây, vô thân không có nghĩa là phủ nhận sự không tồn tại của thần thánh mà phủ nhận sự phán xét, quyền phạt của thần thánh đối với con người. Chính vì nhận định này, Phật giáo lấy học thuyết “Vô ngã” để làm nền tảng đạo đức tối thượng. Người thế tục nhờ đây mà tu dưỡng đạo đức để hoàn thiện, hàng xuất gia nhờ đó mà tu luyện đạo đức để thành bậc Giác ngộ.

### 3. Khái niệm về Tứ vô lượng tâm

Tứ vô lượng (Sanskrit: Catvāryapramāṇāni. Pali: Catasso appamaññāyo), là bốn điều rộng lớn của tâm mà không thể hạn lượng, so lường được. Bốn điều vô hạn lượng đó là Từ, Bi, Hỷ và Xả;

còn được gọi là Tứ phạm trú (Sanskrit: Caturbrahmavihāra), bốn cách an trú trong cõi Phạm. Đây là thuật ngữ chỉ một phép thiền định, trong đó hành giả tạo điều kiện cho bốn tâm thức cao thượng phát sinh. Bốn tâm vô lượng là:

1. Từ vô lượng (Sanskrit: maitry-apramāṇa. Pali: metta-appamaññā)
2. Bi vô lượng (Sanskrit: karuṇā-pramāṇa. Pali: karuṇā-appamaññā)
3. Hỷ vô lượng (Sanskrit: muditā-pramāṇa. Pali: muditā-appamaññā)
4. Xả vô lượng (Sanskrit: upekṣā-pramāṇa. Pali: upekkhā-appamaññā)

#### • **Từ vô lượng**

Đây là tâm tĩnh lặng, bi mẫn khoan dung đối nghịch với sân hận, giận dữ. Tình yêu thương to lớn, đồng đẳng không phân biệt dành cho tất cả chúng sinh vạn vật, không thành kiến. Tâm từ làm cho ta trở nên êm dịu mát và chân thành, thiện ý đúng mực.

#### • **Bi vô lượng**

Bi là sự thương xót, thấu hiểu, cảm thông; là phương pháp đối trị sự ngang tàng, độc ác. Bi tâm giúp cho con người được thiện lành, biết rung động trước sự đau khổ của kẻ khác, biết suy nghĩ và sẻ chia, lắng nghe và xoa dịu lo lắng, đau khổ của người khác.

#### • **Hỷ vô lượng**

Là sự hoan hỷ, vui mừng với những điều hạnh phúc, thành công của người khác. Đây là một trạng thái bình tĩnh và hạnh phúc của chơn tâm. Tâm Hỷ giúp chúng ta đối trị với sự ưu lo, phiền não và có chiều hướng ngăn trừ lòng ganh ghét, đố kỵ.

#### • **Xả vô lượng**

Đây là tâm không câu chấp, bám chặt vào bất cứ điều gì. Nhận ra và từ bỏ tham lam ích kỷ của bản thân, đề cao giá trị của chính mình. Thân tâm vững vàng trước sự vô thường của các pháp, thản nhiên trước sự thay đổi của thế nhân; ung dung trước thuận cảnh hay nghịch duyên. Mọi hiện tượng luôn chuyển biến theo quá trình Thành, Trụ, Hoại, Không nên không mê đắm vật chất giả tạm.

## II. Ý nghĩa của Đạo đức Phật giáo qua Tứ vô lượng tâm

Ngày nay, quá trình phát triển và hoà nhập cùng thế giới đã mở ra một cánh cửa cho vấn đề phát triển đời sống của con người trong thiên niên kỷ mới. Sự phát triển ấy không những hình thành trên cơ sở kinh tế, xã hội, văn hoá mà còn được thực hiện nghiêm túc trong đời sống con người. Chất lượng cuộc sống ngày càng được đánh giá cao trên thang đo của giá trị nhận thức và nếp sống đạo đức của mỗi cá nhân. Bởi vì, nó chính là giá trị căn bản của con người trong cuộc sống, nhìn từ góc độ chung của xã hội và nhìn từ góc độ riêng của Phật giáo.

### 1. Đối với người tại gia

Đạo đức Phật giáo đối với người tại gia là việc thực hành trọn vẹn ngũ giới, căn bản để hoàn

thành thập thiện nghiệp, xây dựng giá trị đạo đức trong đời sống sinh hoạt hằng ngày.

Giới thứ nhất, con nguyện không sát sinh. Nhận thức được mối quan hệ mật thiết giữa mình với mọi sinh linh, mối quan hệ thân thiết đến mức nếu làm tổn hại đến bất cứ chúng sinh nào cũng đồng nghĩa với làm tổn hại đến chính mình. Phật thuyết trong kinh Pháp cú rằng:

*“Hình phạt ai cũng sợ  
Mất mệnh, ai cũng khiếp  
Lấy ta suy ra người  
Chớ giết, chớ bảo giết”*.

Diệu dụng của giới không sát sinh xuất phát từ lòng bi vô lượng, những người có lòng từ bi sẽ không chất chứa bên trong tư tưởng của sự giết hại. Phật giáo quan niệm rằng: theo luật nhân quả thì người làm lành, không giết hại sẽ gặp hạnh phúc và không bị hại. Ngược lại, ai ôm ấp tư tưởng sát hại, không có lòng từ bi sẽ tự đưa mình đến những hoàn cảnh bất hạnh.

Giới thứ hai, con nguyện không trộm cắp. Bản chất của sự trộm cắp là do tâm tham sinh khởi, dù ở góc độ trực tiếp hay gián tiếp của sự trộm cắp chỉ vì muốn thoả mãn nhu cầu của bản thân, đáp ứng sự chiếm đoạt của cái ta, cái sở hữu của ta. Liên quan đến vấn đề này, Ngài Buddhaghosa dạy: *“Trộm cắp bằng cách này hay cách khác đều có thể nhìn vào tình huống cụ thể, trộm cắp với thủ đoạn lừa đảo và nặng nhẹ, sử dụng bạo lực, âm mưu, nguy kế, giả mạo. Ở đây nói chung về trộm cắp”*.



Hệ lụy của việc trộm cắp sẽ đưa đến trạng thái đời sống khổ đau, thiếu thốn to lớn và lâu dài.

Để đối trị với tâm tham lam, trộm cắp này, việc thực hành tâm hỷ xả, bố thí sẽ giúp làm muội lược sự ích kỷ của chính bản thân. Xây dựng và hình thành một nếp sống đạo đức, lợi mình - lợi người.

Giới thứ ba, con nguyện không tà dâm. Tà dâm, về mặt thô tế, chính là những hành vi không đúng đắn, hành động phi đạo đức, phi lễ, phi pháp; về mặt vi tế, nó chính là những sự phóng tâm về dâm sắc, nghĩ ngợi bất chính, chơi bời lả lơi. Đức Phật dạy: *“Một người trí cần tránh xa tà dâm, nó giống như cục than cháy đỏ. Người không thể sống trong tình trạng độc thân thì ít nhất không nên phá hoại sự trong sạch vợ người khác”*.

Những hậu quả xấu do hành vi dâm dục gây ra như: chịu khổ đau trong trạng thái không hạnh phúc lâu dài, sinh ra làm người thì ở hạng hạ tiện, v.v. thế nên, việc thực hành tứ vô lượng tâm bằng bi tâm rộng lớn, từ tâm vô lượng sẽ giúp chuyển hoá những bất thiện pháp xuất phát từ lòng dâm dục gây ra. Yêu thương người khác bằng cái nhìn có tuệ tri, nhìn thấy khổ đau của người để không làm cho họ phải bị lụy, sầu đẫm; thấy hạnh phúc của người khác chính là hạnh phúc của bản thân. Được như thế, việc thực hành từ tâm và bi tâm mới thật sự có kết quả, đối trị với hành vi tà dâm, xây dựng và thiết kết một đời sống lành mạnh. Trong Kinh Mười Thiện Nghiệp có dạy: Người thế gian không ta hạnh thì được hưởng bốn điều lợi như sau:

- Các giác quan đều thuần hoá.
- Trọn đời được người ca tụng.
- Rời hẳn sự náo động.
- Tình duyên trọn đời không bị xâm phạm.

Giới thứ tư, con nguyện không nói dối. Nói dối ở đây bao gồm nói sai sự thật, che giấu sự thật để người khác tin vào lời nói dối cho đó là thật, kể cả nói phóng đại, nói lời thêu dệt, v.v. Tóm lại, vi phạm vào mọi điều nói ra không đúng với tính xác thực của sự thật. Quả báo của việc nói dối sẽ đưa con người đến đời sống khổ đau, bị người xem thường, thiếu sự tôn trọng, sinh ra phải mang thân xấu xí, bệnh tật, v.v. Bởi thế, Đức Phật dạy con người cần tránh việc nói dối nhằm tôn trọng sự thật, xây dựng sự trung tín trong đời sống xã hội và đặc biệt là nuôi dưỡng lòng từ bi. Mục đích của sự dối trá là vì tâm ích kỷ, ác độc, hại người lợi mình; vì vậy, thực hành tứ vô lượng tâm bằng việc áp dụng tình thương rộng lớn (Từ), cứu khổ mọi nơi (Bi), ban vui vô lượng (Hỷ) và xả bỏ oán thù (Xả); để từ đó ngăn chặn sự khổ đau cho đời sống hiện tại, quả báo tương lai.

Giới thứ năm, con nguyện không uống rượu. Những chất gây say, nghiện đều thuộc trong giới này. Mục đích của giới này là ngăn ngừa việc đưa đến mất khả năng kiểm soát từ thân đến tâm, làm lu mờ trí tuệ của con người, đánh mất sự nhìn nhận đúng đắn về sự việc.

Trong Kinh đã dạy về mười tai hại của rượu: *“Của cải rơi mất; tăng trưởng lòng giết hại; trí tuệ kém dần; sự nghiệp chẳng thành; thân tâm nhiều khổ; thân hay tật bệnh; tâm sân hận bùng bật, hay cãi lầy; phước đức tiêu mòn; tuổi thọ giảm bớt; mạng chung đọa vào địa ngục”*.

Việc thực hành tâm từ bỏ (Xả) trong tứ vô lượng tâm sẽ giúp cho con người bớt tham đắm vào những sự mê muội không đáng có, không chạy theo hư vọng, đảo điên, không vướng mắc vào

những trói buộc của đời sống sinh hoạt, hình thành một lối sống có đạo đức, có nhân cách.

## 2. Đối với người xuất gia

Ở đây, nếp sống đạo đức của người xuất gia được căn cứ trên khuôn khổ của Giới Luật mà Đức Phật chỉ dạy, kéo dài và xuyên suốt hơn hai ngàn năm trăm năm qua. Giới được định nghĩa gồm 4 nghĩa như sau:

*Thứ nhất*, Giới có nghĩa là chế ngự. Chế ngự theo 5 cách:

- Chế ngự với sự chế ngự của giới bốn Patimokkha. Đây chính là giới bốn Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni...
- Chế ngự bằng tĩnh giác: nghĩa là ba nghiệp thân, khẩu, ý luôn luôn được chế ngự trong sự tĩnh giác.
- Chế ngự bằng tri kiến: chính là những tư duy, nhận định một cách sáng suốt về việc thực hành Giới.
- Chế ngự bằng kham nhẫn: nghĩa là trong đời sống tu tập đối với những việc như ý hay bất như ý thì sự chịu đựng, sức kham nhẫn để vượt qua đó chính là cách tu tập Giới.
- Chế ngự bằng sự tinh tấn: bằng cách thực hành Tứ Chánh Cần. Những điều ác chưa sinh thì ngăn chặn không cho sinh khởi; Những việc ác đã sinh thì chế ngự không cho tăng trưởng; Những việc thiện chưa sinh thì cố gắng làm cho sinh khởi; Những việc thiện đã sinh thì tinh tấn làm cho tăng trưởng.

*Thứ hai*, Giới có nghĩa là kết hợp. Kết hợp 3 nghiệp thân, khẩu, ý hướng đến con đường thánh thiện.

*Thứ ba*, Giới có nghĩa là nền tảng. Vì nó là cơ sở để cho các thiện pháp phát sinh.

*Thứ tư*, Giới có nghĩa là thanh lương, làm cho người giữ Giới cảm thấy thân tâm mát mẻ. Giữ Giới nào đảm bảo giải thoát, nhẹ nhàng của Giới ấy.

Vì vậy, Phật giáo nhìn nhận về các pháp không giống những Tôn giáo khác. Phật giáo nhìn nhận các pháp đều không có tự tính, luôn biến đổi theo duyên. Ở đây, việc thực hành Giới của Phật tử nói chung và của hành giả xuất gia nói riêng chính là nền tảng Đạo đức Phật giáo. Nền tảng này qua việc thực hành Bồ Tát đạo, đặc biệt là Tứ vô lượng tâm được thể hiện một cách xuyên suốt. Khi thực hành Giới nghĩa là mỗi chúng ta đã đem lại lợi ích cho số đông. Bởi vì khi thực hành giới của bản thân đã có hàm chứa tự lợi và lợi tha ở ngay trong đó rồi.

Đối với tư tưởng của Phật giáo về việc thực hành Bồ tát đạo, giáo lý Đạo Phật không nhìn nhận như tư tưởng của Nho gia về việc thực hành tự lợi và lợi tha. Nho gia cho rằng: Nghĩa là lễ phải, là những gì hợp lý mà con người phải làm, bất kể điều đó có đem lại lợi ích cho người thực hiện hay không. Phật giáo lại nhìn nhận rằng: Bồ tát hạnh là những việc làm phải lợi mình và lợi người. Trong Kinh Pháp Hoa, phẩm Đề Bà Đạt Đa thứ mười hai: con gái của vua rồng Ta Kiệt La, tuy mới tám tuổi mà căn tính lanh lẹ, trí tuệ sáng suốt; trong phút chốc cúng dường viên minh châu quý giá nhất của mình liền được thọ nhận, chuyển từ thân nữ thành nam và

đầy đủ hạnh Bồ tát, chứng đắc quả vị. Sự chứng đắc của Long nữ nhờ từ tâm vô lượng, bi tâm vô ngại, hỷ tâm vô cùng và xả tâm bất tận, thấu rõ được tướng tội phước, khắp soi cùng các pháp trong thế gian. Như khi chúng ta thực hành giới không sát sinh, thì bản thân chúng ta được thành tựu giới ấy và những chúng sinh khác cũng được nhờ việc không sát sinh đó của mình mà được yên ổn. Khi chúng ta thực hành hạnh bố thí, thì chúng ta thành tựu được thiện hạnh và người khác cũng được an lạc, hạnh phúc. Lợi mình, lợi người chẳng phải là nếp sống đạo đức hàng hữu của xã hội loài người sao? Đây chính là sự vi tế trong việc thực hành Giới, để thấy Đạo đức Phật giáo qua Tứ vô lượng tâm được thực hiện một cách vi diệu.

Lại nữa, trong phẩm Kinh Pháp Hoa này, Ngài Trí Tích Bồ Tát nói rằng: *“Tôi thấy Đức Thích Ca Như Lai ở trong vô lượng kiếp làm những hạnh khổ khó làm, chứa nhiều công đức để cầu đạo Bồ-đề chưa từng có lúc thôi dứt; tôi xem trong cõi Tam thiên Đại thiên hẳn đến không có chỗ nhỏ bằng hạt cải, mà không phải là chỗ của Bồ Tát bỏ thân mạng để vì lợi ích chúng sinh, vậy sau mới đặng thành đạo Bồ-đề”*.

## KẾT LUẬN

Qua sự phân tích về những giá trị đạo đức mà việc thực hành Giới mang lại, chúng ta có thể thấy được rằng: Nếp sống đạo đức là những khuôn phép được xã hội chấp nhận, dựa trên sự đối đãi của con người trong mối quan hệ xã hội, cùng hướng đến sự lợi ích chung trong hành động, việc làm, lời nói và ý nghĩ. Với sự du nhập của nhiều nền văn hóa khác nhau như hiện nay, tri thức của con người ngày càng được mở rộng. Cũng vì lẽ đó, việc tiếp nhận văn hoá thiếu sự chọn lọc đã đưa đến sự tha hóa về đạo đức ngày càng cao. Muốn người khác không có sự nghi ngờ về Đạo đức Phật giáo thì ngay chính bản thân mỗi chúng ta phải thực hành nghiêm túc những lời dạy được chư Phật và chư tiền nhân đã xây dựng, thực hành hạnh Bồ Tát rộng lớn, đem tình thương ban phát chúng sinh, giúp giảm bớt đau thương cõi dục, xây dựng đời sống an vui và buông bỏ những phiền não kiếp trước. Đó chính là việc thực hành Đạo đức Phật giáo qua Tứ vô lượng tâm giữa cõi Ta-bà này.

Tác giả: **Thích Thiện Hưng**

Học viên Cao học Khoá II tại Học viện PGVN tại Huế

\*\*\*

Tài liệu tham khảo

- . HT. Thích Minh Châu (dịch) (1996), Kinh Tăng chi bộ, Đại Tạng Kinh Việt Nam.
- . Thích Thiện Siêu (dịch) (2000), Kinh Pháp cú, NXB Tôn giáo, Hà Nội.
- . HT. Thích Thiện Hoa (2011), Phật học Phổ thông - Khoá IV - bài 9: Tứ Vô lượng tâm, NXB Phương Đông, Thành phố Hồ Chí Minh.
- . HT. Thích Quảng Độ (2014), Phật Quang đại từ điển, NXB Phương Đông, Thành phố Hồ Chí Minh.
- . Thích Nhật Từ (soạn dịch) (2014), Kinh Phật cho người tại gia, NXB Hồng Đức, Hà Nội.
- . Hammalawa Saddhitissa (Thích Thiện Chánh dịch) (2017), Đạo đức học Phật giáo, NXB Hồng Đức, Hà Nội.



- . HT. Thích Trí Quang (2018), *Kinh Mười thiện nghiệp*, NXB Hồng Đức, Hà Nội.
- . Thích Viên Trí (2019), *Ý nghĩa giới luật*, NXB Hồng Đức, Hà Nội.
- . Vũ Lệ Hoa, Nguyễn Thị Thanh Hồng, Trần Thị Tuyết Oanh, *Giáo trình Giáo dục học - tập 1*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.
- . <https://vndoc.com/dao-duc-la-gi-150348>, 15/9/2021.
- . HT. Thích Trí Tịnh (dịch) (2009), *Kinh Diệu pháp Liên hoa*, NXB Tôn giáo, Hà Nội.