

ĐẠO ĐỨC VÀ BỐN SANH KINH: CÓ THỂ HỖ TRỢ QUY TẮC GIÁO DỤC THẾ TỤC?

Dr. Sarah Shaw*

TÓM TẮT

Ở nhiều vùng Phật giáo miền Nam, *Jātaka* đưa ra các quy tắc đạo đức, những quy định không chính thống của luật, và trong thực tế, ở một số khu vực như Miến Điện, một phương tiện truyền miệng truyền đạt một bộ luật mà nó có thể tạo ra tiền lệ trong các tòa án của pháp luật (Shaw 2006). Và bây giờ chúng có thể đóng góp cho các cuộc thảo luận quốc tế ngày càng tăng về đạo đức thế tục không? Mô tả về việc thực hành của Bồ-tát về *Giới luật (sīla)* và sự tinh thông trong *Jātaka*, điều đó dẫn đến sự tinh nhuệ về các kỹ năng trong những tình huống được mô tả khác nhau, Charles Hallisey đã đưa ra thuật ngữ “sự sáng tạo trong đạo đức” liên quan đến những truyện tích này (Hallisey 2010). Nó bao gồm, như ông lưu ý, không chỉ là khả năng mà Bồ tát thể hiện trong ngũ giới, mà còn là thông qua việc ban hành việc tường thuật, là một phương tiện thể hiện sự tinh nhuệ tuyệt vời trong việc đảm bảo lợi ích không chỉ cho bản thân mà còn là cho những người khác. Sự sáng tạo đạo đức như vậy, theo ông đề nghị, là rất quan trọng đối với sự hiểu biết đa sắc thái của đạo đức Phật giáo vì chúng đã nêu rõ trong *Jatakas*. Được trích dẫn những truyện tích có bình luận từ truyện tích *Jakata* về Trí tuệ (*Mahosadha / Ummagga Jātaka*) (J 546) , Hallisey

* University of Oxford and University of South Wales, UK
Người dịch: Phan Trung Hưng

chứng minh rằng Bồ tát thường không chỉ hài lòng với việc làm “điều đúng đắn”, mà còn mong muốn hơn làm điều tích cực hữu ích: hành động hoặc chuỗi các hành động mà chúng đảm bảo tất cả các bên đều được hỗ trợ.

Trong bài viết này, tôi lập luận rằng “sáng tạo đạo đức” cũng là một khái niệm rất hữu ích trong nỗ lực giảng dạy đạo đức Phật giáo cho những người chưa trưởng thành với truyền thống và những truyện tích được kể và giáo lý Phật giáo trong thời thơ ấu của họ. Như một số hiểu biết của Phật giáo đã chọn lọc cho thảo luận quốc tế về sức khỏe và hạnh phúc thế tục, trong lĩnh vực giảng dạy chánh niệm nói riêng đạo đức đã bị đánh giá thấp và thậm chí bị bỏ qua, mặc dù sự cân bằng đó đang bắt đầu được khắc phục (*Williams và Kabat-Zinn 2011; Baer 2015; Brown 2016; Samuel 2016*). Tôi kết luận bằng cách đề nghị việc kể lại và khái niệm “sáng tạo đạo đức” mà *Jataka* là hiện thân, có thể giúp để truyền tải các nguyên tắc của giáo dục đạo đức, và một thói quen hàng ngày của chánh niệm, mà cũng được áp dụng trong bối cảnh thế tục hiện tại.

1. DẠY PHẬT GIÁO CHO PHƯƠNG TÂY

Trước khi tiếp tục các truyện tích, tôi muốn mô tả một số khó khăn mà người ta có thể tìm thấy trong việc giới thiệu chủ đề đạo đức ở phương Tây. Trong ba mươi năm qua, tôi đã giảng dạy lý thuyết và thực hành Phật giáo ở Anh, tại trường cao đẳng và đại học. Đây là các lớp đại học và các lớp học dành cho người lớn có hứng thú tìm hiểu về lý thuyết Phật giáo. Khi tôi mới bắt đầu giảng dạy Phật giáo, tôi nhận thấy rằng các yếu tố của Bát chánh đạo liên quan đến lời nói, hành động và sinh kế, không khơi dậy nhiều sự quan tâm. Tài liệu liên quan để vô ngã và phụ thuộc gây sự chú ý và thảo luận đáng kể; thông tin về các loại kỹ thuật thiền và chánh niệm khác nhau, rất phổ biến ở phương Tây, cũng gây nên nhiều câu hỏi và tranh luận.

Luật Tạng của Tu viện (*Monastic Vinaya*) được coi là hấp dẫn, vì nhiều người đã chứng kiến các nhà sư Phật giáo và bị ấn tượng bởi sự hiện diện và sự thức tỉnh cao độ của họ. Những luật lệ thế

tục về thực hành và cách cư xử trên thế giới, tuy nhiên, có vẻ kém hấp dẫn và hơi nhàm chán, cho tất cả các nhóm tuổi. Khi thảo luận về *Giới luật (sila)*, rõ ràng là những người lịch sử thì chờ đợi để có được “những thứ thú vị hơn”. Thật không may rằng nhiều học bổng vào giữa thế kỷ XX ở phương Tây lại đã ủng hộ lập trường này. Quan niệm cho rằng có hai trường phái Phật giáo, một trường phái là cứu cánh nhằm vào các tu sĩ, và trường phái thứ hai là giáo dân, chỉ đơn giản hướng đến khả năng tái sinh cao hơn, thúc đẩy một sự chia rẽ trong cái hiểu biết của phương Tây, do đó các hoạt động giáo dân thường chỉ được coi là dựa vào *Giới luật (Sila)*, và không có bất kỳ ý nghĩa quan trọng nào trong việc đạt được một mục tiêu triết giáo cứu rỗi. Quan niệm được đưa vào trong *Jātaka*, thường bị coi là những truyện tích dân gian đơn giản, rằng bất kỳ sự tái sinh nào cũng có thể phát triển thêm mười sự hoàn hảo, và bản thân Bồ Tát cần nhiều cuộc sống như một cư sĩ, cũng như một con vật, để hoàn thiện những phẩm chất này và để tìm các nguồn cần thiết để dạy như một vị Phật, cho đến gần đây trong một thảo luận hiếm hoi. Phật giáo đã và đôi khi vẫn được thảo luận hoàn toàn về “lý thuyết” của Phật giáo và không có ý nghĩa về bối cảnh trong một diễn thuyết tự sự hoặc cân bằng được phép tranh luận.

Nhưng bất kỳ việc trì chú phát nguyện về Bồ Tát nhiếp tâm rằng cuộc sống của chúng sinh, với *Giới luật (Sila)* và lòng độ lượng, có thể và là một phần rất quan trọng và then chốt cho một con đường của Bồ Tát đầy đủ, hoặc, nếu đó không phải là mục tiêu, thì đó một cách của riêng bản thân mình phát nguyện theo các nguyên tắc của Phật giáo. *Giới luật (Jatakas)* là một trong chín chi (aṅga) của việc giảng dạy (Shaw 2006). Chúng chứng minh rằng Tạng Kinh (Sutta), Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) và Luật Tạng (Vinaya) là không thể, bởi vì Đức Phật đang giảng dạy, các tu viện đang thực hiện vai trò của tu viện, vậy thì làm thế nào mà các vị Bồ Tát và những vị khác là “có thật” trong những truyện tích, đương đầu với tất cả các loại vấn đề mới mẻ và không quen thuộc xảy ra theo cách của “người phàm” (Shaw 2010). Vì vậy, có một khuynh hướng tự nhiên đối với giáo lý thể tục trong *Jātakas*: chúng thường diễn ra khi không có Đức Phật, nên không có Phật giáo, và do vậy, những

lý tưởng và tiêu chuẩn được đề cao cũng thường được áp dụng theo nghĩa khái quát. Tất nhiên, trong cái biểu hiện của cái lý tưởng Ấn giáo của các tu viện, nơi mà tái sinh của các vương giả được cho là khả năng để phát triển mười nguyên tắc của vương quyền (*rājadharmas*), để cai trị bằng Pháp chứ không phải là ép buộc và để thực hành và khuyến khích cả *Giới luật (sila)* và những mặt tích cực của một cuộc sống giáo dân – lòng rộng lượng, được thể hiện qua kỹ năng thực hiện tốt trong nghề nghiệp của một người, và thúc đẩy một xã hội công bằng (Shaw 2017). Thiên định cũng được thực hành trong những cuộc sống như vậy, như một trong những *jātaka* hiếm hoi - như trong Kinh, *Kinh Đại Thiện Tiến Vương (Mahāsudassana Sutta)* (D II 169-199), chứng thực.

Vì vậy, như lời nhắc nhở của những lời khuyên bởi các giáo viên Phật giáo khác, tôi bắt đầu nói về năm giới luật liên quan đến chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày, và nhiều thuật ngữ hơn nữa về “đạo đức” và “nhận thức chánh niệm về những việc khác” hơn là đạo đức. Thật vậy, tôi luôn ghi nhớ rằng những xem xét và những cân nhắc về đạo đức sẽ hình thành một phần lớn trong suy nghĩ và hành động hàng ngày của mọi con người, nhưng hầu hết thời gian chúng ta không thực sự nhận thức được điều này. Do vậy mà sau khi giảng dạy về ngũ giới cấm, và các hướng dẫn có trong *Kinh Giáo thọ Thi-ca-la-việt (Sgalovāda)* (D III 180-193) hoặc trong *Kinh Đại Hạnh phúc (Maṅgala Sutta)* (Sn 258-269), tôi bắt đầu đặt ra bài kiểm tra gồm những loạt câu hỏi cho lớp của mình để minh họa điểm này.

Bài kiểm tra liên quan đến khoảng mười câu hỏi. Tôi yêu cầu mọi người đưa ra câu trả lời đáp ứng theo ngũ giới. Điều gì là đúng đắn để làm trong một tình huống cụ thể nào? Dưới đây là một số câu hỏi mẫu, minh họa một số vấn đề quan trọng phát sinh trong đạo đức của cuộc sống hàng ngày:

Có phù hợp với năm giới để lấy vật dụng vệ sinh còn lại cho bạn trong một khách sạn và mang tất cả chúng về nhà với bạn không?

i. Có đúng không khi mang về nhà một cuốn sách mà người khác đã bỏ lại trên tàu khi họ đi khỏi?

ii. Bạn có giết một con ong vò vẽ trong xe của bạn hay trên đường không?

iii. Một người bạn của bạn vừa bị sa thải khỏi công việc và muốn bạn uống say với người đó; bạn sẽ làm gì?

iv. Bạn của bạn đang mặc một chiếc váy không phù hợp với cô ấy. Bạn có nói với cô ta như vậy không?

v. Nếu bạn thấy một số rau quả và trái cây còn sót lại trong một hộp ở bên đường, có đúng không khi bạn mang chúng về nhà mình?

Các câu trả lời cho những câu hỏi này khác nhau rất đáng kể, nhưng tất cả học viên đều tham gia suy nghĩ rất nghiêm túc về ngũ giới. Một số người coi rằng việc lấy đồ vệ sinh từ khách sạn mang về nhà là “lấy những gì không được tặng”, những người khác không nghĩ như vậy (1). Việc lấy đi cuốn sách thì gợi lên sự quan tâm của cuộc thảo luận. Một số cuốn sách thì được cảm thấy là vứt đi, và vì vậy mọi người cảm thấy không có tội lỗi gì khi lấy chúng đem về nhà. Tuy nhiên, một số có vẻ đắt và khó tìm, người bỏ quên có thể gọi điện cho công ty xe lửa và có thể yêu cầu được trả lại (2). Các câu hỏi luôn khiến mọi người suy nghĩ về đạo đức theo một cách mới, có thể áp dụng cho các tình huống mới và nhận ra rằng bài tập này của chính nó đòi hỏi sự sáng tạo và thích nghi. Mọi người tranh luận về cái đúng và cái sai của mỗi người, và thường phải đi đến những giải pháp linh động và tinh tế. Trong tình huống ong vò vẽ, bạn không cần phải hành động vội vàng và giết chết con ong đó; chỉ cần bình tĩnh, mở cửa sổ ra, và cuối cùng nó sẽ bay ra. Không cần thiết phải phạm giới cấm đầu tiên (3). Trong trường hợp một người bạn mất việc, bạn không cần thiết phải uống say với bạn của mình - bạn chỉ cần suy nghĩ về vấn đề một cách sáng tạo, và với lòng từ bi. Tại sao, thay vào đó, bạn lại không mời một bữa ăn ra để trò chuyện? Bằng cách đó, bạn không làm bạn bè hụt hẫng, mà còn thể hiện sự đồng cảm với tình trạng khó khăn của họ và cũng có thể bảo vệ họ khỏi những hành vi tự hủy hoại bản thân, mà điều này đã có thể khiến bạn phạm giới luật thứ năm (4). Câu hỏi về việc nói ra sự thật làm mọi người cười vì tất nhiên cần phải rất sáng tạo để nghĩ ra

một câu trả lời trung thực nhưng sẽ không làm người bạn gái hoặc vợ của bạn bực mình (5)! Câu hỏi về rau quả là một loại câu hỏi mẹo: ở Anh, nó sẽ không được coi là trộm cắp khi lấy rau quả, nếu bạn sống ở trong nước Anh; có một phong tục bất thành văn là nếu bạn có quá nhiều trái cây và rau quả, bạn để chúng bên lề đường cho bất cứ ai muốn lấy. Tuy nhiên, trong thành phố, thì không có ai nghe nói về phong tục này, và bạn chỉ cần sẽ không lấy hết tất cả (6). Vì vậy, ấy thì cần phải xem xét các tập quán và phong tục địa phương, những người mà bạn đang giao tiếp, và đôi khi, phải cư xử với sự tinh tế và cảnh giác. Phải xem xét liệu rằng có thô lỗ và không tốt không khi cư xử trong cái cách này hay không? Hoặc nó có thích hợp và phù hợp với các quy tắc bất thành văn của một nền văn hóa và bối cảnh cụ thể nào đó hay không?

Bài kiểm tra cho thấy nhiều điều: nó cho thấy một quy tắc đạo đức không phải là một lý tưởng trừu tượng, nó không có cảm giác nhân đạo và nhận thức về người khác. Quy tắc đạo đức và *Giới luật (Sila)* thường cần sự khéo léo và sẵn sàng thích ứng, đôi khi là một số điều chỉnh để bạn thích với nơi mình và những người bạn đang sống trong đó. Bài tập này tỏ ra rất hữu ích trong việc thông hiểu nhau, trong cái cách vui vẻ, chính xác là đạo đức có ý nghĩa gì trong thực tế và nó đóng vai trò quan trọng như thế nào trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Nó cũng chứng minh cho những học viên rằng những cân nhắc về đạo đức như vậy phần lớn thực sự hình thành suy nghĩ của chúng ta và thường là nguyên nhân của nhiều vấn đề của chúng ta, khi chúng dẫn dắt đến những lo lắng hoặc mặc cảm tội lỗi. Nhưng có lẽ hầu hết tất cả chúng cho thấy cách suy nghĩ đạo đức có thể là như thế nào, và cũng thường là sáng tạo. Tâm ý (*citta*) trong *Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)* mô tả các yếu tố như sáu cặp, tự phát, nếu đó là Tâm ý (*citta*) đầu tiên, các yếu tố của con đường dẫn tới đạo đức và chánh niệm. Và chánh niệm luôn ở trong *Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)* đi cùng với một trong những sự tuân thủ thiêng liêng (DhS 9; Shaw 2019: 71-89). Vì vậy, gieo vào khái niệm về tâm trí lành mạnh là sự hiểu biết rằng ý thức chánh niệm, được thiết lập tốt, có một số tính năng hỗ trợ luôn đi kèm với nó: ví dụ như lòng tự trọng (*hiri*) và sợ hậu quả (*ottappa*), nó bảo vệ

tâm trí, một vài hình thức thân thiện nào đó đối với đối tượng, và, tất nhiên, chủ yếu, một sự phân biệt đạo đức vốn có, thậm chí là có thấy bằng trực giác. Mỗi tình huống là khác nhau, và chỉ có ý thức khéo léo tinh anh của Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) chỉ ra sáu cặp là hiện diện trong lời nói đúng đắn (Chánh Ngữ), hành động và sinh kế đúng đắn (Chánh Nghiệp và Chánh Mạng), vì vậy trong hoàn cảnh mới và đối mặt với những vấn đề mới, chúng ta thấy rằng ngũ giới, cùng với những đồng hành quan trọng của chúng, lòng độ lượng và sự tuân thủ thiêng liêng (*brahmavihāras*), đòi hỏi chúng ta phải nhìn vào mỗi hoàn cảnh mới một cách sáng tạo khi nó phát sinh. Bài kiểm tra giúp mọi người hiểu điều này. Quy tắc đạo đức của Phật giáo được đưa vào trong sự điều chỉnh linh hoạt với các điều kiện mới và ý thức về sự kết nối giữa chúng ta với các chúng sinh khác: đây là một quy tắc thể tục tiềm tàng và là cái mà dường như nhiều người có thể áp dụng trong cuộc sống của họ.

Vì vậy điều này có liên quan gì với *Jātakas*? Các Giới luật đặt ra các hướng dẫn; nhưng đó là trong các truyền thống kể chuyện, nơi mà các điều chỉnh khéo léo đến các điều đáng ngạc nhiên, cái không quen thuộc và những khó khăn, các yếu tố thiết yếu của một bộ luật đạo đức thể tục một các tiềm tàng, được thấy rõ nhất, theo cách mà các tông phái Phật giáo khác, đơn giản là do các thông số khác nhau của chúng và những ràng buộc, không thể. Vì vậy, đây là nơi hữu ích để xem xét các truyện tích này, mà tôi thường đọc với các học viên trong lớp. Đôi khi, họ trình bày những tình huống như vậy theo những cách kích thích tư duy và đôi khi cũng buồn cười, và cho phép người đọc hiểu được đạo đức, và vai trò của nó trong cuộc sống của họ một cách mới mẻ và hữu ích.

2. BỐN SANH KINH (JATAKAS), THỂ HIỆN ĐẠO ĐỨC VÀ SÁNG TẠO ĐẠO ĐỨC

Trong *Jātakas*, Bồ Tát thường thị hiện là động vật của trần thế, hoặc thân, và đôi khi là một nhà tu khổ hạnh của con người, sử dụng sự nhanh trí của nhuệ mẫn, sự khích lệ về đạo đức và thông thường, một cảm giác chia sẻ sự đồng cảm với những người khác

tham gia vào hành động, ngay cả khi họ là thù địch. Vì vậy, chúng ta hãy khám phá khái niệm “đạo đức sáng tạo” của Hallisey, được đề cập ngay từ đầu của bài viết này và áp dụng nó cho người “dân thường”, và một truyện tích mà Bồ Tát trong khi là một con người đối phó với những thử thách và tình huống khó khăn.

Chúng tôi thấy điều này rất rõ ràng trong một số tình huống nổi tiếng của *Jakata về Trí Tuệ* (“*Mahosadha-jātaka*”). Đối với điều này ở đây, tôi cho rằng dường như có một hướng dẫn rõ ràng cho hành vi và kỹ năng tốt trong các phương cách mà Bồ tát đã thiết lập, khi Ngài chứng minh rằng những gì phải có là một Tâm ý (*citta*), mà nó không phải là của một vị Phật, mà là của một cư sĩ “bình thường” trên thế giới, tương tác với các người khác và đương đầu với những tình huống khó khăn giống như chúng ta.

Trong những câu đố được đặt ra cho Bồ Tát, Ngài ở vị trí như một thám tử trong một truyện tích ly kỳ hiện đại. Khi Ngài vẫn còn là một đứa trẻ, tất nhiên, nhưng loại bỏ ra những bí ẩn được trình bày, Ngài đã và trả lời thành công câu đố “meo” của nhà vua mà những câu đố được thiết kế để đánh lừa Ngài. Không chịu khuất phục trước những phen tra khảo của nhà vua, Ngài phải chứng minh phẩm hạnh của mình, cái mà Ngài làm đã đạt được thông qua những gì có hiệu lực trong một loạt các trường hợp trắc nghiệm pháp lý (*attā: vụ kiện tụng*). Trong những trường hợp này, Ngài đã tìm ra các giải pháp giúp mọi người: họ tìm ra những người làm sai trái và đưa ra cách giải quyết những xung đột và khó khăn.

Chúng ta hãy lấy một ví dụ đơn giản, điều đó thể hiện một mô hình mà chúng ta tìm thấy trong nhiều trường hợp phức tạp của thám tử. Đây là câu hỏi thứ ba, “Câu hỏi về chuỗi vòng cổ” (Ja VI 336). Một người phụ nữ rất nghèo nào đó đan bện một số sợi có màu sắc khác nhau và biến chúng thành một chiếc vòng cổ xinh xắn cho chính mình. Sau đó, cô quyết định đi tắm ở một mé nước gần đó. Có một phụ nữ trẻ khác, đang theo dõi cô, đến gần để chiêm ngưỡng sợi dây chuyền đan bện của cô ta và hỏi cô đã tốn bao nhiêu tiền để làm nó, và số đo của nó là gì, và bởi vì, như cô nói, cô muốn

tự làm một cái cho chính mình. Người phụ nữ thân thiện đã đan cái vòng cổ, vẫn đang tắm nơi mé nước, thúc giục người phụ nữ kia cứ thử nó-cái vòng cổ đó- xem có hợp không. Nhưng người phụ nữ ngưỡng mộ cái vòng cổ lại chạy đi với chiếc vòng cổ. Người phụ nữ bện vòng cổ bước nhanh ra hồ tắm, và níu kéo cô kia, cô nói rằng cô đã làm cái vòng đó cho mình, và rằng cô đã không đánh cắp gì cả. Phải làm sao? Cách tiếp cận của Bồ tát được áp dụng. Bởi vì trong tất cả những vấn đề này, Bồ Tát ngay lập tức đã chỉ ra bên nào là không trung thực. Nhưng, việc thể hiện “sự sáng tạo đạo đức”, đó là dấu ấn thực sự của trí tuệ của Bồ Tát, dựa trên sự khéo léo, Ngài đã nghĩ ra một cách kiểm tra sẽ chứng minh cho mọi người khác cũng là chủ sở hữu thực sự của chiếc vòng cổ. Ngài hỏi mỗi người trong hai phụ nữ là họ thường dùng loại nước hoa nào. Kẻ trộm nói “Toàn bộ bó hoa”, rõ ràng là một hỗn hợp thương mại đắt tiền của một số tinh chất hoa. Người phụ nữ nghèo nói rằng cô không thể đủ tiền để có loại mùi hương đó: cái vòng cổ có hương thơm đơn giản vì nó có cỏ hoang, là loại mà ai cũng có thể có. Ở đây *Giới luật tốt (Sīla)* rõ ràng là không đủ: cái tinh tế và kỹ năng về phương tiện chính là những gì mà Bồ-tát cần trong tình huống này. Chúng ta cũng nên lưu ý rằng người phụ nữ nghèo kia được coi là bình đẳng với người phụ nữ giàu có đo với nhu cầu của mình về công lý, một sự biểu thị của một chủ nghĩa bình đẳng trong tường thuật Phật giáo sơ khai mà thường bị bỏ qua.

Trong các tình huống khác của truyện tích này, Bồ Tát cũng sử dụng sự cảnh giác và sự thận trọng với người khác để giải quyết một tranh chấp đơn giản mà không thể giải quyết bằng cách khác (Appleton & Shaw I 196-202). Các nhân vật khác cũng chứng minh điều này. Chẳng hạn như, vợ của Bồ Tát, Amarā, rất tinh tế trong việc phát hiện ra động cơ tà ác đằng sau “những món quà” được mang đến nhà bà, nơi sẽ được coi là tài sản bị đánh cắp từ cung điện, bà đã rất tinh tế đánh dấu một ngày và giờ mỗi người đến, để bà ta có thể bảo vệ chống mình khỏi sự đổ lỗi khi ông ta sau đó bị buộc tội về trộm cắp (*Ja VI 364-370; Appleton & Shaw I 198-99, 242-249*).

3. ĐẠO ĐỨC ĐẠI CHÚNG NHƯNG VẪN LÀ THỂ TỤC CỦA NHÂN DÂN

Nhưng có những truyện tích khác mà Bồ Tát và các nhân vật khác không có sự tự tin và tất cả đều gặp rắc rối bởi những kiểu cân nhắc và hoài nghi mà hầu hết chúng ta trong thế giới hiện đại đều quá quen thuộc. Trong *Pháp hạnh Tâm từ Ba la mật (Kurudhamma Jātaka)* (J 276; Ja II 365-381), Bồ tát là một vị vua, của một dân tộc vĩ đại và cao quý, nhưng bị dẫn vật bởi sự hoài nghi của bản thân về một loại không có ích lợi. Vương quốc của Ngài là người Kuru, người thường xuyên được ca ngợi trong văn học bình luận là có hành vi mẫu mực và đức hạnh. Họ được mô tả là khán giả của *Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipatthāna-sutta)* (MI 55-63), ví dụ (Ma I 227; Soma 1981: 17-18). Theo lời bình luận, những Ưu Bà Tắc, Ưu Bà Di người Kuru mặc đồ trắng và nghe thuyết giảng giáo lý vào những ngày Lễ Bồ Tát (*uposatha*), do đó khiến họ cũng xứng đáng với tên gọi *Tỳ kheo (bhikkhave)* trong các bài giảng của Đức Phật. Trong *Pháp hạnh Tâm Từ Ba la mật (Kurudhamma-jātaka)* (J 276), vận may phát sinh từ sự gương mẫu trong *Ngũ giới (sīla)* và lòng độ lượng như vậy được khám phá.

Trong truyện tích “hiện tại” thuộc điển tích của *Bốn Sanh Kinh (Jataka)* này, mà nhắc nhở việc Đức Phật kể chuyện, Đức Phật trách một nhà sư trẻ vì đã giết một con ngỗng trong một vở kịch, Đức Phật nói rằng trong quá khứ thậm chí người dân không theo đạo cũng đã thận trọng hơn và cảnh báo cho những người khác trong các hành xử của họ. Sau đó, Đức Phật kể truyện tích sau đây: Người dân Kuru tất cả đều giữ ngũ giới, đã được dẫn dắt bởi Bồ-tát. Vào thời điểm đó, người dân vùng Kāliṅga phải chịu đựng khủng khiếp vì hạn hán. Nhà vua gửi các sứ giả Bà la môn đến vùng Kurus, nơi mưa rất nhiều, để cầu xin cho con voi mang mưa của họ. Biểu tượng may mắn này cũng là một đặc điểm quan trọng nổi tiếng của *Hạnh Bồ thí (Vessantara-jātaka)*, vì nó là quà tặng của con voi này, và cũng đối với các vị Bà-la-môn vùng Kāliṅga, vì vậy làm phẫn nộ dân chúng và nhà vua bị coi là không còn xứng đáng, do vậy mà vua Vessantara bị lưu đày; cách giải quyết của truyện tích cho thấy cuối

cùng cũng được quay trở lại (Ja VI 488-494). Tuy nhiên, món quà không mang lại mưa như được mong mỏi. Vì vậy, vua của Kāliṅga gửi các sứ giả trở lại, yêu cầu họ tìm ra bí mật của sự may mắn của người Kurus. Họ lấy những tấm vàng, trên đó ghi những phát hiện của nghiên cứu của họ, và phỏng vấn mười một nhân vật chủ chốt trong kinh thành để tìm ra những bí mật mà họ có được nhờ vào sự may mắn của họ. Bắt đầu với nhà vua, Bồ tát, họ yêu cầu mỗi người được phỏng vấn đưa ra hướng dẫn và quy tắc để giữ lấy điều may mắn với họ. Nhưng những người được phỏng vấn đều hoài nghi và đưa ra những trở ngại cho việc khắc thông tin (vào tấm bảng vàng) của họ ngay từ đầu. Mỗi người đều cảm thấy mình có một bí mật tội lỗi và lúc đầu là những phản đối thể hiện sự miễn cưỡng.

Ở đây chúng ta hiểu được những gì mà người gương mẫu này thực sự nghĩ về chính họ. Bồ-tát vua cảm thấy quy tắc hành động tốt của mình bị xâm phạm, và bởi vì sự hoài nghi, được hiểu trong *Giới luật (sīla)* của Ngài không đón nhận tâm trí của Ngài (*citta āradheti*). Trong một lễ hội bắn cung, Ngài không nhìn thấy vùng đất nào để bắn cung tên và nghĩ rằng Ngài đã vô tình giết chết một con cá. Lo lắng (*kukucca*) về điều này vẫn còn làm Ngài không an lòng. Các sứ giả nhắc nhở Ngài:

“Thưa Đức Vua vĩ đại, tuy nhiên, các tác ý (cetanā) “Tôi sẽ làm chủ cuộc sống” không bao giờ nảy sinh trong Ngài. Không có ý thức đó (citta), sẽ không có cuộc sống nào” (Ja II 372).

Trấn an Ngài với những cái cần thiết cơ bản của sự sự hiểu biết về những Giáo lý cao siêu, vi diệu (*Abhidhamma*) về mối quan hệ giữa ý chí hay ý định, một trong nhận thức sâu sắc và phổ quát và hành động (DhS 9), các sứ giả ghi lại những gì Ngài đã thành đạt về ngũ giới, nhưng, theo lời khuyên của Ngài thì hãy yêu cầu người nào đó đánh giá sự tiến bộ của Ngài tốt hơn là kêu người có phẩm chất tốt hơn nói về chúng. Đây là mẹ của Ngài. Tuy nhiên, bà ta cũng phải chịu đựng nỗi bất hạnh tương đương: anh cảm thấy hối hận vì bà ta cảm thấy mình đã tặng một món quà đẹp hơn cho một cô con dâu hơn món quà cho người kia. Một lần nữa, các sứ giả lại trấn an, nói rằng một món quà nên được tặng như một điều ước,

nhưng một lần nữa được gửi, lần này là cho người con dâu của bà. Nhưng đến lượt cô cảm thấy rằng mình đã vi phạm *ngũ giới (sīla)*, vì cô đã nhìn anh rể của mình với ham muốn. Một lần nữa các sứ giả lại chúc mừng, nói rằng vì thực tế không có hành động nào đã được thực hiện trên tại thời điểm đó, do vậy mà không có vi phạm *giới (sīla)* trong thế giới của hành động. Và thế là nó tiếp tục, với mỗi người được phỏng vấn về sự hối tiếc một số hành động hoặc suy nghĩ rằng họ cảm thấy hứa hẹn về hạnh phúc của họ. Một người lái xe cảm thấy anh ta mệt mỏi quá mức với một số con ngựa Sinh khi trời mưa, và chúng trở nên kiệt sức. Tuy nhiên, như các sứ giả khám phá, tâm thức (*citta*) không phát sinh ở người lái xe muốn các con ngựa mệt mỏi mà không có tác ý trong thời điểm hiện tại, không có nghiệp xấu tương ứng (*acetanakaṃ kammaṃ nāma na hoti*). Một người thương gia nghĩ rằng ông có cân đong không đúng một số gạo, làm cho phân bố không công bằng, nhưng trấn an rằng “không có ý thức nảy sinh trong bạn liên quan đến trộm cắp” (*tumhākaṃ theyyacittaṃ n’atthi*). Cuối cùng, họ bị đem ra tòa án. Cô ấy đã được cho một khoản tiền lớn bởi vua Sakka để làm tình nhân của vua. Tuy nhiên, khi tiền của cô sắp hết, cô đã có ý định chấp nhận một khách hàng khác và đưa tay ra - nhưng đã rút nó lại ngay lập tức. Các sứ giả trấn an cô; *Giới luật (sīla)* của cô ấy cũng thanh khiết cao nhất. Vui mừng với những gì họ tìm thấy ở tất cả những người tham gia, họ ghi lại quy tắc đạo đức của mỗi người trước khi trở về nhà. Kinh thành của họ ngay lập tức được ban phước với mưa lớn; và người dân Kuru đã được trấn an trong sự hoà nghi của họ.

Tất cả các Phật tử đều biết năm giới, các cam kết không sát sanh, trộm cắp, thực hành các thú vui giác quan sai lầm hoặc quá mức, nói dối hoặc trở nên say sưa. Tuy nhiên, ở đây, *Bốn Sanh Kinh (Jātaka)* đã giải thích các giới luật một cách tượng trưng, bằng cách khám phá ứng dụng của nó trong cuộc sống hàng ngày, nhưng cũng quan tâm rằng chúng không trở nên cứng nhắc và thiếu nhân tính một cách vô lý. Nghi ngờ cách người ta cư xử và quở trách bản thân vì thiếu sót, không giống như *Giới luật (sīla)*. Người dân cảm thấy nhẹ nhõm khi thấy rằng những nghi ngờ của họ được loại bỏ. Điều này

được thực hiện bằng cách sử dụng một cách đặt câu hỏi đơn giản về trạng thái tâm trí thể hiện cái gọi là hành động có thể phạm tội thực sự được thực hiện. Trạng thái của tâm trí vào lúc đó thể hiện gì? Là nó khéo léo (*kusala*) hay là không khéo léo? Làm thế nào mà tác ý của thời điểm liên quan đến hành động? Liệu khả năng phạm tội trên những thuật ngữ đó có thể được gán cho một thời điểm khi trạng thái tinh thần là khéo léo? Toàn bộ truyện tích và sự giải thích hài hước của nó về một số cạm bẫy mở ra cho những người nghiêm túc cố gắng tuân theo các nguyên tắc Phật giáo, phụ thuộc vào quan niệm về một tâm trí lành mạnh và khéo léo (*citta*), và sự hiểu biết rằng những hoài nghi và suy nghĩ quá mức trên cơ sở các hành động trong quá khứ là không khéo léo, và thực sự rất vô ích, gây ra sự trâm cảm mà mỗi nhân vật đều cảm thấy. «Đạo đức sáng tạo», theo cách trong truyện tích đảm bảo các sứ giả tạo nên các nhân vật hiểu ra sự hoài nghi của chính họ là không lành mạnh, và được tuân theo, bởi tất cả những người tham gia tường thuật.

Vì vậy, truyện tích đại diện cho một sự tốt lành tập thể mà nó khả thi trong đời sống người dân - và bằng cách đưa Bồ tát làm vua vào đó, nó chứng minh, vì nhiều *Jātaka* (*tích truyện*) khác cũng vậy, cuộc sống dân chúng không chỉ là một “cuộc sống thiên liêng” bị xâm phạm. Nó cung cấp một phạm vi mà có nhiều khả năng tuyệt vời để tích lũy mười sự hoàn hảo trong một sự tồn tại mà cũng có thể tạo nên một cuộc sống quan trọng trong việc đạt được mục đích thần học của một người, cho dù là một vị Bồ-tát, A-la-hán, hay *Bích-chi Phật* (*paccekabuddha*).

Khi mọi người đối đầu với hầu hết các văn bản Phật giáo, Đức Phật là bậc thầy. Ngài không thể đưa ra các đạo đức như dân chúng là, tức là một cách sáng tạo, trong thế gian này (xem Shaw 2010). Trong những truyện tích như thế, Ngài đã làm, và những nguyên tắc về đạo đức như vậy có thể được nhận thức là cho bất cứ ai, bất cứ nơi nào. Và cũng quan trọng là họ không cần truyện tích nền tảng Phật giáo nào cả. Nguyên tắc đạo đức được đưa ra một cách nhân đạo và có căn cứ, trong tình huống của những người “thật” vì họ sống cuộc đời của họ. Các “giáo viên” người giải thích *Giới luật* (*Sila*) cho cư dân trong truyện tích là Bà la môn là từ địa vị ít xứng

đáng hơn, tự thân mình còn thiếu sót, là những người rất nôn nóng để được tư vấn. Đây là một thế giới không có Đức Phật và ngay cả bản thân Bồ tát cũng không có vai trò giảng dạy. Ngài cũng như là một cư sĩ, chịu sự chướng ngại về lo lắng (*kukucca*), một cái của *Tam Sở* (*cetasika*) chưa được trau chuốt lắm trong hệ thống Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Vàng, có năm giới luật về đạo đức, nhưng chúng phụ thuộc vào sự hiện diện của một yếu tố từng rất quan trọng trong các văn bản, ý chí hay ý hành (*cetanā*) của Phật giáo. Theo thuật ngữ tâm lý học hiện đại, “suy nghĩ sâu sắc”, kiểu suy nghĩ về quá khứ trầm cảm và tự quở trách mình, được cảnh báo cẩn thận khi xem xét với khía cạnh của *Giới luật* (*sīla*). Vì vậy, truyện tích đi thẳng vào trung tâm của nhiều vấn đề liên quan đến cuộc sống hiện đại, nơi mà sự nghi ngờ bản thân mang tính hủy diệt như vậy là đặc thù. Như đã lưu ý:

Nhằm vào các suy nghĩ sâu sắc được coi là đặc biệt quan trọng bởi vì xu hướng suy nghĩ sâu sắc trong dân số không bị ức chế đã được tìm thấy để dự đoán về sự khởi phát trầm cảm sau đó (Deyo et al.2009: 265-271)

Sự hiểu biết rất nhân văn và có sắc thái về đạo đức này, và năm giới luật, ngăn cản sự hiểu biết về nguyên tắc Phật giáo một cách trừu tượng hoặc quá cứng nhắc về công thức: mỗi tình huống là khác nhau, và đó là tác ý cũng như kỹ năng là rất quan trọng.

Người ta không cần thiết phải là một Phật tử để có thể đánh giá cao độ chính xác tâm lý, lòng từ bi và căng thẳng kịch tính ở đây: đây thực sự là những truyện tích thế tục, hay đúng hơn có lẽ là “truyện ngụ ngôn” mang tính phổ quát mà bất cứ ai cũng có thể đánh giá cao (Skilling 2019) ¹. Trong *Pháp Ngụ giới* (*Kurudhamma-jātaka*), chúng ta không chỉ thấy sự sáng tạo về đạo đức, trong một truyện tích làm nổi bật và tranh đấu với những suy nghĩ sâu sắc có khả năng phá hủy như vậy, mà còn là sự phân biệt đối xử với lòng từ bi và chánh niệm trong số những sự kiện biến đổi. Việc có chánh niệm vào thời điểm hiện tại, những suy nghĩ sâu sắc như vậy là không cần thiết và thậm chí là có hại.

Sự thể hiện của hiểu biết như vậy có lẽ thực sự chỉ có thể thông qua một hình thức văn học. Sự lặp lại của các loại tìm thấy trong tích truyện này là quan trọng trong văn học truyền miệng và sử dụng nó với nhịp điệu hài hước, những tích truyện cung cấp bình luận giải thích của nó trong cốt truyện của *Jātaka* thế gian. Nó như là công cụ bị hư cấu, để truyền tải những học thuyết theo cách hiện thân. Như vậy, *Jātaka* thực hiện được thiên chức quan trọng của nó là truyền tải học thuyết đạo đức này. Các giải thích của *Kinh Tạng (suttanta)* về ngũ giới hoàn toàn không khám phá các tình huống như vậy, và chỉ đơn giản là cung cấp những nội dung của các giới luật một cách tổng quát như một phần của việc giảng dạy (A IV 245; AV 263). Phương pháp giảng dạy của *Kinh Tạng (Suttanta)* về chủ đề này không áp dụng các giới luật trong một số tình huống “thông thường” khác nhau. Không có sự kiểm tra chặt chẽ về cảm xúc của những người hành động và hành xử trong các tình huống nơi đạo đức được mô tả. Ngoài ra, trong các bài kinh, Đức Phật luôn hiện diện với tư cách là vị thầy, hay được ngụ ý là người xác nhận cho những Vi Diệu Pháp chỉ khoanh vùng các yếu tố hiện diện vào bất cứ điều gì khi mà không có ý thức nào khởi lên; nó không được áp dụng cho các tình huống thực tế. Vì vậy, tích truyện này đại diện cho một loại văn bản mà nó rất cần thiết trong kho tàng văn bản Phật giáo để chứng minh những điều đó hoạt động như thế nào. Nó cũng có phong cách văn học riêng của mình và cách thể hiện và áp dụng các khái niệm về ý định (*cetanā*) đối với mọi người trong thực tế, trong kinh nghiệm nhất thời của họ, trong *atīte*, đã từng có một vùng đất, nơi thường không có chư Phật, và là nơi mà tất cả những tích truyện của *Jātaka* khác đã xảy ra. Nó đảm bảo rằng mọi người thực sự hiểu làm thế nào để thực hiện Ngũ giới trong tinh thần, mà không phải là nguyên nhân cho sự tự trách móc bản thân mình. Chỉ trong một kịch bản văn học như vậy, sự khéo léo mới có thể được thể hiện không chỉ ở những người tham gia mà còn là lòng từ bi mà tích truyện khơi gợi ở từng người được phỏng vấn - và có lẽ cả người nghe nữa - để xem xét cái tác ý đơn giản của chính họ tại thời điểm của bất kỳ hành động nhất định. Chính điều này, như tích truyện chứng thực, nằm ở cốt lõi của *Giới luật (sīla)*.

4. CHỦ NGHĨA THỂ TỤC VÀ BỐN SANH KINH (JĀTAKAS)

Vì vậy, làm thế nào những tích truyện như vậy có thể được sử dụng? Dường như với tôi, việc giới thiệu các tích truyện Phật giáo có thể rất hữu ích cho thảo luận nhóm và lớp về lĩnh vực đạo đức, và đưa nó trở nên nổi bật hơn trong bối cảnh tâm lý. Tôi đã chứng kiến các sinh viên rất thích chúng, và thấy chúng (những tích truyện) cũng là phương tiện hữu ích để xem xét thái độ của chính họ đối với các trạng thái tinh thần và đạo đức. Như đã được đề cập ngay từ đầu, giảng dạy về đạo đức có vẻ hơi nhàm chán đối với một số học sinh: liên quan đến việc xem xét hành động và trạng thái tinh thần của chính họ, và được hỗ trợ bởi các tích truyện nhân hóa giới luật theo cách dễ hiểu và hữu ích, toàn bộ lĩnh vực bắt đầu trở thành thú vị, và đặc biệt hữu ích trong việc kết hợp với thực tiễn và đào tạo liên quan đến việc phát triển chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày. Đó là loại kịch ngắn về đạo đức mà được lồng vào là *Jataka* khiến chúng tôi rất quan tâm và lo lắng, khi mà những vở kịch đó đôi khi lại lớn hơn.

Một yếu tố như vậy dường như là cần thiết trong một số diễn ngôn hiện đại về phúc lợi và phong trào hướng tới một mối quan tâm to lớn hơn đối với sức khỏe tâm lý. Trong tâm lý học phương Tây hiện đại, ảnh hưởng của hiểu biết Phật giáo về chánh niệm, tất nhiên, là ý nghĩa rất đáng kể (*Williams & Kabat-Zinn 2011; Bodhi năm 2011, 2016; Baer năm 2015; Bishop et al. 2004; Harvey 2015*). Tuy nhiên, ở lĩnh vực không có sự phát triển như vậy thì đặc biệt rõ ràng là về đạo đức. Trong văn hóa làm việc với Cơ đốc giáo thường bị hiểu lầm là cơ sở của họ, các từ ngữ liên quan đến bất kỳ loại đạo đức nào có thể là không hấp dẫn và không phù hợp để ứng dụng trong thế tục. Trong bối cảnh phương tây, bất kỳ cuộc thảo luận nào về “lòng tốt”, hay “sự khéo léo” đều phải đủ tiêu chuẩn (*Keown 2001:119-120*). Các tác động gần đây của phong trào về chánh niệm đã có tác dụng rất lớn, đối với sức khỏe tinh thần và phúc lợi của vô số người. Nhưng có bất kỳ sự xem xét nào về đạo đức liên quan không? Nếu bạn nhìn vào các trang web trực tuyến

rất tốt khác, nơi ứng dụng về chánh niệm được dạy trong bối cảnh thể tục, thì đáng để ghi nhận rằng lĩnh vực đạo đức hiếm khi được đề cập (ví dụ: “Chánh niệm NHS’ 2017). Có lẽ, không nhất thiết phải đề cập nữa, vì nó thường là nằm trong các văn bản Phật giáo, về mối quan hệ giữa *Ngũ giới (sīla)*, và hành vi đạo đức tốt và hạnh phúc (*Virtbauer và Shaw 2018; MI 76; M III 170-178*). Tất nhiên điều này không có nghĩa là đạo đức không hiện diện, trong thực hành lâm sàng, những người tham gia ở cả hai bên của mối quan hệ trị liệu và khách hàng, hoặc trong việc giảng dạy và thực hành về chánh niệm. Họ (những việc về đạo đức) chỉ không được giới thiệu như là một điểm để thu hút rõ ràng, như là lợi ích có thể, sản phẩm phụ, hoặc thực sự là một yếu tố cụ thể có thể ảnh hưởng hoặc hình thành, vì cái xấu hoặc cái tốt cho sự phát sinh của chánh niệm trong bất kỳ học viên nào. Những kinh nghiệm nhất trong việc quản lý và giảng dạy những kỹ năng có chánh niệm nhận thức được về những vấn đề của người phục vụ: như đã ghi nhận gần đây bởi hai trong những nhân vật nổi bật nhất trong lĩnh vực này, “cơ sở để định nghĩa về chánh niệm trong tâm lý học phương Tây có thể là dấy lên sự biến tính của nó theo những cách cơ bản” và cũng có “những tiềm tàng cho những giá trị đáng quý sẽ bị đánh mất” (*Williams & Kabat-Zinn 2011: 4*).

Lý do cho điều này là một số quan tâm về một quyết định hợp lý để hạ thấp tiêu chuẩn đạo đức trong đào tạo chánh niệm thì khá rõ ràng đối với những người đến từ nền tảng truyền thống phương Tây, và tất nhiên giải thích lý do tại sao rất nhiều sinh viên ở Anh Quốc hiểu ra toàn bộ lĩnh vực đạo đức là hơi khó chịu. Trong phản ứng đối với một ý nghĩa mang tính trừng phạt về đạo đức và sự tốt lành liên quan, dựa trên sự hiểu lầm của chúng ta về Cơ Đốc giáo về những vấn đề này, những người phương Tây có học thức thuộc cuối thế kỷ XX đã phản ứng dữ dội chống lại những nhận thức tiêu cực và cảm giác tội lỗi về tác hại hủy hoại, lo lắng, xáo trộn, căng thẳng mà chúng ta cảm thấy đã thấm nhuần qua hệ thống giáo dục chưa đầy đủ. Cần nhấn mạnh rằng các giáo lý của Cơ Đốc giáo, đặc biệt là những giáo lý từ những ngày sơ khai của truyền thống, đã không khuyến khích “sự xáo trộn” quá mức. Khái niệm “thay đổi trái tim”

(*metanoia*), đặc biệt là các giáo lý của Cơ Đốc giáo thời kỳ đầu nói riêng, và trở thành một loại “tự hành xác”, “tự sám hối” mà chỉ được các nhà thờ khích lệ. Các hiệp hội tội lỗi Hebraic cũng được cảm nhận, một lần nữa lại không chính xác, được khuyến khích trong các tín ngưỡng khác, chẳng hạn như Do Thái giáo.

Vì vậy, nhiều cách liên kết của Phật giáo thế tục và hiện đại của giáo lý về chánh niệm liên quan đến các thuật ngữ, hoàn toàn có chủ ý, được loại bỏ khỏi bất kỳ sự liên kết nào có thể thúc đẩy những suy nghĩ không lành mạnh, và làm trầm trọng thêm rắc rối tinh thần và tình huống thiếu sức khỏe. Trong phần để tránh can thiệp man tính cá nhân không hữu ích và lúng túng như vậy, chúng ta cần thận gọi tên các thuật ngữ là hướng dẫn để khuyến khích “sự chú ý thuần (khiết)” và “nhận thức không phán xét” thường xuyên được sử dụng, trích dẫn và áp dụng trong giảng dạy chánh niệm (*Bishop et al. 2004: 232; Nyanaponika 1962; Shaw 2019 153–8*). Trong các hướng dẫn như vậy sẽ có hiệu quả cao, và trong nhiều trường hợp, “kỹ năng về phương tiện” mà nó khuyến khích các học viên một cách thành công trong việc tránh các trạng thái tinh thần tiêu cực của cảm giác tội lỗi, lo lắng và tự phán xét. Dĩ nhiên, xuất phát từ các bài giảng về Thiên Tứ Niệm Xứ (*vipassanā*) của Phật giáo thế kỷ XX, trong đó, một lần nữa, chúng được coi là những thuật ngữ quan trọng hữu ích để áp dụng khi huấn luyện một loại cảnh giác tối thiểu, không can thiệp cụ thể ở người thực hành cho việc phát triển cái nhìn sâu sắc (*ví dụ như Nyanaponika 1962; xem thêm, để bình luận, Bodhi 2011; Gethin 2011; Harvey 2015*). Các giáo viên chánh niệm ở phương Tây, có thể được hiểu rõ, muốn lôi kéo bệnh nhân ra khỏi những suy ngẫm có thể không lành mạnh, và vì vậy mà không thực sự căng thẳng về đạo đức.

Nhưng có một rủi ro là, chỉ để sử dụng các thành ngữ phổ biến, điều này có nghĩa là vứt bỏ những cái có giá trị cùng chung với những cái không còn đáng giá cần được bỏ đi. Bằng cách loại trừ những cân nhắc về đạo đức và khái niệm về ý chí từ các chương trình chánh niệm, nhiều mối bận tâm hàng ngày của chúng ta và đôi khi những “suy nghĩ sâu sắc” không hữu ích gì của chúng ta không được giải quyết triệt để. Những người liên quan đến thực hành và

lý thuyết Phật giáo biết rằng, chánh niệm được coi chỉ là một chi phần của Bát chánh đạo, trong đó nó có tính năng như một yếu tố phụ thuộc lẫn nhau trong các yếu tố khác (các chi phần khác), và khi việc thực hành của ba yếu tố (3 chi phần) như lời nói năng đúng đắn (chánh ngữ), sinh kế đúng đắn (chánh mạng) và hành động đúng đắn (chánh nghiệp) thì không thể tách rời ra. Trong *Vì Diệu Pháp (Abhidhamma)*, chánh niệm là yếu tố quyết định ý thức khéo léo; Ý thức khéo léo không thể khởi lên, trong bất kỳ tình huống, hoặc bất kỳ trạng thái nào của tâm trí, mà không có chánh niệm, và, Tâm ý (*citta*) khéo léo liên quan đến hành động trên thế giới, cũng như các cân nhắc về đạo đức. Trong *A-tì-đạt-ma-câu-xá (Abhidharmakośa)*, một ứng dụng phổ quát hơn về chánh niệm được đề xuất, trong đó nó có tính chất như một yếu tố trong tất cả các ý thức, như trong một sự phổ quát (Pruden 1988 VÀng1990). Tuy nhiên, chánh niệm này cần sự thanh lọc nếu nó đồng hành với trạng thái lành mạnh hơn là trạng thái không lành mạnh (Cox 1992; Gethin 2011; Harvey 2015; Shaw 90–106). Vì vậy, chánh niệm gắn liền với “lòng tốt” hay “sự khéo léo” theo cách khá cơ bản trong đào tạo Phật giáo, và thực sự được cảm nhận để thúc đẩy một loại bản năng đạo đức bằng chính sự tồn tại của nó. “*Các câu hỏi của Vua Milinda*” ủng hộ điều này, trong đó chánh niệm được cho là giống như “thủ quỹ” và “cố vấn” cho một tu viện vua toàn cầu, có thể phân biệt được điều gì là tốt và đảm bảo rằng những gì không hữu ích cho tâm trí hoặc cho người khác không xâm phạm (Mil n 34-39). Hình ảnh truyền thống về người gác cổng cho chánh niệm, người mà từ chối những gì không phù hợp, đã củng cố điều này (là ý nghĩa này) (*A IV 107*). Các truyền thống về tích truyện cho phép chánh niệm như vậy được chứng minh, hơn là được định nghĩa. Chúng cho một cảm giác về một truyền thống sống về sự khéo léo, trong đó chánh niệm chỉ là một, nếu là thành phần thiết yếu.

Chúng ta có thể bao gồm ý nghĩa đạo đức này trong những hiểu biết thể tục của chúng ta về phúc lợi liên quan đến một tâm trí có “chánh niệm” không? Có thực tế khi nói về bản năng đạo đức trong một bối cảnh thể tục, và chúng ta có thể thấy các yếu tố con đường của lời nói đúng đắn (chánh ngữ), sinh kế đúng đắn (chánh

mạng) và hành động đúng đắn (chánh nghiệp) như những yếu tố đồng hành thực tế của sự hiểu biết quốc tế và thế tục về tâm trí lành mạnh? Trong các văn bản Phật giáo, một liên kết đã nêu được thực hiện giữa chánh niệm, thực hành đạo đức và hạnh phúc (Virtbauer và Shaw 2018). Đây cũng có thể là một liên kết áp dụng trong bối cảnh thế tục không?

Như tôi hy vọng đã đề xuất trong bài viết ngắn gọn này, chúng ta có thể đưa đạo đức vào diễn ngôn về tính thế tục, đặc biệt là nó liên quan đến chánh niệm và giáo dục trong các hành vi, và có thể làm như vậy theo một số cách. Bằng cách trích dẫn các ví dụ dựa trên kinh nghiệm giảng dạy Phật giáo của riêng tôi, tôi đã cố gắng chỉ ra làm thế nào chủ đề đạo đức có thể thu hút học sinh và đó có thể là một sự mặc khải cho nhiều người mà chúng ta dành nhiều thời gian để suy nghĩ về điều đó và, thật không may, hối tiếc về sự thiếu sót của chúng ta và trở thành nạn nhân của trầm cảm và mặc cảm tội lỗi. Bằng cách nhấn mạnh ý chí, một quan điểm mới xuất hiện về chánh niệm về hành động và suy nghĩ của chính chúng ta, và về sự hiểu biết của chúng ta về đạo đức. Đó là về vấn đề về truyền thống kể chuyện của Phật giáo cung cấp các phương tiện hữu ích đáng ngạc nhiên khi chúng kiến trạng thái tinh thần của chính mình có chánh niệm và đạo đức; cái truyền thống kể chuyện thường xuyên cũng làm như vậy với sự hài hước và lòng từ bi. Khi chúng ta xem xét việc rèn luyện chánh niệm thế tục, chúng ta không cần phải bỏ qua những vấn đề như vậy: thực ra, trong sự phát triển toàn diện hơn của việc thực hành chánh niệm, chúng có thể trở thành một đặc điểm trung tâm trong việc khơi dậy một quan niệm sâu sắc nhưng vẫn thế tục về việc sống trong chánh niệm cũng cho phép thực hiện những đường lối tâm linh khác, kể cả Phật giáo. Những loại tích truyện Phật giáo của *Bốn Sanh Kinh (Jātaka)* lôi cuốn được quan tâm, đồng cảm và thảo luận. Chúng ta có thể liên quan đến tất cả các tình huống mà họ mô tả và xem các mô hình tinh thần của chính chúng ta được phản ánh trong cái cách mọi người phản ứng với chúng. Như Martha Nussbaum đã lưu ý một cách tinh tế vài thập kỷ trước: “hình thức văn học không thể tách rời khỏi nội dung triết học, nhưng chính nó, là một phần của nội dung – do vậy, là

một phần không tách rời của sự tìm kiếm và sự chân thực của chân lý” (Nussbaum 1990 3). Các nhà bình luận gần đây về chánh niệm lưu ý làm thế nào có thể xem xét đạo đức, và thực sự là tâm linh, trong sự hiểu biết về đào tạo chánh niệm, mà nó không cần phải hứa hẹn nguyên tắc thể tục (Baer 2015; Brown 2016; Harvey 2015; Samuel 2016).

Như tôi hy vọng đã được đề nghị, chúng ta có thể thấy cách mà *Jatakas*, thông qua lòng từ bi và tính chính trực, hiện thân, cũng như mô tả, sự hiểu biết về đạo đức mà có thể dịch trực tiếp đến sân khấu quốc tế. Một sự hiểu biết của “đạo đức sáng tạo”, đó không phải chỉ là phản ứng, thụ động và quan sát, nhưng phải là khéo léo, rộng lượng và ân cần đối với người khác, có thể giúp các nhu cầu cấp bách hiện nay cho một sự đồng thuận thể tục của những gì tạo nên hạnh phúc, tâm trí lành mạnh, và một cách khả thi cho những người thuộc các truyền thống và bối cảnh khác nhau có thể liên quan với nhau.

CÁC TỪ VIẾT TẮT

Phiên bản Pali Text Society được sử dụng như sau:

A *Anguttaranikāya*

D *Dighanikāya*

DhS *Dhammasaṅgani*

Ja *Jātakatthavaṇṇanā*

M *Majjhimanikāya*

MA *Commentary to M*

Miln *Milindapañhā*

Sn *Suttanipāta*

Individual *jātakas* are denoted by J 276 etc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Appleton, Naomi and Shaw, Sarah. 2015. *The Ten Great Birth Stories of the Buddha: the Mahānipāta of the*
2. *Jātakatthavaṇṇanā*: a translation and introduction to last ten *Jātaka* stories and their commentaries, with Dr Naomi

- Appleton, Edinburgh University (Silkworm Books, Thailand/ University of Washington Press, Seattle). With a foreword by Professor Peter Skilling, dedication to Princess Sirindhorn, and 100 photographs of temple art depictions. 2 volumes (cloth-bound and paperback).
3. Baer, R. (2015). Ethics, values, virtues, and character strengths in mindfulness-based interventions: A psychological science perspective. *Mindfulness*, 6.4: 956–969.
 4. Bishop, Scott R., Mark Lau, Shauna Shapiro, Linda Carlson, Nicole D. Anderson, James Carmody, Zindel V. Segal, et al. 2004. ‘Mindfulness: A Proposed Operational Definition’. *Clinical Psychology: Science and Practice* 11.3: 230–41.
 5. Bodhi, Bhikkhu. 2011. ‘What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective’. *Contemporary Buddhism* 12.1: 19–39.
 6. Bodhi, Bhikkhu. 2016. “The Transformations of Mindfulness.” In *Handbook of Mindfulness*, edited by Ronald E. Purser, David Forbes, and Adam Burke, Cham: Springer International, 3–14.
 7. Brown, Candy Gunther. 2016. “Can ‘Secular’ Mindfulness Be Separated from Religion?” In
 8. Cox, Collett. 1992. “Mindfulness and Memory: The Scope of *Smṛti* from Early Buddhism to the Sarvāstivādin Abhidharma.” In *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, edited by Janet Gyatso. Albany: State University of New York Press, 67–108
 9. Deyo, Mary, Kimberly A. Watson, Jason Ong & Cheryl Koopman. 2009. ‘Mindfulness and Rumination: Does Mindfulness Training lead to Reductions in the Ruminative Thinking Associated with Depression?’ *Explore*. Volume 5:5 2009, 265–271.
 10. Gethin, Rupert. 2011. “On Some Definitions of Mindfulness.” *Contemporary Buddhism* 12.1: 263–79.
 11. Hallisey, Charles. 2010. ‘Moral Creativity in Theravāda Buddhist Ethics’. In A. Pandian and D. Ali (eds), *Ethical Life*

- in South Asia*, Bloomington: University of Indiana Press, 141–52.
12. *Handbook of Mindfulness*, edited by Ronald E. Purser, David Forbes, and Adam Burke, Cham: Springer International, 75–94.
 13. Harvey, Peter. 2015. ‘Mindfulness in Theravāda Samatha and Vipassanā Meditations, and in Secular Mindfulness’. In *Buddhist Foundations of Mindfulness*, edited by E. Shonin, W. Van Gordon and N.N. Singh, New York: Springer International, 115–137.
 14. Julie Lillebostad Svendsen, Katrine Valvatne Kvernenes, Agnethe Smith Wiker & Ingrid Dundas. 2017. ‘Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion’. *Nordic Psychology*, 69: 71–82.
 15. Keown, Damien. 2001. *The Nature of Buddhist Ethics*. London Palgrave Macmillan.
 16. Meditative Practices’. In *Handbook of Mindfulness*, edited by Ronald E. Purser, David Forbes, and Adam Burke, Cham: Springer International Publishing, 47–62.
 17. Mindfulness’ (unattributed to an author). 2017. Nhs.Uk. December 21, 2017. <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/>.
 18. Nussbaum, Martha C. *Love’s Knowledge: Essays on Philosophy and Literature*. Oxford University Press. 1990.
 19. Nyanaponika Thera. 1962. *The Heart of Buddhist Meditation: A Handbook of Mental Training Based on the Buddha’s Way of Mindfulness*. London: Rider & Co.
 20. Pruden, Leo. M., trans. 1988–1990. *Abhidharmakośabhāṣyam* by Vasubandhu. Translated by Louis de La Vallée Poussin. English translation by Leo M. Pruden. 4 vols. Berkeley: Asian Humanities Press.
 21. Samuel, Geoffrey. 2016. ‘Mindfulness Within the Full Range of Buddhist and Asian
 22. Shaw, Sarah. 2006. *Jātaka Stories: Birth Stories of the Bodhisatta* (paperback), New Delhi: Penguin; Penguin Global Classic series, 2007 (Kindle).

23. Shaw, Sarah. 2010. ‘And that was I – how the Buddha himself creates a path between biography and autobiography’, in U. Roesler, L. Covill and S. Shaw (eds) *Lives Lived; Lives Imagined: Biographies of Awakening*, Boston, MA: Wisdom, 15–41.
24. Shaw, Sarah. 2017. ‘The relevance of the Jātaka “Ten principles of Kingship” in modern discourse’, article for conference volume (Mahinda Degalle ed.), to celebrate the launch of Nagananda International University, International UN Vesak celebrations, Sri Lanka.
25. Shaw, Sarah. 2019. *Mindfulness: a Brief History of its Buddhist Foundations*. Boulder, Colorado: Shambhala.
26. Skilling, Peter. 2018. ‘The Buddhist Cosmopolis: Universal Welfare, Universal Outreach, Universal Message’. *Journal of Buddhist Studies*, 15: 55–80.
27. Soma, Thera. 1981. *The Way of Mindfulness, being of the Translation of the Satipaṭṭhāna Sutta of the Majjhima Nikāya: Its Commentary, the Satipaṭṭhāna Vaṇṇanā of the Papañcasūdanī of Buddhaghosa Thera: and Excerpts from the Līnatthapakāsanā Tikā, Marginal Notes, of Dhammapāla Tera and Commentary*. 5th edition. Kandy: Buddhist Publication Society.
28. Virtbauer, Gerald and Shaw, Sarah. 2018. ‘Understanding Mindfulness: Current Epistemological, Methodological, and Ethical Issues: A Buddhist Psychological Commentary on Traditional and Contemporary Mindfulness.’ *Research Bulletin of the Sigmund Freud Institute*, 23–49.
29. Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. 2011. ‘Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma.’ *Contemporary Buddhism*, 12.1: 1-18.

1 Tôi mới vừa đọc bài báo này ngay khi tôi đệ trình bài viết này, và nó tốt hơn là dung từ “tính phổ quát” thay cho “tính thể tục”