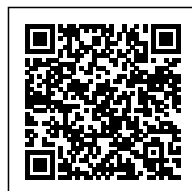


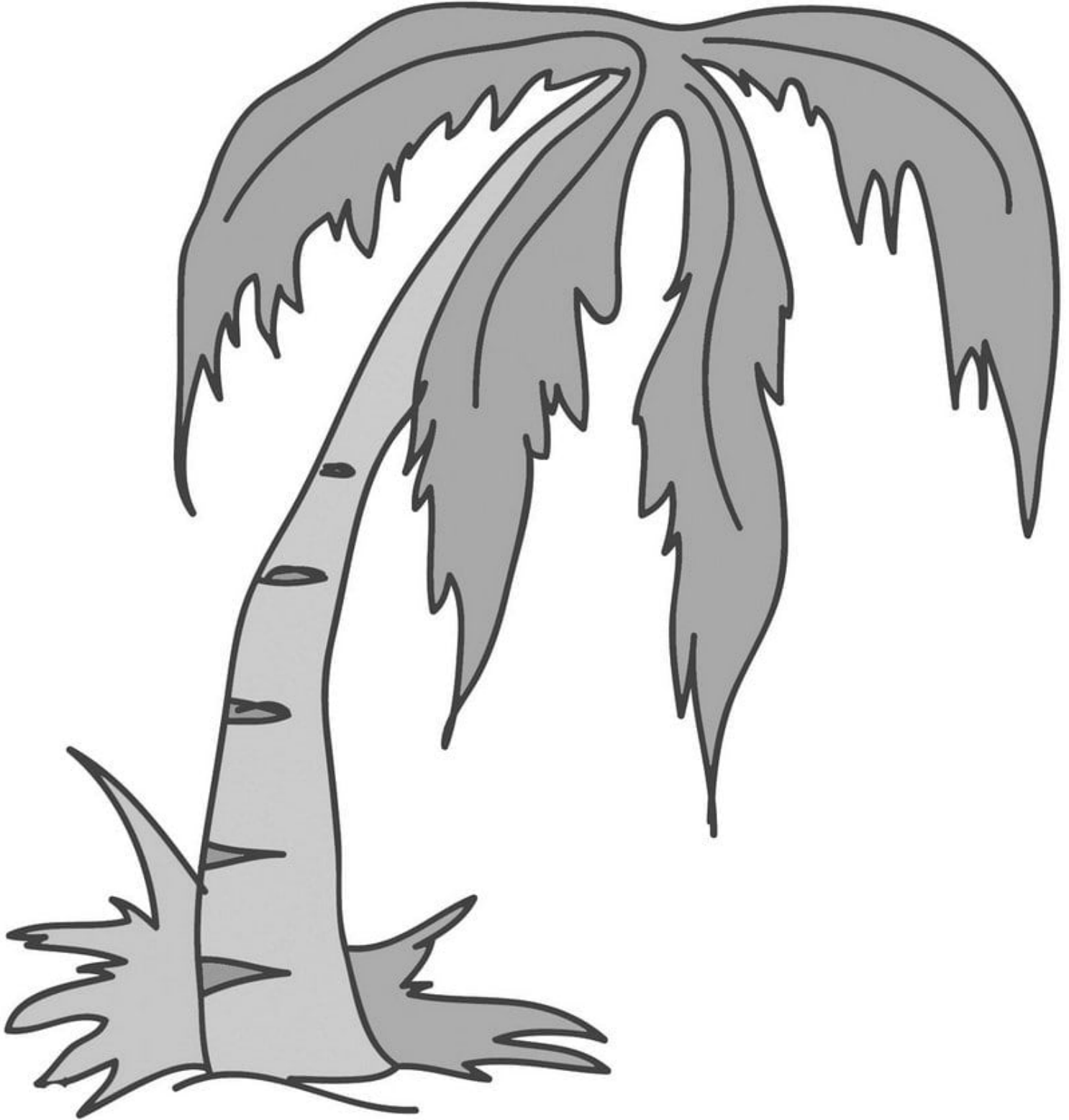
## ĐẠO ĐỨC LÀM NGƯỜI - TẬP 2 - PHẦN 2



*Lời nói của chúng tôi không có ý chỉ trích hay châm biếm nói xấu ai cả, mà có mục đích xây dựng nền đạo đức nhân bản - nhân quả, để giúp cho mọi người thấu triệt đạo đức làm người không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh.*

## Chương I: ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH





## LUẬT NHÂN QUẢ

Trước khi học và rèn luyện Đạo Đức Thương Mình, tức là đạo đức nhân bản - nhân quả làm người, chúng ta cũng cần phải hiểu biết về luật nhân quả.

Luật nhân quả là một phép tắc, được quy định theo sự hoạt động tự nhiên của vũ trụ, để quân

bình trật tự an toàn của các hành tinh trong không gian.

Nếu không có luật nhân quả quy định trật tự thì các hành tinh trong không gian này sẽ bị đảo lộn, và như vậy muôn vật sống trên các hành tinh sẽ bị tiêu diệt.

Luật nhân quả không phải do con người quy chế hay một đấng tạo hoá nào lập ra, mà chính do các **“hành”** hoạt động theo sự vận hành vô minh tự nhiên của bản chất vạn vật mà lập thành.

Từ khi có các hành vận chuyển trong vũ trụ, tạo thành những duyên mới, những duyên mới này phối hợp với các duyên khác sanh ra duyên mới khác nữa, và cứ như thế tiếp tục mãi mãi. Sự tiếp tục vận hành này chính đó là nguồn gốc sanh ra vạn vật, chứ không có “Đấng Tạo Hoá” như trên chúng tôi đã nói. Sự vận hành là một sự sinh diệt của vạn vật trong vũ trụ. Khi có vạn vật xuất hiện lại tiếp tục vận hành tạo thành một môi trường sống, môi trường sống phù hợp cho loài sinh vật nào thì loài sinh vật ấy xuất hiện. Mãi đến khi môi trường sống phù hợp với loài người thì loài người mới xuất hiện. Khi có loài người xuất hiện mới biết phân định các hành ra làm hai phần:

1- Hành thiện

2- Hành ác

Nhưng con người cổ sơ chỉ biết thiện, ác, nhân quả, mà chưa phân định luật nhân quả như thế nào đúng và như thế nào sai. Vì thế, “Đạo Đức Nhân Bản - Nhân Quả” đã biến thành “Triết Thuyết Định Mệnh” của người xưa. Mãi đến khi Đức Thích Ca Mâu Ni xuất hiện, tính từ ngày sinh của Ngài cho đến ngày nay (năm 2006) là 2550 năm. Ngài ra đời phân định được luật nhân quả đúng và sai. Từ đó, giáo lý của Ngài, nền đạo đức nhân bản - nhân quả trở thành chân lý của loài người (**Đạo Đức**)

Nếu thân, miệng, ý của chúng ta hành động thiện, thì đó là sự hoạt động đem lại sự no ấm, an ổn, yên vui, hạnh phúc cho sự sống của mình và của vạn vật sinh linh trên hành tinh này, gọi là **“nhân thiện”**.

Nếu thân, miệng, ý của chúng ta hành động ác, thì đó là sự hoạt động đem lại sự bất công, bất an, đau khổ, v.v... cho sự sống của chúng ta và của vạn vật, gọi là **“nhân ác”**.

Bây giờ, chúng ta đã hiểu rõ được nhân thiện và nhân ác qua những hành động thân, miệng, ý của chúng ta.

Vậy NHÂN QUẢ là gì?

Nhân quả theo chữ Hán có nghĩa là hạt giống và bông trái. Ở đây chúng ta nên hiểu nghĩa nhân quả là hành động và kết quả của hành động.

Để dễ hiểu, chúng tôi cho một ví dụ: Nếu chúng ta lấy một hạt cam gieo trồng xuống đất, hạt cam lên thành cây cam, cây cam lớn lên cho ta những quả cam ngọt, đó là nhân và quả của cây cam.

Nếu ta lấy một hạt chanh đem ươm trồng, hạt chanh lên thành cây và cho những trái chanh chua, đó là nhân và quả của cây chanh.

Hai ví dụ trên cho chúng ta thấy nhân nào thì quả nấy, hạt cam sẽ cho trái cam ngọt, hạt chanh sẽ cho trái chanh chua.

Hành động của chúng ta cũng vậy, nếu hành động ác là nhân ác, kết quả của hành động ác thì chúng ta sẽ phải thọ chịu quả khổ đau như chúng tôi đã nói ở trên. Ngược lại, hành động thiện sẽ mang đến hạnh phúc, an vui cho chúng ta. Để làm sáng tỏ luật nhân quả, chúng tôi xin lập lại:

Nếu chúng ta làm một điều ác, thì kết quả sẽ đem đến không những cho chúng ta, mà còn cho nhiều người khác những sự khổ đau, phiền muộn, tức giận, hận thù, oán ghét, tạo ra nhiều điều tội lỗi, v.v...

Nếu chúng ta làm một điều thiện, thì kết quả sẽ mang đến không những cho chúng ta, mà còn cho nhiều người khác sự an vui, hạnh phúc.

Do hành động chúng ta làm ra, thì chúng ta phải chịu lấy trách nhiệm về hành động đó, nên gọi là luật. Chứ ở đây không có một Đấng Tạo Hoá, một ông Ngọc Hoàng, Thượng Đế, hay bất cứ một con người nào chế ra định luật nhân quả này, để bắt buộc chúng ta phải thi hành.

Luật nhân quả không có người thi hành bắt bớ, phạt vạ hoặc giam cầm tù tội ai cả, nhưng nó phán xét rất công minh và xử phạt rất công lý do toà án lương tâm của mỗi người. Vì thế, luật nhân quả rất công bằng, không thiên vị một ai. **“Ai làm ác thì phải gặt lấy quả khổ đau”**, khi thời tiết nhân duyên đến.

Luật nhân quả này không có một người nào bắt buộc chúng ta thi hành được, mà chỉ có sự khổ đau và sự an vui của chúng ta mới bắt buộc chúng ta phải thi hành nó.

Bởi vì, con người ai cũng muốn sống an vui, hạnh phúc, chứ không có mấy ai muốn sống khổ đau bao giờ. Vì thế, chúng ta tự bắt buộc chúng ta làm thiện, sống thiện để sống được an vui, hạnh phúc. Chính vì vậy, chúng ta mới thấy được lòng người sợ khổ, ưa vui. Còn nếu ngược lại, chúng ta ta không làm thiện, không sống thiện, thì sự an vui, hạnh phúc sẽ không đạt thành, và vì vậy chúng ta phải sống khổ đau.

Luật mà không có ai có quyền thi hành, bắt buộc phạt vạ mình, mà mình phải chịu sự trừng phạt của luật ấy rất công minh chánh trực như trên chúng tôi đã nói: **“Luật nhân quả là một phép tắc được quy định theo sự hoạt động tự nhiên của vũ trụ, để quân bình trật tự an toàn của các hành tinh trong không gian”**. Vì thế, luật nhân quả là một đạo luật của vũ trụ được đặt ra để quân bình trật tự vạn vật trong vũ trụ.

--000--

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

# PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

# PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195





## **CÓ BA NƠI XUẤT PHÁT LUẬT NHÂN QUẢ**

Một người muốn sống đúng Đạo Đức Nhân Bản - Nhân Quả, thì phải đề cao cảnh giác ba nơi trong thân của chúng ta:

- 1- Ý thức
- 2- Miệng
- 3- Thân

Ba nơi này thường xuất phát luật nhân quả. Đó là ba nơi hoạt động trên cơ thể của con người, quyết định được sự khổ, vui của đời người.

**Ý thức** gồm có ba hành động ác gốc:

- 1- Tham, tức là lòng ham muốn
- 2- Sân, tức là lòng giận hờn
- 3- Si, tức là tâm mê mờ, không hiểu biết, không sáng suốt

**Miệng lưỡi** gồm có bốn hành động ác gốc:

- 1- Nói lời không thật
- 2- Nói lời hung dữ
- 3- Nói lời thêm bớt
- 4- Nói lời lật lọng

**Thân** gồm có ba hành động ác gốc:

- 1- Giết hại chúng sanh, ăn thịt chúng sanh
- 2- Trộm cắp, cướp giựt của người khác
- 3- Dâm dục

Từ những hành động ác gốc này sanh ra vô lượng hành động ác khác, và cứ thế tiếp diễn mãi mãi nên gọi là các pháp trùng trùng duyên khởi và trùng trùng duyên sanh. Sinh khởi theo ác pháp nên khiến cho sự sống trên hành tinh bất an như: thiên tai, động đất, lũ lụt, bão tố, hoả hoạn, chiến tranh, mưa không thuận, gió không hoà, sâu rầy phá hoại mùa màng, v.v...

Ví dụ: **“Nhân”** do con người tham sắc dục, tham rượu chè, tham ăn thịt chúng sanh thì **“quả”** sẽ có chiến tranh, bằng chứng lịch sử loài người đã xác định và chứng minh điều này. Thời đại nào nhà vua ham mê tửu sắc, hoang dâm vô độ thì đất nước ấy sẽ có chiến tranh. Vua là người lãnh đạo mà còn ham mê tửu sắc thì nhân dân nước đó cũng không có khác gì. Vì thế đất nước đó sẽ bị ngoại xâm. Cho nên, muốn xâm chiếm một nước nào thì nên quan sát nhân dân nước đó, thấy nhân dân nước đó ham mê cờ bạc, rượu chè, thịt cá và sắc dục thì biết nước đó suy yếu và đánh chiếm rất dễ dàng.

**“Quả”** lũ lụt, bão tố, hoả hoạn là do **“nhân”** con người tham lam chặt phá, đốt rừng, săn bắn chim, thú hoặc lưới chài cá, tôm, v.v... Trên đây chúng tôi nêu lên một vài ví dụ, để các bạn suy ngẫm và để nhận thấy rõ con người do sống thiếu đạo đức mà tự tạo ra nhân quả thiện ác. Để rồi phải tự mình gánh chịu sự khổ đau ấy, chứ không phải là một sự ngẫu nhiên trùng hợp hoặc có một vị Thánh, Thần nào làm ra chiến tranh, lũ lụt, bão tố, hoả hoạn, v.v...

Đó là sự bất an do luật nhân quả tác động, chi phối mọi loài vật trên các hành tinh trong vũ trụ, không riêng gì ở hành tinh trái đất của chúng ta mà còn ở các hành tinh khác. Cho nên,

luật nhân quả là một đạo luật chung trong vũ trụ, xử phạt phân minh không thiên vị một ai.

Vì quân bình trật tự an ổn cho muôn loài vạn vật trên hành tinh này, Đạo Đức Nhân Bản - Nhân Quả ra đời đồng thời với vạn vật, ngõ hầu giúp cho mọi người, mọi vật biết phương cách để tạo một sự sống bình đẳng, yêu thương nhau, đùm bọc lấy nhau, v.v... Do đó tất cả hành động ác đều được chấm dứt, còn hành động thiện được duy trì và tăng trưởng thêm mãi. Nhờ thế, luật nhân quả luôn tác động trên những từ trường thiện, lập thành, an bài một sự sống yên lành, an ổn cho muôn loài.

Trên đây là tóm lược đại khái để mọi người hiểu biết sơ lược về luật nhân quả một cách tổng quát. Nhưng đến khi học tập và tu sửa những điều bất thiện và có thể đi sâu về đạo đức nhân bản - nhân quả, thì chúng tôi sẽ triển khai từng hành động đạo đức ấy, để mọi người ai ai cũng biết cách thực hiện một cuộc sống cho đúng những hành động Đạo Đức Làm Người: Không Làm Khổ Mình, Khổ Người.

--000--

## **ĐẠO ĐỨC THƯƠNG MÌNH**

Trên đời này, ai cũng bảo rằng: trong cuộc sống chung của mọi người, không ai thương mình bằng chính mình. Phải không hỡi các bạn?

Đúng vậy, dù đó chính là cha mẹ, người đã sanh thành dưỡng dục, chịu cực khổ muôn vàn để nuôi dạy chúng ta khôn lớn, để trở thành những người có ích cho mình, cho xã hội. Tuy lòng thương yêu của cha mẹ đối với con cái như vậy, có thể ví cao lớn như núi Thái Sơn, rộng rãi mênh mông như biển Thái Bình Dương, nhưng cũng không bằng chính mình thương mình.

**Nhưng thương mình như thế nào đúng và như thế nào sai?** Thì chưa có ai đã xác định được rõ ràng cho chúng ta biết. Nếu đã có một người xác định được rõ ràng cho chúng ta biết cách thức thương mình như thế nào đúng và như thế nào sai, thì đó chính là người đã xây dựng, thành lập cho chúng ta một nền tảng vững chắc về đạo đức nhân bản - nhân quả làm người không còn làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh nữa. Và như vậy, người ấy giúp cho mọi người thoát khỏi vòng tay đau khổ của cuộc đời, chính người ấy là một ân nhân của nhân loại. Nhờ có nền đạo đức như vậy, thì không ai còn thương mình một cách lầm lạc như từ xưa đến nay nữa.

Hiện giờ, ai cũng xác định mình thương mình, nhưng thương như thế nào thì ai cũng chẳng biết. Theo chúng tôi biết thì mọi người thường làm khổ mình, hại mình, chứ không thương mình.

Như vậy, lời nói trên đây của chúng tôi có đúng hay không? Xin các bạn cứ suy nghĩ lại đi! Suy nghĩ để thấy lời nói trên đây của chúng tôi là đúng sự thật.

Hầu hết mọi người ai cũng nghĩ rằng mình thương mình, nhưng thực ra lại làm hại mình, làm khổ mình mà không biết. Làm khổ mình, làm hại mình mà cứ nghĩ mình thương mình. Thật là điên đảo, ngu si và mê muội! Điều này xác quyết chắc chắn không sai, phải không hỡi các

bạn? Các bạn cứ suy nghĩ lại đi thì sẽ rõ.

Mọi người luôn đều nghĩ rằng mình thương mình, và thương mình nhiều nhất. Nhưng vì chính thương mình nhiều nhất mà lại làm khổ mình nhiều nhất. Làm khổ mình nhiều nhất chỉ vì thương mình mà không biết cách thức thương mình như thế nào cho đúng, nên tự làm khổ mình. Vì thế chúng tôi bảo: **“Con người đang sống hiện tại là sống trong điên đảo tình, điên đảo tưởng, điên đảo kiến, v.v...”**.

Bởi vậy, mọi người đang sống trong điên đảo, vô minh, ngu si mà không biết, tự làm khổ mình mà không hay. Cứ nghĩ rằng: con người là trí tuệ, là thông minh, thường khám phá và phát minh ra những điều chưa từng biết, những vật chưa từng có, để nâng cao trình độ hiểu biết của con người; để phục vụ đời sống vật chất của con người ngày càng đầy đủ hơn. Nhưng cũng vì thế, với những điều này mà con người càng khổ hơn. Cho nên chúng tôi khẳng định: **“Cái trí tuệ thông minh của con người là cái vô minh, để đưa con người vào sự khổ đau tận cùng trong cuộc sống, và có thể đi vào chỗ chết trong sự văn minh ấy”**. Vì thế, con người đang sống một đời sống vô đạo đức đối với mình mà không biết.

Thương mình như thế nào? Mọi người ai cũng không hiểu rõ, họ thường hiểu một cách lờ mờ lầm lạc; hiểu thương mình bằng một cách quá nông cạn, quá hời hợt.

**Thương mình mà có việc gì nghịch ý, trái lòng lại tức giận ngay liền.** Tức giận ngay liền là một sự khổ đau, là một điều vô đạo đức đối với mình. Biết vậy, thế mà không ai tránh khỏi, không ai ngăn chặn được lòng tự ái của mình. Cho nên, thương mình lại càng tức giận hơn, lại càng làm mình khổ hơn. Phải không hỡi các bạn?

Thương mình có nghĩa là bảo vệ mình, khi bị ai xâm phạm danh dự, tài sản thì phải chống trả lại.

Nhưng chống trả lại bằng cách nào???

Chưa ai biết cách thức chống trả như thế nào mà không làm khổ mình, khổ người. Chống trả mọi nghịch cảnh mà không làm khổ mình, khổ người thì mới thật sự là đạo đức nhân bản - nhân quả.

Ở đời thương mình bằng cách ai động đến mình là ăn thua đủ, có nghĩa người ta chửi mắng mình thì mình chửi mắng lại người ta; người ta đánh mình thì mình đánh lại người ta... Mình không chịu thua ai hết, đó là mình thương mình. Thương mình như vậy ai cũng làm được và làm được một cách dễ dàng. Nhưng thương mình theo kiểu đó thì chính mình lại làm hại mình, làm khổ mình thêm, chứ không phải là thương mình chút nào cả. Cách thức thương mình như trên là cách thức chịu ảnh hưởng của những người xưa cho đến ngày nay.

Theo quan niệm này, từ xưa đến nay ai cũng cho hành động như vậy là thương mình; hành động như vậy là bảo vệ mình, là đúng. Nhưng chúng tôi nghĩ rằng đó là một quan niệm hết sức sai lầm; một quan niệm sai lầm đã trở thành một nếp sống; một nếp sống đau khổ, vô đạo đức, khó bỏ. Vì quan niệm sai lầm như vậy đã thành một thói quen, nên hễ có những việc gì xảy ra đụng đến danh, lợi của họ là có sự tức giận, phiền não, la hét, thù oán, đánh nhau.

Đánh không lại người khác thì tự cào xé cơ thể mình để gây thương tích, hầu làm chứng cứ vu oan người khác để kiện thưa. Có khi quá căm tức, nhưng vì sức yếu thể cô, nên tự sát mình, v.v... để chứng tỏ mình trả đũa bằng cách mình thương mình, thương mình hơn ai hết.

Thưa các bạn! Hành động ăn thua trả đũa như vậy có đúng là mình thương mình không? Các bạn hãy trả lời đi!

Xin thưa các bạn! Còn theo quan niệm đạo đức nhân bản - nhân quả không làm khổ mình, khổ người, thì chúng tôi cương quyết xác định và luôn luôn giữ vững lập trường này: **“Hành động thương mình như vậy là không đúng các bạn ạ!”**

Thương mình theo kiểu này là làm khổ mình, làm hại mình. Làm khổ mình, làm hại mình tức là vô đạo đức với mình. Có phải vậy không hỡi các bạn?

Thương mình mà làm khổ mình, biến mình trở thành một con thú vật ngu si, một người điên khùng, có khi đi đến tự sát mình. Một con người tự làm khổ mình đến cùng tận như vậy thì còn có nghĩa lý gì? Đạo lý làm người là gì nữa! Phải không hỡi các bạn?

Lời nói của chúng tôi trên đây có thể đụng chạm rất nhiều người, nhưng chúng tôi không thể nói khác được. Nói thẳng, nói thật, nói để giúp cho mọi người nhận thấy được những thói quen sai trái, ngu ngốc của mình đối với mình. Từ nhận thấy được thói quen tức giận là thói quen sai trái của mình, để rồi mới cố gắng khắc phục tâm mình, để tâm mình trở thành thói quen không sân hận, tức giận nữa. Khi tâm không sân hận, tức giận là mình đã trở thành người tốt với mình. Khi mình là người tốt với mình thì mình mới là người tốt với mọi người. Phải không hỡi các bạn?

Tóm lại, sống có đạo đức thương mình thì không nên có những hành động trả đũa như trên. Vì những hành động trả đũa như trên là những hành động không thương mình; là vô đạo đức với mình; là làm khổ mình; là làm hại mình, v.v...

**“Hận thù diệt hận thù**

**Đời này không thể có”**

*Lời Thích Ca Mâu Ni*

Lấy sự oán ghét, thù hận, chửi mắng, đánh đập lẫn nhau mà dẹp sự oán ghét, thù hận, chửi mắng, đánh đập lẫn nhau thì làm sao dẹp được. Phải không hỡi các bạn?

Muốn sống có đạo đức thương mình, thì phải sống có lòng thương sự sống của mọi người và thương sự sống của muôn loài.

**“Tù bi diệt hận thù**

**Là định luật thiên thu”**

*Lời Thích Ca Mâu Ni*

Đúng vậy, hãy lấy lòng thương yêu, sự tha thứ, đức nhẫn nhục, tính tùy thuận, hạnh buông xả

đối với những người đang oán ghét, đang thù hận mình; đang chửi mắng và đang đánh đập mình; đang mạ nhục và đang cố tâm muốn giết chết mình, v.v... Chỉ có những đức tính trên đây mới hoá giải và tiêu diệt được hận thù và tất cả các ác pháp.

Có sống đúng như vậy mới thấy lối sống cao thượng người đời ít ai nghĩ đến; lối sống an lạc, hạnh phúc cho mình, cho người rất là tuyệt vời. Đó là một lối sống xưa nay ít ai làm được; một lối sống đầy tình thương yêu mình và mọi người; một lối sống cao quý của con người thật là người mà không ai ngờ.

Bốn câu kệ trên đây của Đức Thích Ca Mâu Ni dạy con người thể hiện một đời sống đạo đức nhân bản - nhân quả không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh. Lời dạy này thật là hy hữu, tuyệt vời!

--OOO--

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

# PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195



[Http://maomao520.yeah.net](http://maomao520.yeah.net)

## ĐỨC TỪ TÂM

Người có tính hay “sân” là người thiếu đức Từ Tâm với mình, với người. Lời nói này xin các bạn cứ suy nghĩ kỹ rồi mới phê phán đúng, sai. Lời nói của chúng tôi thật là lời nói chân thành từ tâm huyết thương yêu mọi người mà chúng tôi nói ra. Lời nói của chúng tôi không có ý chỉ trích hay châm biếm nói xấu ai cả, mà có mục đích xây dựng nền đạo đức nhân bản - nhân quả, để giúp cho mọi người thấu triệt đạo đức làm người không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh.

Người có tính hay sân là người hay giận dữ. Người giận dữ gương mặt đỏ bừng lên hoặc tái xanh, miệng thì la hét, chửi mắng, nói lời thô lỗ, cộc cằn, tay chân múa máy, đập phá lung tung, đung vật gì đập vật nấy, cào nhà, xô cửa, gầm hét, kêu khóc lộng lộn như con thú dữ. Đánh đập vào mình mà không thấy đau nhức, thậm chí họ còn lấy thuốc độc uống, hoặc lấy dây thắt cổ, hoặc nhảy xuống sông, xuống giếng, xuống ao, hoặc lấy dao tự đâm mình để tự tử v.v... Những hành động trên là những hành động thiếu đạo đức, kém văn hoá với mình, với người, mà trong đời này không ai tránh khỏi. Phải không hở các bạn?



**Trong cơn giận dữ, họ đã làm khổ họ đủ mọi điều. Họ hành hạ xác thân và tâm hồn họ khổ đau tận cùng.** Thật là kinh khủng, khiếp đảm, ghê sợ, v.v...

Trong lúc giận dữ, trí tuệ minh mẫn sáng suốt của họ không còn, họ giống như một người điên khùng, một người mất trí; họ làm bất cứ một việc gì, bất cần ác thiện, tù tội; bất cần xấu hổ, tội lỗi; bất cần đạo đức đúng sai, phải trái; bất cần bản thân họ khổ đau hay sống chết ra sao, v.v... Họ chỉ còn biết làm mọi cách để thoải mái cơn giận dữ trong họ mà thôi. Thật là đại dột!

Khi trông thấy một người đang cơn giận dữ, họ đã làm cho họ đau khổ bằng mọi cách; họ không thương họ chút nào; họ vô trách nhiệm với bản thân của họ; họ đang dầy vò sự sống... Thấy người, nghĩ mình, khi gặp trường hợp này đối với bản thân mình, mình phải làm như thế nào, để thoát khỏi cảnh khổ đau này?

Chúng ta hãy suy nghĩ về thân phận của mình? Hay chúng ta cũng giận dữ như họ? Nếu giận dữ như họ thì chúng ta có khác gì họ đâu! Phải không hỡi các bạn?

Thấy xe trước lọt hố mà xe sau không tránh là quá ngu si. Biết vậy sao các bạn không tránh mà cứ giẫm lên vết xe cũ như vậy? Tránh, chắc ai cũng muốn, nhưng tránh bằng cách nào bây giờ? Làm sao tránh?

Chắc chắn cơn giận dữ thì ai cũng giống như ai. Phải không hỡi các bạn?

Nhưng chúng ta phải làm gì khác hơn, để thoát ra khỏi mọi sự tự hành hạ khổ đau cho chính mình. Muốn thoát ra mọi sự khổ đau ấy, duy nhất chúng ta chỉ có sống đúng đạo đức nhân bản - nhân quả.

**Từ xưa đến nay, mọi người đều cứ rập khuôn theo sự tự hành hạ thân tâm mình trong cơn giận dữ, mà không tìm phương cách gì để thoát ra.**

Ông, cha giận dữ thì con cháu sau này cũng vậy. Cha truyền con nỗi sự nghiệp khổ đau này mãi mãi không bao giờ dứt. Mặc dù thời đại của chúng ta là thời đại khoa học văn minh, thời đại mà kiến thức được phổ cập trong các tầng lớp con người, nhưng bản chất giận dữ của con người cũng không thay đổi, vẫn như ngày xưa, như khi con người mới có mặt trên hành tinh này. Xem chừng như con người thời nay còn giận dữ hơn người xưa nữa.

Và như vậy chúng ta có thể xác định: Trên thế gian này dù những người vô học, dốt nát như con thú vật, cho đến những người có học thức cao sâu, có trình độ văn hoá như các nhà thơ, nhà văn, nhà báo, v.v...; có địa vị cao nhất trong xã hội như vua chúa, quan chức; có hiểu biết rộng rãi như các nhà bác học, những nhà nghiên cứu sâu sắc, phát minh mọi đồ vật chất để phục vụ đời sống con người rất đầy đủ tiện nghi, nhưng họ cũng không tránh khỏi cơn sân của họ. Mà không tránh khỏi cơn sân thì họ cũng chỉ là người thiếu đạo đức với chính bản thân họ. **Đã thiếu đạo đức với chính mình thì đừng bảo rằng mình sẽ có đạo đức với ai. Phải không hỡi các bạn?**

Thấy người giận dữ, chúng ta xót xa và thương cảm cho họ, nhưng cũng thương cảm cho chính bản thân của mình, rồi đây mình cũng như họ, cũng sân hận như vậy; mình cũng là người

thiếu đạo đức với mình; mình cũng là người làm cho mình khổ như họ vậy.

Nền đạo đức nhân bản - nhân quả trên thế gian này chưa có ai xây dựng và lập nên. Vì thế con người chưa hiểu biết “Đạo Đức Từ Tâm” là như thế nào? Vì không hiểu biết đạo đức từ tâm, nên loài người trên thế gian này thường sống vô đạo đức với mình, thường làm khổ mình, khổ người như trên chúng tôi đã nói.

Từ sự hiểu biết điên đảo tình của loài người, nên người ta vô tình sống thiếu đạo đức với mình, vì thế đã tạo ra biết bao nhiêu nỗi thống khổ của kiếp làm người và làm ảnh hưởng xấu cho mọi người xung quanh trong hiện tại, từ người này đến người khác, truyền thừa về tương lai từ thế hệ này đến thế hệ kia.

**Tóm lại, người biết thương mình thì không nên giận dữ, giận dữ là làm khổ mình.**

Người giận dữ không khác gì là một con thú vật, một người mất trí khùng điên. Xin các bạn nên lưu ý điều này và cố gắng giữ gìn đừng nên giận dữ. Muốn được vậy thì các bạn hãy tập luyện đức thương mình. Tức là “Đức Từ Tâm”.

--000--

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

# PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195



[Http://maomao520.yeah.net](http://maomao520.yeah.net)

## **RÈN LUYỆN ĐỨC TỪ TÂM**

Muốn rèn luyện “Đức Từ Tâm”, thì chúng ta thường tập quan sát mọi sự sống trên hành tinh này, từ những loài thảo mộc cỏ cây cho đến những loài động vật, từ con vật lớn nhất đến con vật nhỏ nhất. Chúng ta biết rằng: không có loài vật nào là không muốn sống, cho đến những cây cỏ cũng còn muốn sống hưởng là những loài động vật. Phải không hỡi các bạn?

Quan sát muôn loài vật, rồi suy tư về mình, mình cũng muốn sống như muôn loài vật khác.

Ví dụ: khi chúng ta nhổ một cây cỏ ném vào bóng mát dưới một tàn cây ẩm ướt, vài hôm sau chúng ta đến xem lại, rễ non của cây cỏ màu trắng mọc ra, cố tìm đất để sống. Người nông dân nhổ mạ bó lại để trong bóng mát vài hôm sau, rồi mới đem ra ruộng cấy xuống đất, khi chúng ta cầm bó mạ chưa cấy lên xem, thấy rễ chúng mọc trắng, tức là cây mạ cố mọc rễ tìm đất để sống. **Quan sát xem như vậy, chúng ta mới thấu suốt mọi vật sống trên hành tinh này không có vật nào muốn chết cả.** Vì thế, muôn loài vạn vật đồng có một tâm niệm muốn sống. Vậy, chúng ta thương sự sống của mình thì hãy thương sự sống của muôn loài vật khác. Bởi vì, “mọi vật đều ước muốn có một sự sống như nhau”. Phải không hỡi các bạn?

Có thương nhau chúng ta mới dễ tha thứ cho nhau; có thương nhau chúng ta mới không làm khổ cho nhau; có thương nhau chúng ta mới không cướp lấy sự sống của nhau; có thương nhau chúng ta mới không chà đạp lên sự sống của nhau; có thương nhau chúng ta mới không dùng lời nói hung dữ; có thương nhau chúng ta mới không nói xấu cho nhau; có thương nhau chúng ta mới không lừa đảo dối gạt nhau; có thương nhau chúng ta mới không giết hại lẫn nhau; có thương nhau làm sao nở nhả tâm ăn thịt nhau. Phải không hỡi các bạn?

Mấu chốt đem lại sự bình an và hạnh phúc cho muôn loài vạn vật trên hành tinh này là “Đức Từ Tâm”.

**Đức từ tâm sẽ giúp cho chúng ta khắc phục được tâm giận dữ, khiến cho chúng ta không còn giận hờn, phiền não, đau khổ, v.v...** Nói chung là không còn làm khổ mình, khổ người nữa. Muốn được vậy chỉ cần có sự quan sát và sự tư duy về sự sống của mọi loài, từ đó lòng thương yêu chân thật nơi đức từ tâm của chúng ta lưu xuất. Khi đức từ tâm lưu xuất thì các đối tượng nghịch ý, trái lòng không còn là nghịch ý, trái lòng nữa. Từ nơi đức từ tâm nó sẽ hoá giải mọi sự khổ đau, mọi oan trái, mọi thù hận trong lòng của mọi người; từ nơi đức từ tâm đem lại cho mọi người một tâm hồn thanh thản, an lạc, một cuộc sống tràn đầy hạnh phúc, biết chia sẻ ngọt bùi, cay đắng, v.v...

--000--

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

# PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

# PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

# PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195





*(Còn tiếp)*

Tác giả: **Trưởng lão Thích Thông Lạc**

Trích sách: **Đạo Đức Làm Người (Tập 2) - NXB Tôn giáo**