

Xây dựng một xã hội hài hoà và bình an bằng Phật giáo: Những giá trị thiết thực của bài Kinh Giải Thoát Giáo.

Tin Tin Lay (*)

Thích Như Hạnh dịch

Dẫn nhập

Ngày nay con người phải đương đầu với nghèo đói, bệnh tật, xung đột và những vấn đề nghiêm trọng khác như phân biệt giới tính, thiếu giáo dục phổ cập tiểu học, và môi trường hư hoại dẫn đến những thảm hoạ thiên nhiên. Thực vậy, đời sống quý giá của chúng ta đang trong tình trạng bị đe dọa. Tổ chức MDGs¹ tiên tiến Hoa Kỳ đã đưa ra

(*) Thuyết trình viên, I.T.B.M.U (Miến Điện),

1. The Millennium Development Goals, eradicate extreme poverty and hunger, achieve universal education, promote gender equality and empower women, reduce child mortality, improve maternal health, combat HIV/AIDS malaria and other diseases, ensure environmental sustainability, and develop a global partnership for. (Mục Tiêu Phát Triển Thiên Niên Kỷ, triệt để loại trừ nạn đói và nạn nghèo, hoàn thành phổ cập giáo dục tiểu học, nâng cao bình đẳng giới tính và vị thế năng lực của phụ nữ, giảm tỉ lệ tử vong ở trẻ em, cải thiện sức khỏe bà mẹ, phòng chống HIV, sốt rét và các bệnh dịch khác, đảm bảo sự bền vững của môi trường, tăng cường đối tác toàn cầu cho sự phát triển.

bản chỉ thị về khung sườn toàn cầu hóa của những hành động chung trong việc khắc phục những vấn đề này. Theo phỏng đoán của riêng bản thân tôi như được trình bày ở phần sau, tôi cho rằng Giải Thoát Giáo (*Ovādapātimokkha*) nên là mô hình thiết yếu, hỗ trợ cho việc hoàn tất những mục tiêu này.

Trong suốt bốn mươi lăm năm hoằng pháp lợi sinh, Đức Phật đã giảng dạy rất nhiều nhóm (*parisās*) đệ tử khác nhau như: Tỳ kheo (*bhikkhū*), Tỳ kheo ni (*bhikkhunī*), Ưu bà tắc (*upāsakā*), và Ưu bà di (*upāsikī*)². Trong đó Giải Thoát Giáo (*Ovādapātimokkha*) là những lời dạy đề cập đến bốn phạm của hàng Tăng sĩ do chính Đức Phật thế phát và hướng dẫn. Ngoài ra, việc hành trì này không những chỉ ứng dụng và mang lại lợi ích cho đoàn thể Tăng đoàn (*Saṅgha*) mà còn cho hàng Phật tử tại gia nữa.

Ovādapātimokkha là gì?

Từ *Ba la đề mộc xoa* (*Pātimokkha*) rất quen thuộc với đại đa số tín đồ Phật giáo chúng ta. Peter Harvey đã giải thích trong sách của ông như sau:

“Theo nghĩa nguyên, từ ‘*pātimokkha*’ hàm ý là một ‘hàng rào’: là cái có thể ngăn chặn sự tán loạn của trạng thái thiền định cũng như là tâm thanh tịnh của chư Tăng”.³

Ba la đề mộc xoa (*Pātimokkha*) được phân làm hai loại: *Ānāpātimokkha*- *Chuẩn y giới luật* và *Ovādapātimokkha*-*Giải thoát giáo*.

Ānāpātimokkha thuộc tiếng Pali, được kết hợp từ hai chữ “*Ānā*” với “*Pātimokkha*”. Trong đó “*Ānā*” có nghĩa là “uy lực” và “*Pātimokkha*” đại

2. Ashin Obāsābhivamsa, *Research Illustrated Encyclopedia*. (*Sách Bách Khoa Có Minh Hoạ Dành Cho Nghiên Cứu*) (Yangon: Ministry of Religious Affairs Press, 2002), 358.

3. Peter Harvey, *An Introduction to Buddhism, Teachings, History and Practices*. (*Giới thiệu về Đạo Phật, Giáo Pháp, Lịch sử và sự Tu tập*) (London: Cambridge University Press, 2000), 224.

diện cho “những nguyên tắc của đoàn thể”.⁴ Trên thực tế đây là bộ luật được Đức Phật chế định vào thời kỳ cuối trong công cuộc hoằng hoá của Ngài. Những giới luật này không tùy thuộc vào nguyên tắc giới luật như được thiết lập trước đây mà chúng được đặt ra từ từ, ngay sau mỗi một lỗi lầm bị phạm đi phạm lại nhiều lần. Có hai phần nhỏ tạo nên loại này, đó là Luật Tỳ kheo (*Bhikkhu Pātimokkha*), những qui ước cơ bản của nếp sống thiền môn, bao gồm 227 giới dành cho Tăng và Luật Tỳ kheo ni (*Bhikkhunī Pātimokkha*) - 311 giới dành cho ni.

Loại thứ hai tách biệt khỏi phần *Chuẩn y giới luật (Ānāpātimokkha)* đó là phần Giải Thoát Giáo (*Ovādapātimokkha*), có thể được dịch chung chung là ‘Tụng đọc Giới bốn’ Trong phần giảng giải kinh *Kinh Đại Bốn (Dīghanakha Sutta)* có đề cập đến như sau⁵:

“Vào ngày đại hội chư Thánh Tăng- ngày trăng tròn tháng *Māgha* (*tức tháng ba âm lịch*), trong khi đang ở tại rừng tre ngoài thành Vương xá với số hội chúng đủ 1250 Tăng sĩ, Đức Phật đã tuyên dạy phần Giải thoát giáo này. Tất cả chư Tăng đều đã chứng vào bậc thánh và do chính Đức Phật thể phát (thông qua buổi lễ phát nguyện xuất gia *ehibhikkhu*⁶). Ở lễ hội này chư Tăng đồng tự qui tụ về chứ không do ai mời thỉnh.”

Như vậy, ‘*Ovādapātimokkha*’ đề cập đến ‘*Māgha Pūjā sermon*(lễ hội Thánh Tăng)’ do vì Đức Phật đã thuyết giảng bài pháp này cho Tăng chúng nhân dịp đêm trăng tròn tháng *Māgha*.

Mặc dù những lời dạy này được phát ra từ kim khẩu của Đức Thích Ca nhưng thật ra, đây cũng chính là huấn từ của tất cả chư Phật. *Kinh Pháp Cú (Dhammapada)*, đặc biệt nhấn mạnh đến pháp ngữ này là một câu trả lời của Đức Phật cho câu hỏi của ngài Anan. Trong khi

4. U Hoke Sein, *The Universal Burmese- English-Pali Dictionary. (Từ điển quốc tế Miến-Anh-Pali)* First Edition (Yangon: Manjūska Literature, 1981), 465, 1030.

5. Bhaddanta Buddhaghosa-thera, *Papañcasūdanī Majjhimaṇṇasa Aṭṭhakathā (Paribbājakavagga, Dīghanakha Sutta)*. (Yangon: Ministry of Religious Affairs, 1994), 143.

6. T.W Rhys Davids & William Stede, *Pāli-English Dictionary. (Từ điển Anh-Pali)* (Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, 1997), 162. "come bhikkhu", the oldest formula of admission to the order

đang cư trú tại thành Vương Xá, Đức Phật đã giải đáp thắc của ngài Anan về việc, liệu rằng chư Phật trong quá khứ có thuyết những giáo giới căn bản dành cho chư Tăng giống như Đức Thích Ca dạy hội chúng ở bài kệ *ovāda gāthās* sau chăng:

“Sabbapāpassa akaraṇaṃ
kusalassa upasampadā
sacittapariyodapanam
etaṃ Buddhāna Sāsanam”⁷

“Không làm các việc ác
Huân tu các pháp lành
Giữ tâm ý thanh tịnh
Ấy lời chư Phật dạy”⁸

“Khantī paramaṃ tapo titikkhā
nibbānaṃ paramaṃ vadanti Buddhā
na hi pabbājito parūpaghātī
na samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto”⁹

“Chư Phật thường giảng dạy
Nhẫn nhục hạnh tối cao
Niết Bàn quả tối thượng
Xuất gia quấy phá người
Đâu còn tường Sa Môn”¹⁰

“Anūpavādo anūpaghāto
Pātimokkhe ca saṃvaro
Mattaññutā ca bhattasmim
Pantañca sayanāsanam

7. Dhammapada Pāli, Verse 183, (Kinh Pháp Cú tiếng Pali, câu 183) Chaṭṭha Saṅgayana CD-ROM, Version III. (Igatpura: Vipassana Research Institute, 1999), 26.

8. Daw Mya Tin, *The Dhammapada Verses & Stories*. (*Kinh Pháp Cú: Kệ và Tích Truyền*) (Yangon: Myanmar Pitaka Association, 1995), 65

9. Dhammapada Pāli, loc.cit. Verse 184, (Kinh Pháp Cú tiếng Pali, câu 184)

10. Tin. loc.cit (như trên)

Adicitte ca āyogo
etaṃ Buddhāna Sāsanam”¹¹

“Chớ hãm hại huỷ báng
Giới căn bản nghiêm trì
Ăn uống có tiết độ
An trú nơi viễn ly
Chuyên tu tập thiền định
Chính lời chư Phật dạy”¹²

Trong giáo lý Phật Đà, Giải Thoát Giáo (*Ovādapātimokkha*) được xem là bản toát yếu về những nguyên tắc, nó bao gồm những lời huấn thị và những phép tắc để quản lý giáo đoàn.

Nếu tìm hiểu kỹ ta sẽ thấy, Giải Thoát Giáo (*Ovādapātimokkha*) bao gồm mười ba nguyên tắc chỉ đạo như sau:

1. Không làm các việc ác
2. Huân tu các pháp lành
3. Giữ tâm ý thanh tịnh
4. Nhẫn nhục hạnh tối cao
5. Niết Bàn quả tối thượng
6. Xuất gia không quấy phá người
7. Sa môn không hãm hại người
8. Không chê bai miệt thị
9. Không xúc phạm tổn thương
10. Hộ trì giới căn bản
11. Ăn uống có tiết độ
12. An trú nơi viễn ly
13. Chuyên tu tập thiền định.

Những giáo pháp này có thể được xem như lời tuyên bố của Đức Phật trên cương vị là đấng giáo chủ, khai sáng ra một niềm tin mới - chúng không những mang lại lợi ích cho hàng đệ tử của Ngài mà còn cho tất cả chúng sanh. Đây không chỉ thuần túy là một cuốn luật dành riêng cho việc tu tập chốn thiền môn mà là một di sản thật sự trên

11. Dhammapada Pāli, loc.cit., Verse 185 (Kinh Pháp Cú tiếng Pali, câu 185)

12. Tin, loc.cit. (như trên)

quý của Đạo Phật. Giống như nguồn gốc của Kinh Thánh Do Thái bao gồm 613 nguyên tắc nhưng ngài Moses rút lại còn Mười Điều Răn –và thánh Jesus tiếp tục tóm yếu từ Mười điều trên thành Hai điều (đó là “Yêu Chúa” và “Yêu Thương Lẫn Nhau”)- cũng vậy Đức Phật đã truyền trao tâm huyết của Ngài trong suốt buổi lễ *Māgha Pujā (Đại Hội Thánh Tăng)* còn được gọi là Giải Thoát Giáo (*Ovādapātimokkha*)¹³. Hơn thế nữa, vào thời gian đó Đức Phật vẫn chưa chế định những nguyên tắc thiền môn dành cho việc kiểm soát Tăng Đoàn bởi về mặt này, vẫn chưa thấy có sự thiệt hại nào xảy đến. Vì vậy Đức Phật chỉ đặt ra những nguyên tắc nhằm quản lý hội chúng ở dạng tóm yếu. Không lâu trước đây ở Thái Lan, người ta đã mô phỏng một phương pháp như vậy nhưng mà là một bản tuyên ngôn về những nguyên tắc dành cho chính phủ chứ không phải là hiến pháp của tiểu bang. Bản tuyên ngôn này có thể được so sánh với Giải Thoát Giáo (*Ovādapātimokkha*). Riêng hiến pháp để cai trị một vương quốc thì có thể đem so sánh với Vinaya (Luật), những giới pháp cho hàng đệ tử, do Đức Phật chế định vào khoảng 33 năm cuối cuộc đời.¹⁴

Những giá trị thực tiễn của Giải Thoát Giáo (Ovādapātimokkha):

Trong suốt cuộc đời của mình, Đức Phật luôn trùng tuyên về giá trị thiết yếu của những bài kệ trong Giải Thoát Giáo (*Ovādapātimokkha*) đối với Tăng sĩ. Cứ đến ngày lễ Bố Tát (Sabbath), sau khi *bhikkhus* (chư Tăng) tụng đọc *sikkhāpada* (học giới)¹⁵, thì chính Đức Phật sẽ trùng tuyên lại Giải Thoát Giáo. Ngày nay giáo lý này đã trở thành cốt tuỷ của Đạo Phật.

Thực ra, Giải Thoát Giáo (*Ovādapātimokkha*) đề cập đến những bốn phận của hàng đệ tử do Đức Phật trực tiếp thể phát và giảng dạy,

13. Linda Slyke, "Eye on Faith: Heart of Buddhism" (Con mắt trạch pháp: Cốt tuỷ của đạo Phật) 8 March 2012, < eyeonfaith.blogspot.com/.../ovadapātimokkha-heart-of-buddhism.html > (10 December 2013)

14. Ven.Phamaha, Nopadol Punnasuvaddhako. *The Ovada-Patmokka Discourse. (Kinh Giải Thoát Giáo)* 24 March 2006, < www.dhammadownload.com > (10 December 2013)

15. Myae Sayadaw, *Virtuous Person with Pure Mind*. (Người toàn hảo với một tâm trí trong sáng) (Yangon: Chanmyae Veyavacca Group, 2013), 2.

nhưng sự hành trì này có thể áp dụng cho hàng phật tử tại gia. Người cư sĩ cũng có thể hành trì pháp này để tự rèn luyện mình trở thành người tốt. Trên thực tế, chúng chính là 13 nguyên tắc chỉ đạo nền tảng và là kim chỉ nam đã được nhắc đến ở phần trên:

Sabbapāpassa Akaraṇaṃ, tiết chế hay không được làm các việc ác

Một số người chuyển dịch thành “không làm các điều ác”. Ở đây, câu này có nghĩa là tránh làm tất cả các việc bất thiện.¹⁶ Chúng có thể là các hành động gây tổn hại người khác và làm khổ chính mình của thân, khẩu và ý như: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối và dùng những chất gây say v.v.

Đức Phật khuyên hàng tứ chúng phải triệt để tránh xa những hành động bất thiện này bởi chúng chắc chắn sẽ mang lại kết quả khổ đau.

Kusalassa Upasampadā Huân tu các hạnh lành

Tích lũy các nghiệp lành thì sẽ không gây ra đau khổ, bạo lực và tội lỗi. Kết quả tốt đẹp sẽ luôn xảy đến cho những ai làm điều lành, vì thế mỗi chúng ta nên làm càng nhiều việc thiện càng tốt.¹⁷ Như vậy, pháp môn này không chỉ áp dụng cho đời sống của *Tăng sĩ (bhikkhus)* mà còn cho tất cả chúng sanh. Phật tử tại gia chúng ta phải sống theo lối sống giúp nuôi dưỡng tính rộng rãi và đạo đức cũng như phát triển chánh niệm, sự tử tế, lòng từ bi và những đức tính tích cực khác.

Một khi mọi cá nhân đều tránh làm những hành động bất thiện và thực tập tính rộng rãi, đạo đức v.v thì nạn nghèo, nạn đói và khổ đau trên thế giới có thể giảm bớt. Bệnh dịch, tổn hại môi trường, xung đột giới tính nhờ đó cũng ít căng thẳng. Với lối sống này, chúng ta có thể mong đợi một xã hội hoà bình và an lạc mà mọi chúng sanh ao ước.

Sacittapariyodapanam Giữ tâm ý thanh tịnh

16. Bhaddanta Buddhaghosa-thera, *Dhammapada Aṭṭhakathā*. Chaṭṭha Saṅgayaṇa CD-ROM, Version III. (Igatpura: Vipassana Research Institute, 1999), 3. 235. "*Sabbapāpassaāti sabbassa akusalakammaṃ*"

17. Chanmyae Sayadaw. op.cit. 4.

Sự thanh tịnh của tâm ý có thể được hiểu giống như trong giảng giải *Kinh Pháp Cú (Dhammapada)* đã giải thích như sau.¹⁸ Tâm trí của con người chỉ thanh tịnh khi không còn *nīvaranas*¹⁹ năm triền cái (năm triền cái này gây cản trở cho việc chứng ngộ Thiền Định (*Jhāna*), (*Magga*) Path và (*Phala*) Fruition). Hơn thế nữa, Sự thanh lọc còn hàm ý là phương pháp thiền định và chánh niệm, được sử dụng để trau dồi những trạng thái tâm thức giúp tăng tiến trên con đường tìm về bến giác.²⁰

Trong bài kệ, ba pháp ngữ giản dị này phát triển theo một chuỗi những bước đã được phân định, từ ngoại cảnh và chuẩn bị đến nội tâm và tối diệu. Bước đầu sẽ tự nhiên kéo theo bước kế và giữ tâm ý thanh tịnh là bước cuối cùng và tại đây chúng ta tìm ra được yếu chỉ của việc hành trì Phật Pháp.²¹

Đối với lời dạy của Đức Phật, giữ tâm trí thanh tịnh được hiểu là sự tinh tấn miên mật diệt trừ phiền não, sức mạnh tâm trí độc hại vận hành dưới dòng chảy của ý thức làm ô nhiễm tư tưởng, ý nghĩa, thái độ và hành động. Có ba phiền não lậu hoặc, còn được Đức Phật gọi là “nguồn cội của mọi tội lỗi”-tham, sân, si- và từ chúng nảy sinh vô số phiền não vi tế như: giận dữ và độc ác, tham lam và ghanh tỵ, ngã mạn và kiêu ngạo, cố chấp và ảo vọng, cùng với vô số quan niệm sai lầm.²²

Khantī paramam tapo titikkhā Nhẫn nhục hạnh tối thượng

Nhẫn nhục được xem là sự khắc kỷ tối thượng, tối cao và trân quý

18. Buddhaghosa-thera, loc.cit. " *Sacittapariyodapananti pañcahi nīvaranti attano cittassa vodāpanam*"

19. pañca nīvaraṇāni(năm triền cái), kāmaccanda (tham dục), vyāpāda (sân hận), thina-middha (hôn trầm), uddhaccakukkucca (trạo cử, lo lắng và tán loạn), and vicikicchā (nghi ngờ)

20. G, "Magha Puja (Sangha Day)" (Đại hội Thánh Tăng)18 Feb 2011 <buddhaspace.blogspot.com/p/weblinks.html> (10 Dec 2013)

21. Bhikkhu Bodhi, "Purification of Mind"(Thanh lọc Tâm), *Access to Insight*, 5 June 2010, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_04.html> (27 October 20130

22. Ibid (Như trên)

nhất trong hệ thống giáo lý nhà Phật.²³ Hơn thế nữa, từ Pali “*Khantī*” bao hàm nghĩa “chịu đựng, tha thứ và độ lượng”. Là một trong mười hạnh Ba La Mật (*Pāramī*) mà tất cả chư Phật đều phải tròn đầy. Nhẫn nhục là đức hạnh tối cao, giúp ích cho việc đạt được giác ngộ. Hơn nữa, Nhẫn nhục là phẩm chất nội tại thiết yếu mà mỗi thiền sinh phải sở hữu, bởi không phải lúc nào cũng đạt được hoa trái của thiền tập ngay, có thể ta phải mất nhiều năm mới thấy được lợi ích của nó. Do đó người học Phật xưa kia từng tuyên bố “hãy kiên nhẫn và sẽ chứng đắc *Niết Bàn Nibbān*,” bởi mất kiên nhẫn là trở ngại phổ biến ở các thiền sinh.

Hơn nữa, nếu mỗi cá nhân đều phát triển lợi ích của đức tính này thì cãi cọ và tranh đấu sẽ biến mất. *Khantī* có nghĩa là nhẫn nhục, chịu đựng, tha thứ hay độ lượng. Thay vì miệt thị yếu điểm của người khác, chúng ta hãy tha thứ cho lỗi lầm của nhau. Điều này sẽ làm cho xã hội vận hành trôi chảy hơn. Bởi mỗi cá nhân là một đơn vị cơ bản của xã hội, nếu con người luôn vun bồi đức hạnh tích cực này thì sẽ không còn gây gổ. Và một xã hội được quan tâm chắc chắn sẽ trở nên hoà bình và an lạc.

Nibbānaṃ paramaṃ vadanti Buddhā, Nibbana Niết Bàn quả tối thượng

Tất cả chư Phật đều dạy *Niết bàn (Nibbana)* là “tối thượng”²⁴. *Niết bàn (Nibbana)* là hạnh phúc cao quý nhất. Thực ra, *Niết bàn (Nibbana)* là cái chí thiện của Đạo Phật. Như vậy, Niết bàn là mục đích cứu cánh mà Chư Phật khuyến khích hàng đệ tử phải tinh tấn tu hành không ngừng nghỉ hầu mong đạt được. Thuật ngữ “*Nibbana (Sanskrit Nirvāṇa)*” có thể được phân tích như sau ; tiếp đầu ngữ phủ định “*nir*” ngụ ý là “không” và “*vāna*” nghĩa là “tham ái”: không còn tham ái, không còn cố chấp, không còn ích kỷ.²⁵

23. Buddhaghosa-thera, loc.cit. “*khantīti yā esā titikkhāsankhātā khantīti nāma, idaṃ imasmiṃ sāsane paramaṃ uttamaṃ tapo*”

24. Ibid “*Nibbānaṃ paramaṃ vadanti buddhāti buddhā ca paccekabuddhā ca anubuddhā cāti ime tayo buddhā nibbānaṃ uttamanti vadanti*”

25. Nārada Thera, *A Manual of Abhidhamma (Abhidhammattha-Saṅgaha)*. (Thanh Tịnh Đạo toát yếu) Vol. II, 2nd Edition. (Yangon: Ministry of Religious Affairs, 1996), 35.

Vì vậy ta có thể rút ra kết luận rằng ở đâu còn tham ái, cố chấp và ích kỷ thì ở đó không có *Niết bàn (Nibbana)* hiện diện. Ngược lại, thì chúng ta có thể cảm nhận niềm vui của *Niết bàn (Nibbana)* khi những phiền não trên đã được diệt trừ. Mọi người cho rằng *Niết bàn (Nibbana)* không ở đâu xa và ta cũng không cần đợi đến sau khi chết mới chứng ngộ được. Chư Thánh Hiền dạy rằng con người có thể chứng đắc *Niết bàn (Nibbana)* ngay tại đây và với tâm trí này, tâm trí của mỗi người trong chúng ta. Mỗi người trong chúng ta phải tự trải nghiệm *Niết bàn (Nibbana)* mới mong hiểu được nó.²⁶ Thế cho nên, công việc thực sự của tất cả mọi người là cố gắng giảm bớt tham ái, cố chấp và ích kỷ đồng thời giải phóng bản thân khỏi những lo toan và bối rối. Do đó, một xã hội hay một đất nước, được xây dựng từ những người giảm thiểu tham ái, cố chấp và ích kỷ, sẽ trở nên hoà bình, và mọi người dân đều hưởng được niềm vui của hoà bình.

Na hi pabbajito parūpaghātī. , một Tỳ kheo (*bhikkhu*) không được quấy phá hại người.

Là Tỳ kheo (*bhikkhu*) không được phá hại người, và nếu ai còn gây tổn thương người khác thì đó không được gọi là Sa môn.²⁷ Nghĩa hàm ý của nó là một người khi đã tin tưởng Đạo Phật thì nên tránh việc làm tổn thương người khác và nuôi dưỡng những điều bất hại đối với tất cả chúng sinh, bao gồm cả động vật. Hơn thế nữa, phải nuôi dưỡng lòng thương yêu như việc thực tập tâm linh trong kinh Từ Bi, *Metta Sutta*,

“Nguyện cho tất cả chúng sanh đều thoát khỏi hiểm nguy, khổ đau về mặt tinh thần, khổ đau về mặt vật chất và tự họ luôn duy trì được hạnh phúc”²⁸

Theo lời dạy này, con người chúng ta có thể sống trong hạnh phúc

26. G, loc.cit

27. Buddhaghosa-thera, loc.cit. "*Na hi pabbjitoti pāṇi-ādīhi paraṃ apahanto viheṭhento parūghātī pabbajito nāma hoti*"

28. The Advisors of the Ministry of Religious Affairs, *The Teachings of the Buddha (Phật Pháp)* (Higher Level), Vol. II. (Yangon: Ministry of Religious Affairs, 2001), 96. "*Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhiattānaṃ pariharantu*"

và không còn phải lo sợ sự nguy hiểm nữa. Như vậy việc xây dựng một thế giới hoà bình và an lạc mà ai cũng ao ước là khả thi.

Na samaṇo hoti param viheṭṭhayanto Hại người chẳng phải là Tỳ kheo (*bhikkhu*)

Một người nếu còn quấy phá người khác thì không được xem là bậc chân tu. Một người sẽ không được xem là bậc chân tu nếu dùng lời nói để lăng mạ hay miệt thị người khác.²⁹ Bao gồm tất cả những hành vi sai trái của ngôn ngữ như thêu dệt, nói lời hung ác, và sử dụng những từ ngữ gây chia rẽ giữa người với người và chia rẽ trong một tổ chức. Mặc dù hội chúng đầu tiên được Đức Phật chỉ dạy là 1250 Tỳ kheo A La Hán (*Arahants bhikkhus*), nhưng giáo lý này vẫn có thể ứng dụng cho toàn nhân loại như là một phương tiện để tạo ra đời sống thống nhất và hài hoà.

Anūpavādo, Không chê bai miệt thị

Không gièm pha hay mắng nhiếc người khác có nghĩa là không cố gắng tìm lỗi sai của nhau, không nói xấu lẫn nhau, không xuyên tạc lẫn nhau, không nói lời đâm thọc gây chia rẽ lẫn nhau, không trình bày sai về người khác (cũng không được xúi dục ai trình bày sai), không nguyên rủa hay la lối lẫn nhau.³⁰ Nó dường như cũng rất giống với lời dạy trước nhưng thật ra, câu này cũng cố thêm tầm quan trọng cho câu trước, bằng việc khuyến khích và thiết lập sự tôn trọng lẫn nhau. Như vậy nguyên tắc này cũng có thể áp dụng cho hàng Phật tử tại gia nếu chúng ta muốn là một phần trong một xã hội hoà bình và an lạc.

Anūpaghāto, Không xúc phạm làm tổn thương

Theo như Ajaan Lee Dhammadharo, nguyên tắc này được hiểu như sau: không cho phép bản thân ghét bỏ người khác. Thông thường khi

29. Buddhaghosa-thera, loc.cit. " *Na samaṇoti vuttanayeneva param viheṭṭhayanto samaṇopi na hotiyeva*"

30. Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya), "*Dhamma for Everyone (Pháp dành cho mọi người): October 5, 1960*", translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu. *Access to Insight*, 27 September 2013, <http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/everyone.html>. (1 November 2013)

sống chung với nhau, cách hành xử của mỗi người không giống nhau. Một vài người có kiểu cách tế nhị; một số khác có kiểu cách thô lỗ cả về hành động lẫn lời nói. Đây gọi là sự không tương xứng lẫn nhau. Ở trong trường hợp này sẽ xảy ra xung đột hay mâu thuẫn, tối thiểu là trong một mức độ nào đó. Chúng ta nên tha thứ lẫn nhau và tẩy sạch vết nhơ trong tâm hồn của mình bởi nếu không nó sẽ chuyển thành tình trạng oán hận và thù địch.³¹ Và nếu chất chứa sự thù hận trong tâm đến khi bộc phát thì người đó trở thành nguy hại không những cho chính bản thân họ mà còn cho mọi người xung quanh. Mặt khác khi con người sống với phương châm không gây tổn hại thì hoà bình và an lạc chắc chắn sẽ được thiết lập.

Pātimokkhe ca samvaro Hộ trì giới căn bản dành cho Tỳ kheo (*bhikkhu*)

Nói cách khác, hành động phù hợp với chuẩn mực đạo đức. Như đối với các sa di hay tỳ kheo, họ phải tuân thủ 10 giới hay 227 *sikkhāpadas(giới)*. Đối với Phật tử tại gia, nền tảng đạo đức là năm giới. Khi mọi người ai ai cũng giữ được tối thiểu những giới như không sát sanh, không trộm cắp.v này thì hoà bình và an lạc toàn cầu sẽ nằm trong tầm tay của chúng ta.

Mattaññutā ca bhattasamim, Tiết chế trong ăn uống

Câu này được hiểu là có ý thức về điều độ và liều lượng trong ăn uống.³² Chúng ta sẽ khảo sát tỉ mỉ hơn về ý nghĩa của việc tiết chế trong ăn uống. Tiết chế nghĩa là không ăn uống trong sự tham lam, thèm khát. Mặc dù bao tử đã no nhưng tâm còn chưa no, và tâm vẫn còn muốn ăn nữa. Đây gọi là ăn uống một cách tham lam. Đừng để tánh tham lam lấp đầy tâm bạn. Hơn nữa, ăn uống có tiết độ cũng có nghĩa là ăn trong sự mãn nguyện(chỉ sử dụng những cái thuộc về mình, không mong cầu cái của người khác) và ăn trong sự nhún nhường (mình sẽ không ăn cho đến khi tặng một phần trong đó cho người khác như một món quà).³³

31. Ibid (như trên)

32. Buddhaghosa-thera. loc.cit. "*Mattaññutāti mattaññutabhāvo pamāṇajānaṃ*"

33. Ajaan Lee Dhammadharo, loc.cit.

Lời dạy về việc giữ điều độ không chỉ giới hạn trong ăn uống mà còn rộng ra cho việc mặc, ở v.v. Khi chúng ta không ham muốn tài sản của người khác, hài lòng với cái mình đang có, chia sẻ cho người khác những cái thuộc về mình, thì sự thương yêu và trù mẫn, hoà bình và thịnh vượng sẽ luôn hiện diện. Bằng việc thực hành lời dạy này của Đức Phật, chúng ta chắc chắn có thể thiết lập được hoà bình và an lạc.

Pantañca sayanāsanam An trú nơi viễn ly

Đức Phật dạy chúng ta phải an trú những nơi viễn ly. Một cách cụ thể, câu này có nghĩa là đừng để bản thân bận rộn với những điều không cần thiết cho đến không liên quan hay dính dáng đến người khác trừ khi điều đó là thực sự cần thiết. Bất kỳ khi nào và nơi đâu chúng ta sinh sống, hãy cố gắng sống trong tĩnh lặng và an lạc. Tìm một nơi vắng vẻ và yên tĩnh để sống và hành thiền thì rất quan trọng. Khi sống một mình, bạn nên là một người sống ẩn dật thực sự, tránh suy nghĩ điều này điều kia, tránh tham gia vào các hoạt động.

Dù rằng đang sống trong một cộng đồng, ta nên là một người ly khai và cố gắng tĩnh lặng trong hành động, tĩnh lặng trong lời nói và tĩnh lặng trong ý nghĩ và không dính mắc đến các cuộc tranh luận. Ở đâu có tranh cãi ở đó không có hoà bình. Thực ra, ta nhất thiết phải chắc chắn rằng cộng đồng mà ta đang chung sống là an lạc-không có sự xung đột, không có sự tranh cãi, không xúc nã hoặc hãm hại lẫn nhau. Cộng đồng phải cùng nhau trao đổi đạo đức và thực hành Phật Pháp trong tinh thần lục hoà. Nghĩa là chính trong một cộng đồng tốt, ngăn nắp và văn minh, sẽ thúc đẩy mọi thành viên cùng tăng tiến.³⁴

. Vì vậy để tạo ra hoà bình và an lạc, thì việc áp dụng nguyên tắc do Đức Phật chỉ dạy trong kinh Giải Thoát Giáo (*Ovādapātimokkha*) này thật sự rất là quan trọng, *Pantañca sayanāsanam* (An trú nơi viễn ly): tạo ra một môi trường sống thanh tịnh, giúp cho thân lẫn tâm đều thanh thản.

Adicitea ca āyogo, Chuyên tu tập thiền định

Nguyên tắc này có thể được hiểu là đừng bao giờ thoả mãn mà phải

34. Ajaan Lee Dhammadharo, loc.cit.

luôn tinh tấn tu tập thiền định nhằm đạt tới trình độ tâm tăng trưởng *Adhicitta*³⁵. Ở đây muốn nói đến một tâm thức không còn bị những chướng ngại nhiễu loạn và đang ở một tầng nhận thức cao hơn. Khi một người bền chí tu tập nhằm đạt được tầng thượng tâm, tựa như một người luôn bận rộn với việc huấn luyện tâm, thì sẽ mang lại lợi ích cho mọi người.

Kết luận

Cốt lõi của Đạo Phật được Đức Phật Ngài tóm lại trong những bài kệ của bài kinh Giải Thoát Giáo (*Ovādapātimokkha*) hoặc Đại hội Thánh Tăng (*Magha Puja*). Mặc dù tâm yếu của Đạo Phật đề cập đến những huấn thị và nguyên tắc dành cho đoàn thể Tăng Đoàn (*Saṅgh*), nhưng pháp này cũng có thể áp dụng cho hàng Phật tử tại gia. Khi chúng ta tha thiết hết lòng học hỏi và hành trì những lời dạy này thì cho dù không hoàn toàn giải thoát mọi khổ đau và diệt trừ tất cả phiền não, nhưng chí ít ta cũng sẽ có được an lạc.

Trong bài này, tôi đã khảo sát và thảo luận về tính khả thi khi ứng dụng bài pháp cổ, Giải Thoát Giáo (*Ovādapātimokkha*) vào thời hiện đại. Mười ba nguyên tắc này đã góp phần giúp hoàn thành tám tiêu chí của UN MDGs nói chung đồng thời xây dựng nên hoà bình và an lạc nói riêng.

Phật giáo không chắc chắn là sẽ tạo ra một kỷ nguyên thịnh vượng cho một xã hội toàn hảo, nhưng đảm bảo những tệ nạn phổ biến của xã hội sẽ được thuyên giảm thông qua những lời dạy của Đức Phật, những lời dạy có thể giải thoát tâm khỏi tham, sân, si. Nếu mỗi cá nhân đều thực hành y theo pháp ngữ này thì cuối cùng hoà bình và an lạc toàn cầu sẽ xảy đến.

35. Buddhaghosa-thera, loc.cit. "*Adhicitteti atthasamāpattisaṅkhāte adhicitte*".

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Buddhaghosa-thera, Baddanta. *Papañcasūdanī Majjhimaṇṇāsa Aṭṭhakathā (Paribbājakavagga, Dīghanakha Sutta)*. Yangon: Ministry of Religious Affairs, 1994.
- _____. *Dhammapada Aṭṭhakathā*. Chaṭṭha Saṅgayana CD-ROM, Phiên bản thứ III. (Igatpura: Vipassana Research Institute, 1999).
- Davids, T.W Rhys & William. Stede, Pāli-English Dictionary (Từ điển Anh-Pali). Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, 1997.
- Dhammapada Pāli, Verses 183, 184, 185. (Kinh Pháp Cú bằng ngôn ngữ Pali, câu 183, 184, 185) Chaṭṭha Saṅgayana CD-ROM, Version (Phiên bản thứ III. (Igatpura: Vipassana Research Institute, 1999
- G, *Magha Puja (Sangha Day)*. 18 Feb 2011 (Đại lễ Thánh Tăng 18/2 2011) <buddhaspace.blogspot.com/p/weblinks.html> (10 Dec 2013)
- Harvey, Peter. *An Introduction to Buddhism, Teachings, History and Practices*. (Giới thiệu về Đạo Phật, Giáo Pháp, Lịch sử và Tu Tập) London: Cambridge University Press, 2000.
- Hoke Sein, U. *The Universal Burmese- English-Pali Dictionary*, First Edition (Từ điển quốc tế Miến- Anh- Pali, xuất bản lần nhất). Yangon: Manjūska Literature, 1981.
- Lee Dhammadharo, Ajaan. (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya), Ajaan. *Dhamma for Everyone: October 5, 1960*, translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu. (Pháp cho mọi người: 5/10/1960, do Tỳ kheo Thanissaro dịch từ tiếng Thái) *Access to Insight*, 27 September 2013, <<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/everyone.html>> (1 November 2013)
- Mya Tin, Daw. *The Dhammapada Verses & Stories*. (Kinh Pháp Cú: kệ và tích truyện) Yangon: Myanmar Pitaka Association, 1995.
- Nopadol Punnasuvaddhako, Ven. Phramaha. *The Ovada-Patmokka Discourse. (Kinh Giải Thoát Giáo)* 24 March 2006, <www.dhammathai.org> (10 December 2013)
- Obāsābhivaṃsa, Ashin. *Sách Bách Khoa Có Minh Hoạ Dành Cho Nghiên Cứu*. Yangon: Ministry of Religious Affairs Press, 2002.

Sayadaw, Chan Myae. *Virtuous Person with Pure Mind*. Yangon: Chan Myae Veyyavacca Group, 2013.

Slyke, Linda. "Eye on Faith: Heart of Buddhism" 8 March 2012, <eyeonfaith.blogspot.com/.../ovada-patimokkha-heart-of-buddhism.html> (10 December 2013)

The Advisors of the Ministry of Religious Affairs, *The Teachings of the Buddha (Higher Level), Vol. II*. (Phật Pháp (Trung cấp), tập II) Yangon: Ministry of Religious Affairs, 2001.

Thera, Nārada. *A Manual of Abhidhamma*(*Abhidhammattha-Saṅgaha*). Vol. II, 2nd Edition. (Thanh Tịnh Đạo toát yếu. Tập II, ấn bản lần hai) Yangon: Ministry of Religious Affairs, 1996.