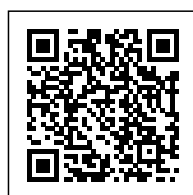


## NĂM SỢ HÃI VÀ HẬN THÙ

# NĂM SỢ HÃI VÀ HẬN THÙ



Trưởng lão Thích Thông Lạc

Trích: Mười hai cửa vào đạo

## NĂM SỢ HÃI VÀ HẬN THÙ



Ở đời, con người sống thường sợ hãi và thù hận. Nhưng ít ai truy tìm nguyên nhân nào sinh ra những sợ hãi và thù hận. Sợ hãi và thù hận là sự khổ đau của con người. Vậy muốn thoát ra mọi sự khổ đau ấy thì phải nhiếp phục năm sợ hãi và hận thù. Vậy nhiếp phục năm sợ hãi và hận thù bằng cách nào? Như trên đã nói, phải truy tìm nguyên nhân nào sinh ra những sợ hãi và hận thù.

Biết tâm trạng khổ đau của mình là như vậy, nhưng truy tìm nguyên nhân sinh ra sự khổ đau ấy thì chúng ta mù tịt như người đi trong đêm tối. Vậy chúng ta phải nương vào đức Phật, Người có đầy đủ trí tuệ sáng suốt sẽ dạy nhiếp phục sợ hãi và hận thù bằng năm phương pháp. Vậy năm phương pháp như thế nào?

Phương pháp thứ nhất đó là: **“Đoạn tuyệt sát sanh, đoạn tuyệt sát sanh thì sợ hãi, hận thù sẽ được nhiếp phục”**. (127 Tương Ưng tập 2)

Đúng vậy, nguyên nhân sinh ra sợ hãi và hận thù là sự *“giết hại và ăn thịt chúng sinh”*, nếu không dứt trừ nguyên nhân này, thì loài người mãi mãi sẽ khổ đau vĩnh viễn vì sợ hãi và hận thù.

Hằng ngày trên hành tinh sống này, con người đã giết hại chúng sinh để ăn thịt thì số lượng không thể tính hết được. Trước khi chết, chúng sinh kêu la thảm thiết và lăn lộn giãy giụa

trước bàn tay độc ác của con người.

Miếng ăn ai cũng xem là ngon bổ, nhưng khi nuốt qua khỏi cổ thì nó toàn là đồ bất tịnh. Quý vị có thấy không? Vậy mà người ta tưởng nó là đồ ngon bổ, giúp cho cơ thể con người khỏe mạnh. Sự thật không phải vậy, càng chạy theo ăn uống bằng thực phẩm chúng sinh thì bệnh tật càng nhiều. Quý vị cứ xét xem, có người nào ăn thịt chúng sinh mà không bệnh tật đâu?

Ăn thịt chúng sinh càng nhiều thì bệnh đau càng nhiều, thì sợ hãi càng to, vì sợ chết. Và lại, một con người cần phải có lòng yêu thương, vì lòng yêu thương mới nhiếp phục được sợ hãi và hận thù, chỉ có yêu thương chúng ta mới không giết hại và ăn thịt chúng sanh.

Trong lời dạy của đức Phật, là muốn nhiếp sợ hãi và hận thù thì không nên sát sanh, mà không sát sanh thì chỉ có lòng yêu thương sự sống.

Mọi loài sống trên hành tinh này đều quý trọng sự sống, không có loài nào không quý trọng sự sống của mình, nhưng vì quá quý trọng sự sống của mình nên xâm phạm vào sự sống của loài vật khác, cho nên loài vật lớn ăn hiếp loài vật bé và giết hại chúng để ăn thịt. Sự giết hại và ăn thịt nhau là vì không có lòng yêu thương.

Con người hay con vật đều có sẵn lòng yêu thương, chỉ con người và loài vật cần phát triển lòng yêu thương ấy bằng những hành động như: Lời nói phải ôn tồn nhẹ nhàng, êm ái dịu hiền, không được nói lời thô lỗ, hung dữ, cộc cằn, la hét, nạt nộ, v.v... Còn về hành động tay chân phải nhẹ nhàng không nên đấm đá, múa tay, múa chân; luôn luôn sẵn sàng giúp đỡ hay bố thí những vật cần thiết cho người khác hay loài vật khác, v.v... Còn về ý suy nghĩ những điều lỗi lầm về người khác thì nên tha thứ và thương yêu họ. Chúng ta đừng vì những điều nhỏ nhặt mà tạo thêm sợ hãi và hận thù thì rất bất lợi cho mình, cho người. Do những điều này mà đức Phật dạy không nên SÁT SANH, tức là dạy chúng ta phải biết YÊU THƯƠNG nhau.

Cho nên trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta sống chung nhau thì nên hài hòa với mọi người, đừng nghi ngờ lẫn nhau, vì nghi ngờ làm cho chúng ta sợ hãi và hận thù. Khi nghi ngờ thì lòng yêu thương sẽ bị đánh mất. Mất lòng yêu thương thì cuộc sống sẽ mang đến muôn ngàn đau khổ. Bởi vậy, trên đời này chỉ có lòng yêu thương thì cuộc sống sẽ không còn xung đột và chiến tranh, thì mọi người sống mới được bình an yên vui và hạnh phúc.

Như ở trên chúng ta đã biết, do sát sinh mà con người sợ hãi và hận thù, vì thế chúng ta chỉ cần không giết hại và ăn thịt chúng sinh thì sợ hãi và hận thù sẽ tiêu tan. Lời dạy này rất đúng, vì mọi người đã từng cầm dao giết hại chúng sinh. Trước cái chết không có con vật nào mà không sợ hãi, và khi bị giết làm sao chúng không hận thù trong lòng. Theo luật nhân quả, giết hại và ăn thịt chúng sinh là tạo nhân sợ hãi hận thù, nên quả thì chúng ta phải luôn luôn sợ hãi và hận thù.

Phương pháp thứ hai đức Phật dạy: **“Đoạn tuyệt lấy của không cho, như vậy sợ hãi hận thù sẽ được nhiếp phục”**. (127 Tương Ưng tập 2)



Đúng vậy, trên đời này, nếu mọi người đừng tham lam trộm cắp, cướp giựt của người khác thì làm sao có sợ hãi và hận thù. Chỉ vì tham lam trộm cắp, cướp của khiến cho mọi người sợ hãi. Người có tiền của luôn luôn sợ mất mát, vì thế đâm ra nghi ngờ người này kẻ khác gian tham sẽ lấy của cải của mình. Còn người lấy của người khác thì sợ bị bắt vào tù ra khám. Bởi vậy sự sợ hãi hận thù do từ sự gian tham trộm cắp, cướp giựt. Muốn sợ hãi hận thù không có thì phải chấm dứt gian tham trộm cắp, cướp giựt.

Tham lam trộm cắp, cướp giựt là một hành động đê tiện, hèn hạ xấu xa. Của người khác làm bằng mồ hôi và công sức rất vất vả cực khổ mới có, thế mà chúng ta nỡ tâm cướp giựt hay trộm cắp của người thật là đê tiện.

Tại sao chúng ta không tự làm ra của cải tài sản để phục vụ cuộc sống của mình? Lại hèn hạ ăn không ngồi rồi mà muốn có của cải tài sản nhiều. Cho nên những kẻ tham lam trộm cắp, cướp giựt của cải tiền bạc của kẻ khác là không xứng đáng làm người.

Muốn làm người cho ra con người thì phải chấm dứt ngay những tính tham lam, phải đoạn tuyệt lấy của không cho như lời dạy của đức Phật.

Đoạn tuyệt lấy của không cho thì không còn sợ hãi, thù hận sẽ không còn nữa, vì đó là một lợi ích rất lớn cho mọi người. Cho nên muốn không còn sợ hãi và hận thù thì phải chấm dứt ngay **LẤY CỦA KHÔNG CHO**, chỉ cần không lấy của không cho là sợ hãi và hận thù sẽ chấm dứt. Đó là nguyên nhân thứ hai sẽ giúp chúng ta nhiếp phục sợ hãi và hận thù.

Nguyên nhân thứ ba nhiếp phục sợ hãi và hận thù là phải đoạn tuyệt tà hạnh trong các dục vọng, như lời đức Phật dạy: **“Đoạn tuyệt sống tà hạnh trong các dục vọng, như vậy sợ hãi hận thù sẽ được nhiếp phục”**. (127 Tương Ưng tập 2)

Vậy tà hạnh trong các dục vọng là gì?

Tà hạnh trong các dục vọng là lòng ham muốn thấp hèn, đê tiện xấu xa, như thấy vợ người sinh tâm tà dâm; thấy cửa cải tiền bạc của người khác không cho mà muốn lấy; thấy gà, vịt, cá, tôm muốn bắt giết làm thịt để ăn. Những tà hạnh, dục vọng như vậy sẽ mang đến những sự sợ hãi và hận thù làm cho thân tâm đau khổ không bao giờ dứt. Bởi vậy những hành động nào làm khổ mình, khổ người là tà hạnh. Quý vị cần lưu ý?

Tà hạnh không chỉ có một nghĩa là gian dâm bất chánh với phụ nữ, với vợ người khác, mà tà hạnh còn nhiều nghĩa khác nhau như: giết hại chúng sanh, ăn thịt chúng sanh, v.v... tham lam trộm cắp, cướp giựt, lấy của không cho, v.v... nói dối lường gạt người khác, sống không thành thật, v.v... uống rượu say xỉn, v.v... Đó là những tà hạnh mà người có văn hóa đạo đức thì không ai làm những điều đó. Những người sống trong tà hạnh thường hay sợ hãi, hận thù, nên đời sống bất an không bao giờ có những phút giây an vui chân thật.

Nguyên nhân thứ tư nhiếp phục sợ hãi và hận thù là đoạn tuyệt nói dối, như lời đức Phật dạy: **“Đoạn tuyệt nói láo, như vậy sợ hãi hận thù sẽ được nhiếp phục”**. (127 Tương Ưng tập 2)

Đúng vậy, người nào không nói dối thì không bao giờ sợ hãi, vì nói dối luôn luôn sợ người ta phát giác ra mình nói dối thì sẽ mất thể diện, mất uy tín.

Làm một điều gì gian xảo không thật thì trong lòng lúc nào cũng sợ hãi. Cho nên trên đời này, muốn đừng sợ hãi thì không nên làm một việc gì gian xảo không thật, như người bán đồ lậu thuế thì phải sợ hãi; một người ngoại tình với người khác thì rất sợ hãi; một người buôn bán hàng giả thì phải sợ hãi; một người làm ăn không lương thiện, có sự mờ ám thì phải sợ hãi; một người tu sĩ sống phạm giới, phá giới thường sợ hãi với những người giữ giới luật, họ thường làm những việc lén lút như ăn uống phi thời, uống rượu lén, hút thuốc lén, núp chỗ này chỗ khác, luôn luôn tâm họ bất an. Cho nên đoạn tuyệt nói dối, những việc làm gian xảo không thành thật thì tâm sẽ không còn sợ hãi.

Nguyên nhân thứ năm nhiếp phục sợ hãi và hận thù là đoạn tuyệt uống rượu, như lời đức Phật dạy: **“Đoạn tuyệt uống rượu, như vậy sợ hãi hận thù sẽ được nhiếp phục”**. (127 Tương Ưng tập 2)

Rượu là chất độc sẽ phá hoại cơ thể chúng ta, sinh ra nhiều thứ bệnh tật mà không có thuốc trị, cho nên Phật giáo mới có giới cấm này. Vì rượu là một chất độc gây nên bệnh tật và còn làm rối loạn thần kinh, cho nên một người say rượu họ ăn nói lung tung giống như người điên loạn trí. Khi nghĩ đến giới cấm này thì chúng ta tự hỏi:

*“Tại sao Phật giáo lại có giới cấm uống rượu, còn tất cả các tôn giáo khác không có giới cấm này?”* Đây là một điều mà chúng ta cần phải suy ngẫm và xét lại.

Rượu là một chất dễ kích thích thần kinh làm cho hưng phấn, khi một người uống rượu thường hay nói nhiều, nhưng khi say rượu thì không còn làm chủ ý thức nên hay nói ngang, nói dọc, nói trái, nói phải, nói xuôi, nói ngược, nói như thế nào cũng được. Người say rượu thần kinh không còn điều khiển cơ thể nên thường đi ngã tới, ngã lui, nghiêng bên này, ngã bên nọ,

chân bước tới, chân bước lui, miệng thì ự ẹ, lúc thì la lối, lúc thì nói lảm thảm; đầu óc không còn phân biệt chỗ dơ, chỗ sạch, đụng đầu nằm đó, nằm co như con chó rồi lăn qua, lộn lại; nước miếng đờm dãi dính đầy người trông rất bẩn thỉu không ai dám lại gần; gặp ai cũng muốn đánh, muốn chửi người đối diện... Vì thế, gặp người say rượu ai cũng lẩn tránh xa.

Người say rượu thường nói lời hung dữ, thô lỗ tục tằn, chửi thề thiếu văn hóa, không nhân phẩm. Cho nên chúng ta biết, rượu làm mất trí con người. Vì vậy đức Phật mới cấm UỐNG RƯỢU. Uống rượu là một tai hại rất lớn, thường gây ra bạo lực gia đình. Cho nên thấy ai uống rượu mọi người đều sợ hãi tránh xa. Bởi vậy, đoạn tuyệt uống rượu thì sợ hãi sẽ được nhiếp phục. Một người sống mà không sợ hãi là giải thoát, không còn khổ đau.

Đúng vậy, nếu đoạn tuyệt năm điều đức Phật cấm trên đây thì làm gì tâm còn sợ hãi và hận thù. Bởi vậy năm giới cấm của Phật rất cần thiết cho sự sống của mọi người, nếu mọi người ai cũng giữ gìn năm giới cấm này đừng vi phạm, thì thế gian này là Thiên Đàng Cực Lạc, đâu còn xung đột và chiến tranh, đâu còn tranh cãi hơn thua, đâu còn sợ hãi một điều gì nữa.

Chính vì con người hay sợ hãi nên nghĩ ra cách này cách khác để không còn sợ hãi. Nhưng tất cả những việc làm của thế gian tưởng là hết sợ hãi, nhưng càng làm thì lại càng sợ hãi. Ví dụ, một người sợ đói, lo làm ăn có tiền, có bạc, có thóc lúa nhiều thì lại sợ hãi người khác cướp bóc lấy của cải tài sản do mình làm ra. Từ sợ hãi đói khát đến sợ hãi bị người lấy, cho nên giải quyết sự sợ hãi này thì có sự sợ hãi khác. Cứ như vậy chạy loanh quanh mãi mà không có lối thoát ra sợ hãi. Nếu chúng ta dựa theo lời Phật dạy mà giữ gìn năm giới cấm thật, nghiêm chỉnh thì khiếm đảm sợ hãi sẽ tự nhiếp phục.

Tuy thấy năm giới cấm của Phật trông rất thường, vì mọi người cho đó là giới luật của người cư sĩ. Nhưng ta là người theo Phật giáo thì rõ năm giới cấm này rất quan trọng, là cơ bản để cuộc sống hạnh phúc cho một người, dù người đó có theo Phật giáo hay không, hoặc theo một tôn giáo khác cũng không quan trọng, chỉ người đó biết sống đúng năm giới này là người đó đem lại cuộc sống của mình một sự bình an, yên ổn mà không có một ác pháp nào làm lay động tâm người ấy được. Bởi vậy, nói năm giới nhiếp phục được sợ hãi, hận thù, mới nghe ai cũng không tin, nhưng sự thật thì năm giới là những phương pháp nhiếp phục lòng sợ hãi và hận thù không có pháp nào hơn được.

Bởi vậy, chúng tôi xin khuyên mọi người chớ xem thường năm giới cấm này, nó là phương pháp cơ bản nhất của Phật giáo để cứu mọi người ra khỏi mọi sự khổ đau, mà đức Phật đã xác định rõ ràng: *“Vốn con người khổ đau vì sợ hãi và hận thù”*. Vì sợ hãi và hận thù mà con người chịu biết bao khổ ải. Vậy mà đạo Phật có phương pháp nhiếp phục được sợ hãi và hận thù đem lại sự bình an cho con người, thế mà chúng ta không tu tập thì quá dở, quá ngu si mê muội. Phải không quý vị?

Không lẽ sống trong cuộc đời này chúng ta đành chịu những sự khổ đau dày vò hay sao?

Phải chi chúng ta không biết phương pháp giải thoát thì đành chịu, còn biết mà đành chịu thì đâu phải là người trí.

**Trưởng lão Thích Thông Lạc**

Trích: **Mười hai cửa vào đạo**