

**ÁP DỤNG ĐỨC HIẾU SINH  
VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY**



Sách này chỉ kính biểu, không bán!

Ấn bản điện tử được đăng tại trang web:

<http://www.thuvienthaythonglac.net>

TU SINH NHIỀU TÁC GIẢ

*ÁP DỤNG*

**ĐỨC HIẾU SINH  
VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY**

**TẬP I**



**TU VIỆN CHƠN NHƯ**  
(PL 2550 – DL 2007)





# Lời nói đầu

**H**ọc đạo đức hiếu sinh mà không biết áp dụng đức hiếu sinh vào đời sống hàng ngày thì đó là học chơi, học để cho biết, chứ học như vậy không có lợi ích gì, nếu có lợi ích cũng chỉ bằng một phần mười. Cho nên, học đạo đức cần phải biết áp dụng thực hành vào đời sống hàng ngày thì mới có lợi

*ích thiết thực cho mình, cho người và cho tất cả muôn loài chúng sinh.*

*Tập sách “Áp dụng đức hiếu sinh vào đời sống hàng ngày” của nhiều tác giả tu sinh tại Tu Viện Chơn Như đã nói lên được sự quyết tâm áp dụng đạo đức hiếu sinh vào bản thân của mình để không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai. Những sự áp dụng này rất thực tế và cụ thể, vì thế chúng tôi cho in thành sách để những ai hữu duyên gặp được sách đạo đức này sẽ áp dụng vào đời sống, nó sẽ mang lại ích lợi cho bản thân họ, những người trong gia đình và mọi người trong xã hội. Nhất là giúp cho cha mẹ họ sống với đức hiếu sinh này sẽ không làm giết hại và ăn thịt chúng sinh nữa, nhờ đó khi già yếu trí tuệ không lẫn lộn, thân ít bệnh khổ, chân tay đi đứng vững*

oàng không run rẩy, mắt không mờ, tai không điếc, v.v..

Tiến sĩ Phạm Quang Phúc (Phó trưởng bộ môn Pháp luật Đại học Cảnh sát) viết: "Cùng với pháp luật, đạo đức đã góp phần rất lớn duy trì ổn định xã hội, làm cho xã hội lành mạnh hơn. Đạo đức được vận dụng để duy trì tôn ti trật tự trong từng gia đình, từng dòng họ, trong bản làng, thôn xóm..." (Nguyệt san Pháp Luật số 120 tháng 4 - 2007). Nhưng nói đến đạo đức không ngoài những tập sách giáo khoa dạy "Công Dân Giáo Dục" trong các trường Tiểu học và Trung học, ngoài ra chẳng có sách dạy đạo đức nào khác nữa, chỉ có một số tác giả viết chuyện ngắn đạo đức đọc cho vui chơi, chứ chưa phải là những sách giáo dục đào tạo đạo đức cho mọi người. Từ sách giáo khoa công dân giáo dục dạy từ Tiểu học đến

*Trung học và những chuyện gần đạo đức thì đó là một phần nhỏ của nền đạo đức nhân bản. Và nền đạo đức nhỏ nhoi như vậy thì làm sao đương đầu với sự phát triển khoa học kỹ nghệ hiện đại hoá đang tiến triển đi lên như vũ bão để phục vụ tiện nghi đời sống của loài người, thì thử hỏi những sách đạo đức ấy có đủ sức để quân bình đời sống đạo đức và đời sống vật chất hay không?*

*Biết rõ điều này Tiến sĩ Phạm Quang Phúc đã nói đúng: "Cùng với pháp luật, đạo đức đã góp phần rất lớn duy trì ổn định xã hội, làm cho xã hội lành mạnh hơn". Nhưng Tiến sĩ Phạm Quang Phúc nói đạo đức nào? Còn những sách giáo khoa dạy đạo đức công dân hiện tại trong các trường học như đã nói ở trên thì nó chưa đủ bắt kịp với thời đại khoa học hiện đại vật chất hóa đời sống con người.*



Muốn có một nền giáo dục đạo đức toàn diện để quân bình vật chất mà khoa học đã mang lại cho loài người, thì nền đạo đức ấy đâu phải từ trên trời rớt xuống mà phải do khối óc của con người biên soạn và viết ra thành bộ môn đạo đức ấy. Nếu con người không làm cho con người thì không có một vị Thần, Thánh, Tiên, Phật, Ngọc Hoàng, Thượng Đế, hay một đấng Chúa Cứu Thế nào viết ra cho loài người. Bởi vậy, chỉ có con người mới cứu lấy con người.

Cách đây 2550 năm có một con người đã mang lại một nền đạo đức nhân bản - nhân quả, không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh. Nhưng con người lúc bấy giờ còn lạc hậu, mê tín, dị đoan, v.v.. sống theo bản năng thú vật, tin tưởng thần quyền, sống lệ thuộc vào thế giới siêu hình nên nền đạo đức bị đánh mất qua các hình

thức tôn giáo, hệ phái, giáo điều, triết lý, v.v.. phủ lên một lớp giáo lý trừu tượng, ảo tưởng, khó phân biệt đâu thiện đâu ác.

Hôm nay con người có trình độ kiến thức khoa học, có nhiều khoa học kỹ nghệ tiến bộ mang lại phục vụ loài người đầy đủ tiện nghi, nhưng con người không biết triển khai nền đạo đức nhân bản - nhân quả thì con người không quân bình được vật chất và tinh thần, họ sẽ lợi dụng sự phát minh của khoa học mà hủy diệt con người và sự sống trên hành tinh này.

Cho nên ngay từ lúc này, con người phải hết sức triển khai kịp thời nền đạo đức nhân bản - nhân quả thì không quá muộn màng.

Ngày đêm rớt ráo chúng tôi biên soạn giáo án rèn nhân cách đạo đức Ngũ Giới để mong sao mọi người được học đạo đức

*này, để góp phần duy trì ổn định xã hội, làm cho xã hội lành mạnh hơn, tốt đẹp hơn.*

*Nhờ học đạo đức này mà giai cấp xã hội được ban bằng, người nào cũng biết tôn trọng lẫn nhau, biết thương yêu nhau, biết tha thứ mỗi lỗi lầm của nhau.*

*Thường tu sĩ mang hình thức y áo cạo bỏ râu tóc thì xem rẻ người cư sĩ, cũng như ở ngoài đời, người giàu coi rẻ người nghèo; người có học thức xem rẻ người ít học; người làm quan xem rẻ người làm dân; người đàn ông xem rẻ người phụ nữ. Học đạo đức nhân bản - nhân quả sẽ hóa giải những tư tưởng lạc hậu, ngā mạn khinh khi người này, người kia.*

*Trong tập sách này chúng tôi thấy tu sinh tại tu viện đã hết sức mình tu học đạo đức hiếu sinh, ghi chép lại một quá trình tu*

*học và áp dụng vào đời sống thực tại trong ba tháng tu học tại Tu Viện Chơn Như một cách cụ thể và kết quả rất tốt đẹp.*

*Chúng tôi tin rằng với sự tu tập và áp dụng đạo đức hiếu sinh của các tu sinh ở đây thì ngay bản thân của họ đã thấy sự bình an dù trong bất cứ hoàn cảnh nào. Nếu xã hội mọi người đều học tập và áp dụng đạo đức hiếu sinh vào đời sống hàng ngày thì gia đình và xã hội sẽ vô cùng tốt đẹp hơn nhiều.*

*Do thấy sự lợi ích như vậy chúng tôi xin giới thiệu với quý vị tập sách nhỏ này, tập sách gói đầu năm, mong sao nó đem lại sự bình an cho quý vị. Điều đó là một mơ ước của chúng tôi.*

*Kính ghi,*

*Trưởng Lão Thích Thông Lạc*

*Bài thứ nhất*

## ÁP DỤNG ĐỨC HIẾU SINH VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

--o--

### ĐỨC HIẾU SINH KHẨU HÀNH

*Bài của K.Q*

**K**hẩu hành là hành động của miệng, trong vấn đề này ý nghĩa của chữ khẩu hành là lời nói, không phải là hành động ăn, uống, nhai của miệng. Hiếu sinh là sự thương yêu chúng sinh. Vậy đạo đức hiếu sinh khẩu hành là lời nói có đạo đức đầy lòng yêu thương và thương xót mọi vật hay mọi sự sống trên hành tinh này.

Người có đạo đức hiếu sinh khẩu hành luôn nói những lời nói hiền hòa, hòa nhã, từ tốn và dịu dàng, không làm cho bất cứ chúng sanh nào buồn, tổn hại hay đau khổ.

Vì lời nói phát xuất từ lòng yêu thương chân thật cho nên được gọi là lời nói ái ngữ. Lời nói ái ngữ là những lời nói chân thật,

không đối gạt, là những lời nói có ích lợi, lời nói không sân giận, lời nói đầy lòng yêu thương, là những lời nói chân lý có đạo đức, là những lời nói đúng thời, không nói xấu người khác, không chỉ trích, chê bai, buộc tội, không trách cứ oán hờn, không gây chia rẽ, ly gián hay thù ghét, không nạt nộ, hung dữ hay la mắng nhau, v.v..

Ở ngoài đời chúng ta cũng có thể nghe được những lời nói hiền hòa, từ tốn, dịu dàng hay êm tai. Những lời nói này được trau chuốt và trau dồi qua năm tháng để lấy lòng người nghe trong việc giao tiếp và ngoại giao hàng ngày. Những lời nói đó không phát xuất từ lòng thương yêu chân thật đối với mọi sự sống trên hành tinh này, cho nên không được gọi là ái ngữ.

Lời nói ái ngữ thường thể hiện qua tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ và tâm Xả. Để thấy rõ cụ thể chúng ta hãy xem qua các trường hợp sau.

## I- TÂM TỪ

Lời nói ái ngữ qua tâm từ là những lời nói đầy lòng yêu thương hoặc những lời nói tránh gây tổn hại đến mọi vật có sự sống

trên hành tinh này. Cụ thể qua các trường hợp sau:

**1- Những lời nói biết yêu thương, không nói những lời nói dẫn đến việc giết hại chúng sanh.**

a) Đối với các loài động vật.

- Một lần con đến khu nhà của Cô Út, trước dãy nhà có vài hồ nước, con thấy trong đó có lăng quăng. Con nghĩ rằng, lăng quăng rồi sẽ thành muỗi cắn và hút máu người. Con định nói với Cô Út hay Cô Mười rằng có lăng quăng trong hồ.

Nhưng con nghĩ lại, nếu con nói ra, mọi người sẽ mua cá về thả trong hồ thì lăng quăng sẽ bị ăn. Vậy thì lời nói của con gián tiếp hại đến những con lăng quăng đó, do vậy con không nói nữa.

- Khi con thấy trong phòng hay xung quanh thất con ở, các loài động vật cắn nhau, rượt đuổi nhau và bắt nhau ăn thịt. Con phải thốt ra lời: *“Các bạn có duyên nhân quả với nhau, nên gặp nhau trong một nhà, vậy thì hãy biết thương yêu nhau, đừng cắn nhau và ăn thịt nhau nữa”*.

- Khi thấy các côn trùng bé nhỏ bay vào trong phòng, con nói với chúng rằng: *“Các bạn đừng bay vào đây nữa, vì vào đây các bạn không thoát khỏi các con thằn lằn đầu (hay thạch sùng)”*.

- Khi con vừa đến thất ở, trong toilet đầy kiến. Mỗi lần đi hay dội nước là kiến xuất hiện bò đầy bàn cầu và rơi xuống nước. Con phải dùng cây vớt lên và nói với kiến rằng: *“Nếu các bạn thương mình, thương ta thì hãy tìm chỗ khác ở đi, vì ta không thể không đi toilet và không muốn thấy các bạn bị rơi xuống nước”*.

- Lúc đó trong phòng ban ngày cũng như ban đêm dưới đất đầy kiến vàng, con không thể đi kinh hành được, do đó phải đi trên giường, nhưng con vẫn nói với kiến rằng: *“Tôi bị hôn trầm thù miên phải đi kinh hành, nhưng các bạn thì ở dưới đất nhiều quá. Vậy các bạn hãy đi chỗ khác kiếm ăn để tôi có thể đi kinh hành phá hôn trầm thù miên”* và con nói: *“Tôi sẽ mang thức ăn ra ngoài sân cho các bạn ăn nhé!”*. Sau vài ngày thì kiến trong phòng và toilet đều di tản đi đâu mất hết, thật là hay!



- Khi ngoài sân gặp con sâu giữa đường đi, con nói với sâu rằng: “*Để tôi giúp sâu sang bên lề đường nhé!*”. Vì nếu sâu đứng giữa đường đi, ai đó đi tới, không thấy sâu, sẽ dẫm đạp lên sâu đó.

- Khi thấy các chú kiến đứng thành hàng ngang giữa lối đi, con nói với chúng rằng: “*Các bạn hãy đi hoặc đứng sát lề đường, đừng tập trung hay đi ngang qua lại, vì khi ai đó đi đến hoặc chạy xe tới sẽ làm hại chết các bạn đó*”.

- Con nghĩ rằng nếu thất của con có rấn, bò cạp hay rết vào ở thường xuyên, con sẽ nói với chúng rằng: “*Tôi là người tu hành, không bao giờ giết hại hay ăn thịt chúng sanh, xin các bạn hãy để tôi yên tu hành, đừng phá phách trêu chọc nữa*”. Nếu chúng không đi thì con cũng sẽ nói: “*Nếu các bạn muốn xem tôi tu thì cứ vào xem, điều này rất tốt cho các bạn đó*”.

- Khi thấy các loài vật bay gần màng nhện con nói với chúng rằng: “*Các bạn cẩn thận kẻo mắc vào lưới nhện đó*”.

Không nên nói những lời nói dẫn đến việc sát hại chúng sanh như:

- Hôm nay có khách tới chơi, chúng ta hãy bắt 2 con gà đãi khách.

- Ngày mai giỗ bà ngoại, chúng ta hãy chuẩn bị các món ăn mặn đãi khách, còn mâm chay thì cúng bàn thờ.

- Rửa bạn bè đi săn bắn thú hay đi câu cá.

- Nghe nói thịt chuột, dơi, mèo, rắn, ... ngon mà chưa được ăn bao giờ, hôm nay sẵn về quê chơi chúng ta thử xem sao?

- Chúng ta hãy ra vườn bắt cá, tôm, ốc hoặc ra ruộng bắt cua, ếch, nhái, v.v..

- Nghe nói người ta mới nhập thịt con Kanguru từ Úc về, chúng ta hãy đi ăn thử xem sao.

- v.v...

Đó là những lời nói ác làm hại đến sự sống của muôn loài vật trên hành tinh này.

b) Đối với mình và người khác.

- Con được cô Kim Thoa (chị của cô Kim Tiên) dạy cho rằng trước khi đi xe thì nên nhắc: *“Đi nhanh cũng đến, đi chậm cũng đến, tôi nguyện nhường đường cho tất cả mọi người, để tránh gây ra tai nạn cho mình và*

*cho người”* do đó trước khi lái xe con vẫn nhắc câu này.

- Con nghĩ không nên nói những lời nói chê bai về sắc đẹp của phụ nữ. Vì những lời chê bai đó sẽ làm cho họ buồn, sau đó họ tìm cách đi thẩm mỹ viện sửa lại sắc đẹp. Thường thì kết quả lúc đầu coi cũng được nhưng hậu quả của việc dùng hóa chất hay các mô nhân tạo sẽ làm nhan sắc họ xấu và thành tai hại về sau.

- Không nên nói những lời nói gây ra sự nghi ngờ, thù hằn hoặc ly gián mọi người với nhau. Ví dụ như: *“Anh ta sẽ không để yên cho anh đâu”* hoặc *“Những người đó có ý muốn hãm hại anh”*. Những lời nói này chỉ gây thêm sự chia rẽ, dẫn đến nghi ngờ nhau, hãm hại nhau hoặc thủ tiêu nhau, nhất là trong các phe phái chính trị, băng nhóm, v.v..

c) Đối với cây cối thảo mộc và thiên nhiên.

- Đừng vì các ảo giác của con mắt đẹp hay xấu mà ta thốt ra lời nói khen chê đối với các loài cây thảo mộc như: *“Cây này xấu quá, cây này có bông màu xấu quá!”*. Hay *“Cây này có trái chua quá!”*. Vậy là ngày hôm

sau chúng ta thấy chúng nằm trong thùng rác hay bị chặt xuống.

- Chúng ta cũng không nên nói rằng: *“Tại đây nên trồng bông màu này, còn bông đang trồng thì không hợp vị trí này”*, v.v..

## **2- Những lời nói tránh gây nên sự trộm cướp.**

Đó là những lời nói không nên khoe khoang của cái, vật chất, khoe cái đẹp, cái hay cho người khác biết. Hãy sống biết khiêm tốn.

- Nếu chúng ta có con vật nào yêu quý, thông minh như chó, mèo, chim, cá, ... chỉ tình cờ có bạn bè đến thăm chơi, chúng ta kể cho họ biết những ưu điểm của các con vật đó thì coi chừng gợi lên lòng tham lam trộm cắp của người kia.

- Hoặc ta chỉ cần khoe với bạn rằng ta vừa trúng số thì coi chừng tiền mất, bạn mất và mạng sống của ta cũng mất luôn.

- Hay bất kỳ đồ đạc nào quý hiếm trong nhà thì cũng không nên khoe khoang cho bất kỳ ai kể cả cây cảnh trong nhà. Ví dụ sắp tới Tết mà ai họ biết được nhà ta có cây mai năm ngoái mua rất mắc tiền, có bông rất

nhieu và đẹp thì chắc chắn cây mai đó dù cho có to lớn cũng không cánh mà bay trước Tết. Trường hợp này xảy ra với nhà hàng xóm bên cạnh nhà con Tết vừa rồi.

### **3- Tránh nói những lời nói làm cho gia đình người khác chia rẽ, chia tay và mất hạnh phúc.**

Khi biết chuyện gia đình hạnh phúc người khác thì đừng nhiều chuyện đi nói cho người này người khác nghe, sẽ có lúc mang đến cảnh chia tay, tan vỡ hạnh phúc gia đình, con cái mất cha hay mẹ, vợ chồng chia tay nhau.

Ví dụ ta nói với người bạn trai rằng: “*Cô ta đẹp nhưng bất hạnh có ông chồng nghèo và xấu*”. Chỉ vì lời nói chơi như vậy thôi mà anh bạn nghe được có tính dâm sẽ tán tỉnh cô ta thì lỗi tại ai? Đó là lỗi tại ta nhiều chuyện. Do đó trước khi nói, nên suy nghĩ đến hậu quả của những lời mình sẽ nói và tốt hơn hết là không bao giờ nói chuyện về bất kỳ người thứ ba nào.

### **4- Không nên nói những lời nói dối, dối gạt người, ly gián hay chia rẽ người.**

Có 2 người bạn A và B hợp nhau làm ăn chung, một người bạn khác anh C muốn xin vào làm ăn chung nhưng bị một trong hai người trên không chấp nhận, thế là anh bạn C này tìm cách ly gián hai anh A và B ra, làm cho tình cảm bao năm sống và làm ăn chung sứt mẻ dẫn đến công việc không còn trôi chảy, đổ lỗi cho nhau, giận nhau và đưa đến chia tài sản. Rồi còn bao nhiêu hậu quả khác sẽ đưa tới mà chúng ta không lường trước được.

Do vậy, chúng ta hãy thương yêu mọi người, luôn nói những lời nói đoàn kết nhau như đức Trưởng Lão Thông Lạc luôn kêu gọi các tu sinh trong tu viện sống đoàn kết trong lục hòa như nước với sữa. Đừng vì những lỗi nhỏ nhặt mà đánh mất đạo đức hiếu sinh.

**5- Không nên nói những lời nói hung dữ mà nên nói những lời nói hiền hòa, dịu dàng.**

Có khi con thấy những con chó nuôi trong nhà cũng bị đối xử rất tàn nhẫn, bị đánh đập, bị la mắng như con người vậy, nhất là những chú chó vào nhà ỉa đái bậy làm ô ố nền nhà sạch vừa được lau chùi cẩn thận.

Cha mẹ thường la mắng nạt nộ con cái, có khi nghe rất là hung dữ làm cho con cái sợ hãi rung lên, quên hết tất cả, nhất là khi dạy cho con học. Nếu cha mẹ bình tĩnh lại, tìm cách khác dạy con, dùng những lời nói nhẹ nhàng, hiền hòa, êm dịu giải thích từng chút một cho đứa con thì đứa bé sẽ bình tĩnh lắng nghe, tiếp thu nhanh hơn và vui vẻ hơn. Lúc đó cả cha mẹ và con cái cùng nhau cười thì chắc là gia đình hạnh phúc lắm.

**6- Tránh nói những lời nói làm cho người khác rơi vào những tệ nạn xã hội như rượu bia, thuốc lá, xì ke ma túy, ...**

Đó là những lời động viên tuyên truyền của nhà nước ta được phát qua đài TV, Radio, kêu gọi thanh thiếu niên tránh xa các chất độc ma túy, hút chích xì ke, mại dâm, v.v..

**7- Nên nói những lời khuyên dạy mọi người sống có đạo đức nhân bản - nhân quả như của đức Trưởng Lão Thông Lạc.**

**8- Những lời nói động viên bạn bè đồng tu** như “*Hãy buông xả tất cả ác pháp xuống*” hay “*Hãy cố gắng xả tâm cho thật sạch*”, hoặc “*Đừng dính mắc vào lời nói của*

*người khác” hoặc “Đừng nghĩ xấu về người khác, hãy bỏ xuống những tính nghi ngờ đó” hoặc “Hãy sống biết thương yêu tùy thuận để người vui và mình vui”.*

### **9- Những lời nói có đạo đức với cha mẹ.**

- Trước khi vào tu viện con có hỏi ba rằng: *“Ba có cần con ở nhà làm việc gì thêm không, nếu không thì ngày mai con vào tu viện”.*

- Những lời hỏi thăm mẹ khi ở xa để mẹ không phải lo lắng cho mình: *“Mẹ có khỏe không, sức khỏe mẹ thế nào? Con vẫn khỏe”.*

### **10- Những lời nói cảm ơn, biết ơn.**

- Con rất muốn nói lời cảm ơn đối với những người đã có công, góp sức giúp cho Tu Viện Chơn Như tồn tại đến ngày hôm nay rằng: *“Cám ơn tất cả các bạn về những gì các bạn đã làm và đang làm”.*

- Khi con giúp đỡ ai làm việc gì mà thấy người đó ngại thì con nghĩ con sẽ nói rằng: *“Anh cho phép tôi giúp đỡ anh là tôi mang ơn anh, vì khi tôi giúp anh là tôi được phước, chớ anh có ơn gì tôi đâu mà anh ngại”.*



- Khi ở ngoài đời đối với bạn bè, người nào đó hoặc đi làm cho công ty nào đó. Khi được mọi người giao nhiệm vụ hay công việc cho làm thì con nghĩ con nên nói lời nói biết ơn họ đã tin tưởng con và tạo điều kiện cho con làm những việc có ích lợi cho mọi người. Nếu không biết nói lời nói biết ơn mà ta nghĩ rằng ta làm được việc cho bạn mình, cho người khác hay cho công ty thì những người đó phải cảm ơn ta mới đúng. Đó là câu nói của người còn đầy bản ngã, của người có tâm cống cao, kiêu căng và ngã mạn.

- Khi mua vật gì cho tu viện, con nói với cô Út rằng: *“Cô Út cho phép con cúng dường là cô Út giúp con xả bỏ tiền bạc và vật chất, con rất cảm ơn cô Út”*. Hay là con nói với cô Út rằng: *“Cô Út cho phép con cúng dường là cô Út tạo điều kiện cho con làm một việc có ích cho mọi người còn hơn là con sử dụng đồng tiền vào những việc vô ích. Do đó, con rất cảm ơn cô Út”*.

Sống mà biết nói những lời nói biết ơn thì rất hạnh phúc vì ta luôn thấy mọi người đều tốt, đều muốn giúp đỡ ta, đều muốn cho ta trở thành người tốt và không còn đau khổ nữa. Sống được như vậy thì ta thấy ta đang

sống trong tình thương yêu của mọi người. Cuộc sống sẽ luôn vui tươi tràn đầy hạnh phúc.

### **11- Những lời nói cảm thông đến tâm mọi người.**

Ai có tu mới hiểu rõ giấc “Hôn trầm, thù miên” là như thế nào? Cho nên, KQ rất thông cảm với các bác lớn tuổi và các quý Phật tử mới vào tu viện tu tập. Lúc xưa KQ cũng bị như thế và rất đau khổ, nhờ được đức Trưởng Lão dạy: *“Muốn thắng giấc hôn trầm thù miên thì phải giữ giới luật cho nghiêm chỉnh, biết sợ từng lỗi nhỏ nhặt”*.

Trong bức tâm thư số 52 Trưởng Lão còn dạy rõ thêm: *“Sống một đời sống đúng hành động giới luật đức hạnh thì những hành động không giới luật đức hạnh không còn nữa, đó là xả, là ly; là ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện; đó là ly dục ly ác pháp; đó là giải thoát”*.

Vậy các bác và quý Phật tử hãy cố gắng giữ gìn giới luật của tu viện cho nghiêm chỉnh thì hôn trầm thù miên sẽ dần dần biến mất, tâm thanh thản, an lạc và vô sự sẽ xuất hiện, đời sống sẽ thấy giải thoát rõ ràng.

## **12- Những lời nói xin phép giúp đỡ.**

Khi thấy bất kỳ ai làm việc nặng và nhiều. Để gánh bớt một phần công việc, chúng ta có thể hỏi họ có cần sự giúp đỡ của chúng ta hay không? Ví dụ trong tu viện phụ cô Út hay phụ Thầy in sách, v.v..

## **13- Những lời nói kêu gọi sống hòa hợp, đoàn kết nhau.**

Chúng ta những người ngồi đây, đến từ mọi miền của đất nước và từ khắp nơi trên địa cầu này. Chúng ta đã có duyên gặp nhau cùng nhau học đạo đức, để sống có đạo đức biết thương yêu nhau và thương mọi sự sống trên hành tinh này. Vậy chúng ta hãy tạo điều kiện cho nhau thể hiện lòng yêu thương đó, thông cảm mọi lỗi lầm, sai phạm và tha thứ thương yêu nhau. Hãy nói những lời nói ái ngữ, đầy lòng yêu thương chân thật, lời nói hòa hợp, đoàn kết nhau, nói những lời tốt, nói những cái tốt của nhau để cùng học hỏi. Cùng nhau mỗi người một tay xây dựng lớp học luôn chan hòa tình thương yêu nhau, không sút mẻ, thông cảm cho nhau tất cả mọi việc và luôn thấy cái tốt của nhau.

## **14- Lời nói tạo duyên đoàn kết, gây tình yêu thương, xả lòng thù hận.**

Kính thưa quý tu sinh, chúng ta là đệ tử của Phật, chúng ta hãy thực hành lời Phật dạy: *“Hãy gánh gánh nặng của thiện pháp”*, nghĩa là *“hãy gánh gánh nặng của đạo đức nhân bản - nhân quả”*, nghĩa là *“hãy gánh gánh nặng của thân, khẩu, ý thiện”*, nghĩa là *“hãy gánh gánh nặng của sự thông cảm, tha thứ và thương yêu nhau”*, nghĩa là *“hãy gánh gánh nặng của sự hòa hợp và đoàn kết”*, đó là chúng ta biết ơn, tôn trọng và cung kính lời Phật dạy.

Dễ lắm các bạn à! Chúng ta hãy tạo điều kiện cho nhau thể hiện lòng yêu thương qua thân, khẩu, ý thiện. Ý thì luôn luôn thông cảm, tha thứ và thương yêu, muốn giúp đỡ, chia sẻ, an ủi, xoa dịu, ...; thân luôn có những thân hành, điệu bộ, cử chỉ, phong cách đầy thân ái và thân thiện đầy lòng yêu thương; khẩu thì nói những lời nói ái ngữ, chân thật đầy lòng yêu thương, từ tốn, nhã nhặn, êm ái, dịu dàng với sự thông cảm, tha thứ, muốn an ủi, hay xoa dịu làm vơi đi những khổ đau, những bức xúc, bực dọc, luôn luôn nói những điều lành, điều thiện của nhau, nói về những cái tốt, cái thiện, nói lời nói hòa hợp, tao nhã và đẹp lòng người nghe, ...

Khi chúng ta có những hành động như vậy thì người khác nghe thấy như vậy cũng sẽ có những hành động, lời nói đầy tình thương yêu đối với ta và đối với nhau. Vậy là chúng ta đã tạo điều kiện cho nhau thể hiện lòng thương yêu chân thật. Thật là cao đẹp quá phải không các bạn!

### **15- Lời nói gọi lòng thương yêu.**

Hôm qua con thấy một sư cô mới tới tu viện đang ngồi nhổ cỏ, mà sao lúc đó con không nói gì với sư cô, đến hôm nay con mới khởi lên ý rằng đáng lẽ lúc đó con phải khuyên sư cô không nên nhổ cỏ vì cỏ cũng có sự sống như chúng ta, cho nên con trách ra câu nói sau:

*“Thưa quý sư cô, xin hãy thương sự sống của các loài thảo mộc cỏ cây, đừng nhổ chúng lên, chúng đâu có tội tình gì đâu. Chúng ta đến tu viện để học đạo đức hiếu sinh, biết thương yêu sự sống của muôn loài vạn vật, sự sống của con người, sự sống của các loài vật và sự sống của cỏ cây. Có biết yêu thương như vậy thì mới xứng đáng là đệ tử Phật, đệ tử Đức Trưởng Lão Thông Lạc. Xin hãy yêu thương các cây cỏ đó!”*

### **16- Lời nói đẹp lòng nhiều người.**

*“Làm người mấy lúc an vui, chỉ khi có đức, lòng người luôn vui.”*

### **17-Lời nói ái ngữ tạo thêm sức mạnh.**

Người đời nói rằng: *“Hạnh phúc không được đo bằng tài sản hay địa vị mà nó được đo bằng tinh thần tốt đẹp bên trong con người bạn”.*

Có một câu chuyện như sau: *“Một đêm đông Keith đang trên đường chở bà và bác Michael, một người mù, về nhà sau bữa tiệc mừng Giáng Sinh thì anh ta nghe một tiếng nổ lớn tựa như bể bánh xe. Cảnh thận tấp xe vào lề, Keith mở cửa bước xuống kiểm tra. Anh ta đã đoán đúng. Khi anh vòng ra cốp sau để lấy đồ nghề thì bà anh thò đầu ra ngoài và bảo: “Này cháu, nếu cần giúp đỡ thì gọi bà nhé! Bà cũng đã từng thay lốp mấy lần rồi đấy!”. Bác Michael cũng nói với theo: “Tôi có giúp được gì cho anh không, anh bạn trẻ. Trong bóng tối thì tôi cũng nhìn rõ như anh vậy”. Quả thật, đó là những thái độ tuyệt vời! Một bà già 68 tuổi và một ông già khiếm thị đang đề nghị giúp anh Keith. Họ rất tích cực và muốn biến thái độ của mình thành hành động, chỉ riêng những lời nói, thái độ*

*đó đã giúp cho anh Keith rất nhiều. Anh đã thay bánh xe một cách nhanh chóng và cảm thấy buổi tối đó thật vui vẻ, còn hơn cả khi có một hành trình suôn sẻ về nhà”.*

## **18- Lời nói khuyên mọi người từ bỏ những tà tín.**

Kính thưa quý tu sinh! Mục đích của chúng ta đến Tu Viện Chơn Như để rèn luyện nhân cách đạo đức. Đạo đức là giới luật đức hạnh. Có giới luật đức hạnh thì chúng ta sẽ thấy có ích lợi cho mình, cho người và muôn loài, đó là đạo đức nhân bản - nhân quả.

Nếu một người sống có đầy đủ giới luật đức hạnh thì tâm họ bất động rồi. Khi bất động thì còn chi là sợ hãi, sợ ai, hay sợ cái gì. Họ chỉ sống với một tình thương bao la rộng lớn, tốt như xấu, thiện như ác.

Do vậy, thần thông không phải là mục đích của người tu sĩ theo đạo Phật. Xin quý tu sinh hãy buông xả ý niệm muốn có thần thông xuống, nếu không thì đường tu của chúng ta đã chấm dứt rồi đó.

Chúng ta đừng nghĩ rằng: Phải có thần thông mới có ích lợi cho mình và cho người.

Đó là hiểu sai, là tà kiến. Ai tin vào thần thông đó là tà tín, là địa ngục và là khổ đau.

Xin quý tu sinh cẩn trọng điều này!

### **19-Những lời nói đầy lòng yêu thương đối với chúng sinh.**

a) Đối với các loài động vật.

- Khi thấy các loài côn trùng, ếch, nhái, rắn mối, dế, gián, rết, nhện, bò cạp, ... vào phòng, con nói với chúng rằng: *“Tất cả chúng ta đều có duyên nhân quả với nhau, cho nên mới gặp nhau, tôi cũng là người đến đây xin ở nhờ tu tập. Do đó, tôi không có đuổi các bạn ra ngoài đâu”*.

- Khi thấy các côn trùng vào trong nhà rồi, và bây giờ đang tìm đường ra, cứ bay, cứ nhảy vào tường con nói: *“Để tôi giúp các bạn ra ngoài nhé!”*.

- Khi bị muỗi cắn, chích và hút máu, con nói với muỗi rằng: *“Bây giờ muỗi no rồi phải không? hãy bay chỗ khác để yên cho ta tu tập”* hoặc lúc đó con mở cửa ra và nói với muỗi: *“Muỗi ơi, hãy bay ra ngoài đi!”*.

- Đến bữa trưa ăn cơm, nếu có đồ ăn ngọt, con lấy một chút chia cho các côn trùng



bên ngoài thớt, con nói: “*Các bạn hãy đến đây ăn, chắc các bạn thích ngọt phải không?*”.

b) Đối với cây cỏ thiên nhiên.

- Khi thấy thời tiết khí hậu mát mẻ, con nghĩ rằng con nên nói: “*Ước mong sao cho thời tiết luôn luôn như vậy, mưa thuận gió hòa quanh năm, cây trái đầy hoa quả, sông biển ao hồ kênh rạch đều trong sạch, môi trường không khí luôn trong lành và tươi mát đầy sức sống*”.

c) Cách thực hành.

- Lời nói ái ngữ không thể tự nhiên mà có, hay là bản chất sanh ra đã có. Chỉ khi chúng ta đã trau dồi đầy đủ có lòng thương yêu thực sự đối với sự sống của muôn loài thì lúc đó lời nói của chúng ta tự nhiên thay đổi thành lời nói ái ngữ, chỉ nói những lời nói đầy lòng yêu thương, ôn tồn, dịu dàng, nhẹ nhàng, từ tốn và êm dịu, không còn tính sân giận nữa.

- Nhờ có sự tư duy về cái khổ của vạn vật trên hành tinh này và tư duy cách làm cho chúng sanh hết khổ cộng với sự áp dụng đức hiếu sinh qua thân hành đi, đứng, nằm, ngồi, ... dần dần lời nói của con trở nên từ

tốt hơn, nhẹ nhàng hơn, không còn hung dữ, mà hiền hòa, sống biết nhẫn nhục tùy thuận và bằng lòng hơn, biết xem tất cả mọi loài vật có sự sống trên hành tinh này là bạn, là bình đẳng như nhau, đều biết tôn trọng và quý trọng sự sống, đều sợ chết, sợ đói, sợ già, sợ bệnh và sợ đủ thứ trên đời này. Cho nên, lời nói ái ngữ với tâm từ được bộc lộ ra ngoài do ý nghĩ không muốn làm cho bất kỳ ai buồn khổ. Đó là những lời nói đầy yêu thương, không chút gian dối, sân giận nào mà chỉ muốn đem lại sự bình yên cho muôn loài vật có sự sống trên hành tinh này.

## II- TÂM BI

Lời nói ái ngữ qua tâm Bi là những lời nói đầy lòng thương xót trước sự đau khổ của mọi vật có sự sống trên hành tinh này. Cụ thể qua các ví dụ sau đây:

### 1- Đối với các loài động vật.

- Khi thấy con chó bị ói, con nói với chó là: *“Tại sao chó ói vậy, chó có đói không, tôi lấy sữa cho chó uống nhé!”*.

- Khi thấy các chú kiến hay loài côn trùng nào rơi xuống nước, con nói: *“Đừng sợ*

*tôi sẽ vót các bạn lên, lần sau cẩn thận hơn nhé!”.*

- Khi thấy các con kiến bị đập dẫm lên và bị thương, con nói với chúng: *“Tội nghiệp cho các bạn, chắc các bạn đau lắm phải không? xin đừng giện những người đập dẫm lên các bạn nhé!”.*

- Khi gặp các chú chó, mèo bị xe cán chết giữa đường, con nói rằng: *“Thật là tội nghiệp cho một kiếp làm thú vật, để tôi đem các bạn về nhà sau vườn chôn nhé!”.*

- Khi thấy con bướm có một cánh bị gãy, con hỏi: *“Bướm bị thằn lằn cắn phải không? Thôi để tôi cho bướm ra ngoài, đừng bay vào nhà nữa nhé!”.*

- Khi thấy các chú kiến bị đói bu quanh thức ăn rớt trên nền nhà, con nói với chúng rằng: *“Các bạn cứ yên tâm ăn đi, tôi không quét đuổi các bạn ra khỏi nhà đâu”.*

- Khi gặp các chú bọ hay gián bay vào nhà bị lật ngược các chân lên trời, con nói với chúng rằng: *“Để tôi giúp các bạn lật lại bình thường nhé!”.*

- Khi thấy con chó cắn con gián hay con thằn lằn, con can ngăn ngay và nói với chó

rằng: “Sao chớ không biết thương các loài vật bé nhỏ khác vậy, đã có duyên gặp nhau thì phải biết thương yêu nhau chứ, lần sau đừng làm như vậy nữa”.

- Khi lỗ chân giẫm đạp lên chúng sanh, con nói: “Xin lỗi, tôi không muốn cố ý đâu, các bạn hãy tha lỗi cho tôi, mong sao kiếp sau các bạn được làm thân người, gặp được Phật pháp và vị Minh Sư để tu hành giải thoát”.

- Khi trời mưa con thấy các loài động vật chạy vào nhà, con không quét đuổi chúng ra mà chỉ nói với chúng rằng: “Trời mưa, gió lạnh lẽo, các bạn hãy vào nhà trú kẻo nước mưa dăng lên và gió thổi cuốn trôi các bạn đi hết”.

- Trời mưa ở ngoài hành lang còn nhiều côn trùng chưa kịp về hang ổ của mình, con nói với chúng rằng: “Để tôi giúp các bạn lên chỗ khô này nhá!”.

- Khi thấy các con vật bị rơi vào ly nước, con nói: “Xin lỗi, lần sau tôi sẽ cẩn thận hơn, dù đêm hay ngày tôi sẽ đập ly nước lại”.

- Khi con bị kiến cắn, con nói với kiến là: *“Kiến à ở đó đâu có thức ăn đâu, kiến đi tìm thức ăn ở chỗ khác đi”*, v.v..

## **2- Đối với mình và đối với người.**

- Khi biết ai có những tính xấu như giết hại chúng sinh, ăn thịt chúng sinh, đánh đập chúng sinh, trộm cắp tham ô, gian lận (thuế, ...), gian dâm với người khác phái, nói dối, lường gạt, nói chia rẽ, nói thêu dệt, nói hung dữ, uống rượu bia, hút chích xì ke, nghiện ngập ma túy, chúng ta hãy khuyên họ từ bỏ những tính xấu đó.

- Một lần con nghe một người nói rằng trong tu viện có người nói rằng: *“Ngày xưa đức Phật cũng ăn thịt chúng sanh”*. Con nghe xong và thốt lên lời rằng: *“Sao người đó lại nói những lời như vậy, như vậy là không tốt”*, trong lòng con khởi lên lòng thương xót người đó vô cùng, những người này thật là đáng thương, chứ không đáng ghét đâu. Ước mong sao họ biết sám hối và sửa mình lại.

- Khi làm bất cứ việc gì, có khi bị búa đập vào tay, kim đâm vào ngón tay, ngón tay bị đứt, vật nặng rớt lên chân, thân thể va vào vật cứng làm đau, chảy máu, ... con đều

nói: *“Xin lỗi, lần sau tôi sẽ cẩn trọng tinh giác hơn”*.

- Khi thấy ai đó bị bệnh con hỏi: *“Bác có thuốc uống chưa? Để con đi mua thuốc cho bác nhé!”*.

- Khi thấy người em vội vã dẫn xe ra khỏi nhà đi làm sớm, con nói với em rằng: *“Để anh quét và lau nhà cho, đi làm đi kẻo trễ”*.

- Khi người em đi làm cả ngày về nhà mệt mỏi, mà còn phải làm công việc trong nhà, con thấy vậy và bảo: *“Để anh phụ một tay”*.

- Thấy người em lo lắng, sợ bị cha mẹ la, con nói: *“Để công việc đó anh lo cho, năm phút sau là xong thôi”*.

- Khi con thấy người lớn tuổi muốn băng qua đường, con đến gần và nói: *“Cho phép con đi với bác qua đường”*.

- Khi trên xe buýt có một người bị bệnh thần kinh xin đi nhờ xe mà không có tiền trả, con nói với cô bán vé: *“Chị bán cho em một vé và một vé cho cô kia, đừng đuổi cô ta xuống, tội nghiệp”*.

- Trên xe buýt, khi thấy người già lớn tuổi, các chị em có thai và các em bé, con nhường chỗ ngay và nói: *“Xin mời ngồi”*.

- Khi gặp một người nghèo ngồi giữa đường, đi không nổi và đói lả, con đi mua hộp cơm chay và mang đến cho họ, con nói: *“Anh ăn đi cho đỡ đói, còn đây là tiền anh hãy mua nước uống mà anh thích”*.

- Nhìn hai đứa cháu là chị em đánh nhau, con nói: *“Tại sao các con không biết nhường nhịn nhau và thương yêu nhau vậy?”*.

- Khi nhìn thấy người cô chạy xe lên dốc nhà cao, con nói: *“Để con chạy xe lên cho cô”*.

- Biết người nhà mình gặp chuyện khó khăn, con nói với họ rằng: *“Nếu cần con giúp gì, hãy nói cho con biết”*.

- Biết được trong gia đình, họ hàng thường nói xấu nhau, con nói với họ rằng: *“Mỗi gia đình có một hoàn cảnh riêng, có nhiều chuyện người ngoài không hiểu hết đầu và có nhiều nguyên nhân dẫn đến cách làm, cách nói của họ, chúng ta không nên đánh giá con người qua bề ngoài. Vậy hãy thông*

*cảm, thương yêu nhau và đừng giận nhau nữa”.*

- Khi một người bị sốc bởi cuộc sống hay bị thất bại chuyện gì, con an ủi họ và nói lời động viên: *“Tất cả những thất bại hôm nay là những bước đi cho sự thành công của ngày mai”* hay là *“Nếu không có thất bại thì làm sao biết sức mình, khi biết rồi thì thành công đang ở phía trước”.*

- Khi con hay mọi người bị bệnh, con trấn an bằng câu: *“Bệnh tự nó đến, thì tự nó đi, đừng lo lắng, hãy xem thường nó và giữ tâm thanh thản, không sợ hãi”.*

- Lời đức Trưởng Lão Thông Lạc trách mắng chúng con không giữ gìn giới luật là những lời nói đầy lòng thương yêu đối với những đứa con yêu quý của Thầy.

- Khi bị tai nạn xe, con luôn nói lời xin lỗi trước như câu: *“Xin lỗi, anh chị (bác) có sao không?”*. Con nghĩ rằng nên nói những lời nói nhận lỗi về mình để tránh gây ra tranh cãi nhau.

- Con thấy rằng, dù có chuyện gì xảy ra trong cuộc sống, nếu ta biết nhận lỗi mình trước thì sẽ không thể xảy ra bất cứ chuyện



tranh cãi nào như câu: *“Xin lỗi, tính của em hơi vội vã cho nên để xảy ra chuyện này”*. Con nghĩ rằng đó là cách biết thương người ta, giúp cho họ không phải giận dữ lên, vì lúc đó trông họ rất tội nghiệp.

- Dù cho bất cứ nơi nào trong xã hội, chúng ta nên sống tùy thuận theo ý kiến, lời nói và việc làm của mọi người để làm cho họ vui lòng. Ví dụ trên máy bay có gia đình 2 hay 3 người đi chung nhau, nhưng ngồi khác chỗ nhau. Mặc dù có thể ta có chỗ ngồi tốt, ta vẫn cứ nhường chỗ cho họ để họ vui lòng bằng câu sau: *“Không sao, tôi sẵn sàng đổi chỗ ngồi cho anh chị”*, v.v..

### **3- Đối với cây cỏ và thiên nhiên.**

- Khi nhìn thấy thời tiết không mưa, chỉ nắng thôi, con tâm sự với các loài cây rằng: *“Các bạn có khát không, để tôi đi lấy nước cho các bạn nhé!”*.

- Có một lần con thấy người cháu gái thích ngắt lá và bông của một cây cảnh trên sân thượng. Con thấy đau xót và nghĩ ra một cách nói với người cháu rằng: *“Những chiếc lá và bông của cây cũng giống những chiếc lông trên cánh tay con vậy, nếu con thử nhổ những chiếc lông trên tay con thì con sẽ cảm*

*thấy đau. Vậy thì khi con ngắt lá hoặc bông, cây cũng đau như vậy đó*". Vậy là từ đó về sau con không thấy cháu gái ngắt lá và bông nữa, v.v..

#### **4- Cách thực hành.**

Những lời nói ái ngữ đều xuất phát từ lòng thương xót sự khổ đau của muôn loài. Thấy được những sự khổ đau đó là do sự tư duy và suy tư quán xét về sự thật của cuộc sống. Đó là chân lý thứ nhất "Khổ đế" và chân lý thứ hai "Tập đế" trong bài Tứ Diệu Đế. Còn bao nhiêu cảnh khổ của mọi loài trên hành tinh này không sao kể xiết được. Dù ai đi chăng nữa, cũng muốn cuộc sống của mình được an vui và hạnh phúc về vật chất lẫn tinh thần, chứ có ai muốn khổ và sống trong ác pháp đâu. Vậy thì nếu mình biết vậy, chúng ta hãy thương xót chúng sinh đang khổ và đang sống trong ác pháp. Đó chính là những tư duy đúng để biểu lộ lời nói ái ngữ, dịu dàng, ôn tồn, nhã nhặn, an ủi làm xoa dịu, làm vơi đi những nỗi khổ của mọi vật có sự sống trên hành tinh này.

### **III- TÂM HỖ**

Là những lời nói ái ngữ đem đến sự an vui cho mình và cho người được thực hiện qua

những lời nói trên tâm từ và tâm bi. Những cái vui đó là những cái vui thật sự, không phải những cái vui của dục lạc hay chạy theo ác pháp.

Ví dụ: Khi ta thấy một người làm ăn được, có nhiều tiền, người đó rất vui, ta cũng thấy mừng cho họ. Cái vui này là cái vui của dục lạc, vì nó là vô thường, nay vui mai khổ. Dù cho ta có dùng lời nói gì tán thán họ thì chỉ làm cho họ thêm ngã mạn và họ sẽ bị dính mắc vào làm tâm tham của họ mạnh thêm thôi, kể cả những công việc từ thiện.

#### IV- TÂM XẢ

Lời nói ái ngữ qua tâm xả là những lời nói đầy lòng thương yêu mọi sự sống trên hành tinh này có tính cách xả bỏ mọi dục lạc thế gian và ác pháp.

Ví dụ:

- Tôi ăn chay vì không muốn trong chén cơm có sự khổ đau của chúng sinh trong đó.

- Mặc dù anh ta ăn cắp đồ hay tiền bạc của tôi, nhưng tôi vẫn không giận, vì tôi biết anh ta đang khổ, đang làm những việc ác và sẽ chịu đau khổ.

- Mặc dầu tôi biết anh ta nói dối, lòng gặt tôi, nhưng tôi không giận và vẫn thương anh ta vì tôi biết hậu quả của việc nói dối là anh ta sẽ đánh mất giá trị của chính anh ta và làm mất sự tin cậy của người khác đối với anh ta. Anh ta sẽ cô đơn, cảm thấy lẻ loi không có người thân xung quanh và bị người đời xa lánh, còn nếu có người bạn nào thì những người bạn đó là những người xấu cũng có tính dối gạt, lừa đảo như anh ta thôi.

Tất cả những lời nói mang tính từ bi đều mang tính xả trong đó. Do đó, người thực hiện tâm từ bi là người đang thực hiện tứ vô lượng tâm, và chúng ta thường nghe nói đạo Phật là đạo từ bi là vậy.

## V- KẾT LUẬN

*“Lời nói không mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”* hoặc *“Trước khi nói ta phải uốn lưỡi 7 lần”*. Ý nghĩa của những câu nói này là nhắc chúng ta trước khi nói, phải tư duy suy nghĩ cho kỹ lưỡng, quán xét lời nói chuẩn bị nói ra có làm khổ mình, khổ người hay khổ chúng sanh hay không? nghĩa là có thương mình, thương người và thương chúng sanh hay không?

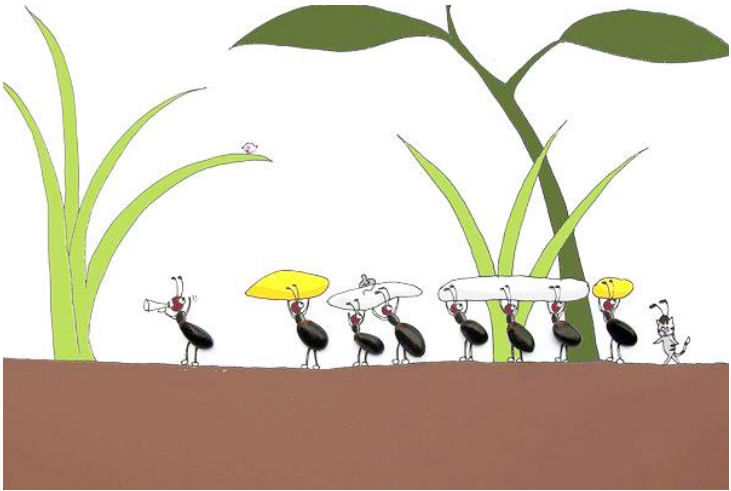
Từ lòng yêu thương thật tình và chân thật chúng ta mới có được những lời nói ái ngữ không làm cho ai buồn khổ cả. Đó là những lời nói biết thông cảm, chia sẻ, giúp đỡ, an ủi, trấn an, xoa dịu hoặc làm vơi đi những nỗi khổ của con người, các loài vật và mọi sự sống trên hành tinh này.

Có được những lời nói ái ngữ thì người đó luôn sống với tâm hoan hỷ và không còn một ác pháp nào tác động đến thân tâm nữa. Đó là *“có sống đạo mới vui đời”*.

Lời nói ái ngữ sẽ làm cho mọi người vật trên hành tinh biết thông cảm, chia sẻ và thông hiểu nhau hơn, sống gần gũi xích lại nhau hơn, không còn cảm giác e dè sợ hãi và mang đến sự bình an, hạnh phúc cho muôn loài vạn vật trên hành tinh này.

Đó là những lời nói đáng học và đáng nói.





Bài thứ hai

## ÁP DỤNG ĐỨC HIẾU SINH VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

--o--

### ĐỨC HIẾU SINH THÂN HÀNH

Bài của K.Q

**Đ**ạo đức hiếu sinh thân hành là gì?

Thân hành là những hành động của thân, ví dụ như đi, đứng, nằm, ngồi, cầm, nắm, nâng, ...

Hiếu sinh là sự thương yêu.

Vậy đạo đức hiếu sinh thân hành là những hành động có đạo đức thương yêu mọi loài có sự sống trên hành tinh này, gồm con người, các loài động vật, cây cỏ thảo mộc và thiên nhiên.

Đức hiếu sinh hay lòng thương yêu trong Đạo Phật, được thể hiện qua lòng Từ, lòng Bi, lòng Hỷ và lòng Xả.

Một người được trang bị lòng Từ, Bi, Hỷ, Xả là một người sống toàn thiện, luôn luôn có những hành động thiện, không bao giờ làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sanh, không bao giờ làm khổ cây cối thảo mộc và thiên nhiên.

Để chứng minh cụ thể những hành động của một người có đạo đức hiếu sinh thân hành, chúng ta hãy xét qua tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả của họ lần lượt sau:

### **I- TÂM TỪ**

Là lòng thương yêu chúng sanh, không muốn chúng sanh đau khổ vì những hành động do mình gây ra.

Hành động trên thân gồm có, đi, đứng nằm, ngồi, ăn, uống, cầm, nắm, ... Để hiểu rõ chúng ta hãy xem qua các ví dụ sau:

#### **1- Đối với các loài động vật:**

Không nên ăn thịt các loài vật.

Chúng ta không nên giơ tay, cầm gậy gộc đánh, giơ chân đá, cầm dao giết, dùng ná, súng bắn các loài vật.

Không nên mua bán động vật.



Không nên trộm cắp động vật, như ăn cắp chó , mèo bán, ...

Khi chúng ta đi, chúng ta hãy nhìn xuống đất để tránh dẫm đạp lên các loài côn trùng nhỏ bé ở dưới đất như con kiến, con giun, con gián, ... Khi đi trong đêm tối thì nên trang bị đèn pin.

Trước khi đi vào chỗ tối, chúng ta hãy bật đèn lên để nhìn rõ dưới đất và xung quanh các loài động vật nhỏ bé. Nếu không có đèn chúng ta hãy nhắc thầm: *“Mong rằng các loài động vật dưới đất hãy tránh ra, để ta không phải vô tình dẫm đạp. Nếu không may dẫm đạp lên loài vật nào chết, thì chúng ta nguyện mong cho các bạn kiếp sau được thân người, gặp được chánh pháp và tu hành giải thoát”*.

Dưới các lá khô rụng xuống giữa đường đi, đôi khi cũng có kiến hay các côn trùng khác ẩn núp ở dưới, chúng ta hãy thận trọng và tránh dẫm đạp lên những chiếc lá khô đó.

Trước khi đứng, chúng ta hãy nhìn kỹ xung quanh chỗ ta sắp đứng có côn trùng động vật nhỏ bé nào không? Trước khi dựa lưng hay chống tay vào tường, chúng ta hãy

quan sát trước xem trên tường có loài vật nào không?

Trước khi nằm, chúng ta hãy kiểm tra trên chỗ ta nằm có loài vật nào không? Nếu không kéo ta nằm lên để chúng chết thì thật là tội.

Trước khi bước chân xuống giường, chúng ta hãy xem trước ở dưới đất có loài vật nào không, để chúng ta tránh vô tình bước xuống đất mà dẫm đạp lên chúng.

Trước khi ngồi chúng ta hãy xem trên chỗ sẽ ngồi có loài vật nào không?

Trước khi ăn hay uống, chúng ta hãy kiểm tra trong thức ăn hay ly nước có loài vật nào không?

Xung quanh chúng ta đều có các loài vật sinh sống, do vậy trước khi cầm, nắm vật gì, chúng ta hãy kiểm tra xem trên những vật đó có loài vật nào không?

Trước khi mang dép, giày, chúng ta hãy kiểm tra trong dép hay giày có loài vật nào không?

Trước khi mặc áo, chúng ta hãy kiểm tra trong áo có loài vật nào không?

Trước khi để vật nào đó lên bàn, trên mặt đất hay trên bất cứ vật gì, chúng ta hãy kiểm tra trên những vật đó có loài vật nào không?

Trước khi dùng nước trong thau, chậu, chúng ta hãy kiểm tra trong nước có loài vật nào không? Nếu có thì chúng ta hãy vớt chúng ra khỏi nước, để lên chỗ an toàn khô ráo.

Trong khi ngồi, mỗi lần thay đổi chân, nâng lên và để xuống đất, chúng ta hãy xem dưới chân có loài vật nào không?

Khi ngồi bàn cầu toilet đứng dậy, chúng ta hãy xem có vô tình làm cho các côn trùng rớt xuống nước hay không? Nếu có thì chúng ta vớt chúng lên hay dùng cây bấc cầu cho chúng tự bò lên.

Khi thấy các loài vật lớn chuẩn bị ăn các loài vật bé hơn, chúng ta hãy dùng đủ mọi cách ngăn cản chúng ăn thịt nhau như dùng tay, dùng cây hay bất cứ vật gì gần nhất để nhanh chóng cứu các loài vật bé nhỏ tránh khỏi cái chết trước mắt. Ví dụ: thằn lằn ăn bướm, ăn gián, ăn dế, ...; ếch ăn kiến; nhện ăn gián, ruồi, muỗi, dế và các côn trùng nhỏ

bé khác; rắn ăn ếch, nhái; chó ăn gián, dế, bướm; mèo ăn chuột, ...

Khi quét nhà hay quét sân, chúng ta hãy tránh quét lên kiến, nhện và các côn trùng bé nhỏ khác, vì chân của chúng rất yếu, chúng ta có thể gây thương tích hoặc giết hại chúng.

Chúng ta hãy chừa một phần thức ăn cho các loài vật ăn hàng ngày.

Khi cho kiến ăn chè, canh, sữa thì phải khéo léo cẩn thận kéo kiến té vào nước mà chết.

Không nên dùng tay bắt hay đập muỗi, kiến khi bị chúng cắn, đốt, hút máu.

Khi có điều kiện chúng ta hãy cứu các loài vật thoát khỏi bị làm thịt ăn hay cúng tế ở nhà như con cá, con ếch, con gà, con vịt, ... Một lần dưới quê gửi lên Sài Gòn một con gà để làm thịt ăn, con nói với mọi người hãy tha cho con gà, cho phép con đem con gà đi thả. Vì thấy con rất dứt khoát làm chuyện này cho nên mọi người im lặng, con đã đem con gà ra ngoài cánh đồng và thả. Mặc dầu con biết người nhà hơi ngạc nhiên vì lần đầu thấy con làm như vậy, nhưng con mặc kệ ai

nghĩ gì thì nghĩ, con cứ làm cứu con gà trước. Bây giờ nghĩ lại mới thấy được hiệu quả của tâm từ, khi có lòng thương yêu thì trong lòng có một lực rất mạnh khiến con phải làm một cái gì đó cứu con gà thoát ra khỏi cảnh khổ. Thật là vi diệu!

Nếu trong phòng có chuột thì đừng đuổi chúng ra ngoài hay tìm cách ngăn cho chúng không vào phòng vì có thể khi làm như vậy, các chú chuột con sẽ mất cha mẹ.

Nếu chúng ta thương các côn trùng bị chết thì chúng ta lấy lá khô quán lại và đem vùi vào đống lá khô, chứ không nên đào đất chôn, lỡ tay một chút là sẽ dẫn đến sát sinh nữa.

Khi lật rau chúng ta nên chú ý sâu và bắt ra.

Chúng ta không nên lấy những hòn đá hay gạch ở dưới đất lên. Vì những nơi đó thường là những nơi trú ở của các loài côn trùng bé nhỏ.

Chúng ta không nên đốt lá cây khô, vì có thể dưới những chiếc lá khô là nơi sống, ẩn núp hay sanh đẻ của các loài côn trùng.

Chúng ta không nên dùng cuốc xẻng cuốc đất vì dưới đất có rất nhiều loài vật nhỏ bé.

Chúng ta hãy tránh dùng cây, dùng nước, hay lửa làm hại nơi sống, ổ của các loài côn trùng, vì những nơi đó thường có trứng hay là con của chúng.

Khi dùng nước nóng hay nước nguội, chúng ta nhớ đậy nắp lại, dù cho ban ngày hay đêm, vì nếu không các loài vật sẽ bay vào nước mà chết.

Khi chế nước sôi ra ly thì nhớ xem xung quanh có kiến hay côn trùng nào khác hay không?

Khi thấy kiến bu quanh thức ăn hay nước trên bàn, sàn nhà hoặc trên đất, chúng ta hãy thương yêu chúng, đừng quét hay lau chúng khỏi chỗ đó, vì tất cả chúng sanh đều như nhau, phải kiếm miếng ăn hằng ngày.

Chúng ta không nên làm đổ các loại hóa chất, chất lỏng độc, xăng, dầu, sơn, nước xà bông, ... ra đất, vì khắp nơi đều có chúng sanh.

Chúng ta không nên cưỡi bò, trâu, ngựa, chó, nai, ...

Chúng ta không nên nuôi chim, cá cảnh, nuôi rùa, khỉ, gấu hay bất cứ con vật nào, vì có ai thích bị mất tự do, bị giam cầm như trong tù đâu.

Khi lái xe hay đi bộ, có khi chúng ta thấy giữa đường có các loài vật như con gián, con dế, con kiến, rắn, con chó, mèo, heo, nai, trâu, bò, gà, vịt, dê, ... chúng ta hãy giảm tốc độ lại và tránh chúng.

Đối với trâu, bò, heo, chúng ta đừng xỏ mũi, xỏ tai, cắt đuôi chúng, trông chúng thật là tội nghiệp.

Đối với chó, khỉ, gấu, ... chúng ta đừng cột dây hoặc buộc dây quá chặt làm chúng không thở được. Trông rất là tội nghiệp.

Khi chúng ta nuôi bất kỳ loài động vật nào, chúng ta nên rửa sạch khay đựng thức ăn, tránh cho chúng bị nhiễm trùng.

Có khi ngoài đường phố, chúng ta gặp những chú chó, mèo hoang ốm gầy, chúng ta hãy đem đến cho chúng thức ăn.

Khi trời lạnh, nếu có thể thì chúng ta nên mặc áo cho các loài thú trong nhà như chó, mèo, khỉ, heo, ...

Tại các nước phát triển, trong công viên có nơi dành cho chim thú ăn, nếu rảnh chúng ta hãy đến đó cho chúng ăn để trau dồi thêm tâm từ.

Khi bên ngoài có trời mưa, gió lớn, xin đừng mở cửa đuổi các côn trùng ra, kể cả muỗi, vì mưa có thể làm ướt cánh và giết hại chúng.

Khi trời mưa, các loài chúng sanh chưa kịp về hang tổ, có thể bị ướt, đang bị nước trôi, chúng ta hãy cứu chúng khỏi nước mưa ướt.

Trong nhà bếp là nơi có nhiều kiến nhất. Khi đi, đứng, ngồi, hay cầm nắm vật gì chúng ta nên xem kỹ.

Trong sân nhà bếp cũng có nhiều đàn kiến nối đuôi nhau đi ngang đi dọc, chúng ta hãy tránh chúng, nhất là khi đẩy xe cút kít, khi đẩy xe đến đàn kiến thì chúng ta nên ngừng lại, chịu khó dùng tay bóc dỡ thực phẩm hay đồ đạc xuống, nếu nặng quá thì kêu thêm người giúp, chứ đừng vội vã mà quên đi đức hiếu sinh đẩy xe qua luôn thì rất tội nghiệp.



Chúng ta không nên dùng tay bắt bất kỳ loài côn trùng nào vì có thể làm gãy chân, cánh, râu của chúng.

Hãy thương tất cả các loài động vật, côn trùng nhỏ bé khi chúng cần chúng ta, đừng vì bất cứ lý do gì mà giết hại chúng. Có làm được những chuyện nhỏ này thì tâm ta mới có thể nhẫn nhục trước những lời nói mạ lị, la mắng, mạt sát, hay sự đánh đập, chém, giết của con người. Nhờ vậy mà tâm sân được hàng phục. Chúng ta không nên xem những bộ phim về sự sát hại chúng sanh. Những bộ phim dùng động vật làm trò cười, ...

Không nên dùng bình điện ắc qui câu cá, bắt tôm, ...

Không nên có những hành động như nướng, quay thịt chúng sanh.

v.v., v.v..

Là người tu thì có gì đâu mà vội vã, chúng ta làm việc không phải là làm việc cho xong, mà chỉ nên làm việc biết mình đang làm việc đó, làm tốt mọi công việc, làm với tâm thanh thản, an lạc và vô sự, từ từ, không hấp tấp vội vã. Khi thấy mình vội vã thì phải nhắc tâm không được vội vã phải từ từ lại,

tâm phải thanh thản, an lạc và vô sự. Có làm bất cứ việc gì với tâm thanh thản thì mọi chuyện xảy đến tâm luôn luôn tỉnh thức quán xét, từ đó có khẩu hành thiện và thân hành thiện. Suốt ngày làm việc với tâm thanh thản như vậy thì là đang tu, đang sống trong Niết Bàn. Thật là hạnh phúc!

## **2- Đối với mình và đối với người:**

Chúng ta không nên giơ tay, cầm gậy gộc đánh, giơ chân đá, cầm dao giết, dùng ná, súng bắn người, nạo bỏ móc thai nhi. Hỡi các bà mẹ có ý định móc, bỏ thai, xin hãy thương giọt máu mủ của mình, đừng vì danh lợi, thể diện hay vì sự dè bủ của xã hội hoặc của người khác mà làm những việc độc ác này, nạo bỏ móc thai, giết con mình. Hãy thương yêu con của mình, chúng vô tội. Hãy đập trên danh dự mà đi, đừng vì danh dự mà đánh mất lòng thương yêu. Không có tội ác nào bằng tội giết con. Xin hãy suy nghĩ lại!

Chúng ta không nên có những hành động trộm cắp cướp của, giật đồ của bất kỳ ai dù vật đó nhỏ như cây kim.

Đối với người có gia đình, không nên dâm dục quá độ dẫn đến suy nhược cơ thể và

không nên quan hệ bất chánh với người khác phái.

Không nên uống rượu bia, hút thuốc lá, chích xì ke, ma túy, vì đó là những chất độc.

Không nên ham thích đi chơi thâu đêm suốt sáng tại các tụ điểm nhảy nhót, quán bar, quán karaoke, quán nhậu làm ảnh hưởng đến sức khỏe và đạo đức của con người.

Không nên để tâm sân giận, nghi ngờ trời dậy, vì khi đó mất tự chủ có thể xảy ra các hành động như đánh đập người, dùng dao đâm, súng bắn người.

Không nên vì đồng tiền mà làm việc ngày cũng như đêm, cuối tuần không nghỉ, thức khuya dậy sớm.

Không nên xem các phim bạo lực, võ thuật, bắn giết nhau.

Không nên chơi các trò chơi bạo lực trên máy tính. Vì các trò chơi đó sẽ ảnh hưởng đến tánh tình của người chơi chúng.

Không nên mua các trò chơi như súng, cung, dao, kiếm, đồ câu cá, xe, tăng, lính cho các em nhỏ chơi, vì các trò chơi đó làm cho các em có tính tình hung bạo thêm, các em

nhỏ chưa ý thức được những tai hại của chúng.

Khi thấy tại các thất, am có da rắn, chúng ta hãy lấy xuống bỏ đi để không làm những người mới đến sợ hãi.

Cha mẹ nên đưa đón con cái đi học nhất là các em học tiểu học.

Cha mẹ không nên chiều chuộng cho con cái tiền bạc khi con còn quá nhỏ.

Cha mẹ không nên cho con còn nhỏ tuổi uống rượu, bia...

Người mẹ khi mang thai không nên uống rượu bia, hút thuốc lá, ...

Đối với nghề nghiệp, người có lòng Từ sẽ từ bỏ các hành động liên quan đến các nghề ác như:

- Đánh bắt cá, tôm, hải sản.
- Săn bắn thú, đặt bẫy thú, cá, tôm, ...
- Buôn bán thịt sống, chín.
- Các nghề đồ tể giết heo, gà, bò, trâu...
- Buôn bán người.
- Nấu rượu, buôn bán rượu và các chất kích thích.

- Nghề dạy người khác nuôi động vật như cá, tôm, cá sấu, ba ba, ...

- Nghề nuôi động vật như tôm, cua, cá, thỏ, ba ba, cá sấu, ...

- Nghề cung cấp đồ dùng, linh kiện cho các nghề ác như làm rọ bắt tôm, cá, nghề làm cần câu, lưỡi câu, bẫy sập, nghề làm dao dùng để giết heo, bò, nghề làm ra súng ống, vũ khí, đạn, xe tăng phục vụ cho chiến tranh.

- Các nghề sản xuất ra mặt hàng tiêu dùng được làm bằng thân thể của các loài động vật như giày da, dép da, khăn lông thú, găng tay da lông thú, ...

- Nghề chuyên chở chúng sanh tới các lò mổ.

- Biết ai làm nghề ác thì chúng ta không vì đồng tiền mà tiếp tay với họ. Ví dụ: Không cho thuê mặt bằng đối với những người thuê buôn bán thịt sống, chín, rượu, bia, karaoke, quán nhậu, hoặc sản xuất ra các chất độc không có xử lý, ...

Lái xe cẩn thận, giữ gìn, an toàn trên đường phố, chấp hành mọi luật lệ giao thông trên bờ, dưới nước hay bất cứ nơi nào, ...

Chấp hành an toàn lao động tại các công sở, xí nghiệp, nhà máy, công trình lớn nhỏ...

Nhặt đinh, ốc hay bất cứ vật nhọn bị rớt trên đường phố để tránh gây tai nạn cho các xe.

Nhặt mảnh chai, vỏ chuối hay bất cứ vật gì có thể gây tai nạn cho người đi bộ.

Buôn bán không chiếm dụng lề đường, vì khi đó sẽ làm cản lối đi của người đi bộ, khiến họ phải đi xuống mặt đường nhựa dành cho xe chạy, rất nguy hiểm, ...

Không nên chơi hay tham gia bất kỳ trò chơi nào vì trò chơi nào cũng có kẻ thắng người thua, nghĩa là sẽ có sự buồn khổ trong đó.

Khi thời tiết gió rét đến chúng ta hãy mua quần áo, vớ, mũ ấm cho mọi người.

Trong tu viện chúng ta hãy biết tiết kiệm điện nước.

Biết giữ gìn hạnh đức cư là biết thương mình, thương người.

Ăn uống chậm để không bị sặc. Ăn vừa đủ, không ăn quá no.

Khi nhận thức ăn bằng khay nhựa hay hộp nhựa, thì chúng ta nên đem về thất rửa sạch, đừng để lại nơi lấy thức ăn cho các cô rửa. Vì các cô đã bỏ cả ngày, thức khuya dậy sớm nấu cơm nước cho chúng ta rồi. Hãy thương các cô, chỉ thêm một hai phút rửa khay hộp, và biết nghĩ đến sự cực nhọc của các cô, là chúng ta đang trau dồi tâm từ.

Nếu có duyên với ai thì chúng ta hãy tặng họ những bộ sách có giá trị đạo đức nhân bản - nhân quả, không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh, v.v.. và v.v..

### **3- Đối với cỏ cây và thiên nhiên:**

- Khi chúng ta đi, chúng ta hãy nhìn xuống đất để tránh dẫm đạp lên các loài thảo mộc như cây cỏ, cây mắc cỡ, ...

- Không dùng dao, búa chặt bổ vào cây, dùng dao cưa vào cây để lấy nhựa cây như cây cao su. Nhìn hình ảnh nhựa chảy mà giống như máu chảy.

- Không dùng tay ngắt bông, cành, lá cây.

- Không nhổ cây cỏ dại vì cái đẹp xấu của con mắt.

- Không dùng dây kềm quấn, xiết, cột vào thân cây.

- Không đốt rừng.

- Không đổ xăng, dầu, sơn, nước xi măng, thức ăn thừa và các hóa chất lỏng khác lên cây, cỏ hoặc cống rãnh vì nước từ cống rãnh sẽ đổ ra sông làm ô nhiễm môi trường, chúng ta hãy bỏ chúng vào chai nhựa, đậy nắp và đổ rác.

- Khi giặt đồ, chúng ta không nên đổ nước có xà bông ra đất làm chết cây, cỏ.

- Trời nóng khô, không mưa, chúng ta hãy dùng nước tưới cho cây cỏ xanh tươi.

- Trong tu viện, các cốc trống có nhiều lá khô xung quanh, chúng ta hãy dành thời gian ra quét làm sạch môi trường và giúp cho người mới đến có cảm giác dễ chịu.

- Khi thấy trời mưa gió rét, cây nào yếu hoặc không hợp với thời tiết, chúng ta hãy đem chúng vào phòng cho ấm.

- Đừng vứt rác xuống kênh, ao, hồ, sông, biển, ...

Đừng thải các chất thải ra môi trường, nên xử lý trước.



- Không nên đốt rác, đốt rơm, đốt lá, đốt cây khô làm khói mù mịt, ô nhiễm không khí môi trường xung quanh.

- Hãy tham gia vào các hiệp hội hòa bình xanh bảo vệ môi trường.

- v.v.. và v.v..

Hiểu rõ và ý thức được từng hành động của mình không muốn làm hại chúng sanh, cây cỏ và thiên nhiên, đó là lòng thương yêu chân thật của người có đạo đức hiếu sinh thân hành qua tâm từ.

#### **4- Cách thực hành:**

Bằng phương pháp Như lý tác ý. Trước khi muốn làm hay hành động gì, chúng ta hãy nhắc thầm trong đầu những câu ví dụ trên.

Ví dụ: Trước khi đi chúng ta nhắc: *“Khi đi, chúng ta hãy nhìn xuống đất để tránh dẫm đạp lên các loài côn trùng và cây cỏ thảo mộc”*.

Với phương pháp nhắc tâm từng hành động hằng ngày trong cuộc sống, lâu ngày sẽ thành phản xạ tự nhiên. Dù bất cứ nơi nào chúng ta luôn cẩn thận những hành động của

mình không muốn gây đau khổ cho bất cứ ai, bất cứ loài vật, cây cỏ thiên nhiên nào.

Để phát triển lòng từ bao la rộng lớn, chúng ta hãy tư duy nhiều về các hành động thiện, từ đó chúng ta sẽ cảm nhận được lòng thương yêu của chúng ta phủ trùm mọi vật có sự sống trên hành tinh này. Đó là lòng thương yêu do tự chúng ta trau dồi nó, không phải xin ai hay do thần thánh nào ban phát.

Ước mong sao mọi người đều sống có đạo đức hiếu sinh thân hành để mang lại sự an vui nhau, cho mọi loài vật có sự sống trên hành tinh này.

## II- TÂM BI

Là lòng thương xót đối với chúng sanh trước sự đau khổ của chúng.

### 1- Đối với các loài động vật:

- Khi thấy hai con kiến, thằn lằn hay bất kỳ con vật nào cắn nhau, chúng ta hãy dùng que, cây hay bằng cách khác can ngăn chúng.

- Khi thấy con vật nào bị thương, chúng ta hãy cầm chúng lên, bỏ vào bàn tay và cầm chúng về thất cho uống nước hay cho ăn để chúng bình phục lại.

- Khi thấy con vật nào đang bị các con vật khác vây quanh cắn, chúng ta hãy cứu con vật đó, ví dụ khi thấy con bọ có cánh xanh bị lật ngửa, không bay được, mệt mỏi, kiệt sức và đang bị đàn kiến tấn công khắp thân, chúng ta hãy thổi các chú kiến ra và giúp chú bọ trở người dậy, mang chú bọ về thất và cho chú uống nước, ăn cái gì đó.

- Khi bên ngoài có mưa, có các cơn trùng trước cửa hay hành lang, chưa kịp chạy về ổ của mình, chúng ta hãy mở cửa ra và giúp chúng thoát khỏi mưa, gió, vũng nước và đem chúng tới nơi khô ráo.

- Khi nghe bất kỳ tiếng kêu cứu nào của chúng sinh, chúng ta hãy đứng dậy chạy ra, nếu tự mình không cứu được thì cầu viện người khác.

- Khi thấy các con vật đói hay khát nước, chúng ta hãy cho chúng uống.

- Khi thấy các con vật bị bệnh, chúng ta hãy chăm sóc, cho uống thuốc hay chở tới bệnh viện thú y.

- Khi thấy các con vật bị lạc chủ hay cha mẹ, chúng ta hãy thay cha mẹ hay chủ chăm sóc chúng.

- Khi thấy các con vật bị sa bẫy, bị mắc câu hay bị mắc lưới điện... chúng ta hãy giúp chúng thoát ra và chăm sóc vết thương.

- Khi thấy các loài côn trùng bay vào phòng bị lật các chân lên trời, chúng ta hãy giúp chúng lật ngược lại bình thường.

- Khi thấy chó, mèo hay các con vật nuôi ở nhà dơ, chúng ta hãy tắm cho chúng.

- Khi thấy chó bị ve cắn, chúng ta hãy bắt ve cho chúng. Còn các chú ve bị bắt thì ta cho vào một hộp riêng, đậy nắp lại và bỏ thùng rác, chứ đừng giết hại các chú ve hay bỏ chúng vào dầu hôi hay xăng làm chúng chết. Vì chúng cũng vì miếng ăn và vì sự sống thôi.

- Hãy mua lại các loài vật bị săn bắn như cá, chim, ếch, cò, diều hâu, đại bàng, chuột... nếu ta có duyên gặp chúng và thả tự do cho chúng trở về môi trường.

- Không nên đi vườn bách thú chơi vì đó là những nhà tù. Người có tâm bi thì làm sao có thể nhìn được những cảnh đau khổ của muôn loài.

- Chúng ta hãy từ bỏ đeo những đồ trang sức làm bằng thân thể của các loài

động vật như ngà voi, sừng trâu, da bò, da cá sấu, răng cọp, ...

- Chúng ta hãy từ bỏ mang các loại dép, giày, dây nịt da, ... Từ bỏ mặc quần áo da thú, đội nón lông thú, khăn choàng, găng tay lông thú, ... kể cả những vật dụng chữa bệnh như đồ cạo gió, bấm huyết bằng sừng trâu, ...

- Nếu có khả năng khi thấy các loài vật chết giữa đường do tai nạn như chó, mèo, nai... chúng ta hãy mang chúng về nhà chôn sau vườn hay nơi nào đó, v.v..

## **2- Đối với mình và đối với người:**

- Khi ngồi kiết già đau chân thì bung ra xả nghỉ, đứng dậy đi kinh hành. Biết sức mình còn yếu chưa có nội lực đẩy lui bệnh, thì chúng ta hãy uống thuốc.

- Nếu có khả năng, chúng ta hãy xây nhà cho những người nghèo, khó khăn như nhà tình nghĩa.

- Khi thấy ai đẩy xe nặng hay làm việc gì nặng, chúng ta hãy giúp đỡ một tay. Đừng ngại vì ai trên đời này cũng cần giúp đỡ kể cả người giàu.

- Khi thấy ai bị bệnh, chúng ta hãy chăm sóc, mua thuốc cho uống và chở họ tới bệnh viện, bác sĩ.

- Khi thấy ai bị té xe hay gặp tai nạn, chúng ta hãy dừng xe lại, đỡ họ dậy hoặc nếu cần thì chở họ tới bệnh viện cấp cứu.

- Khi thấy người già hay người tàn tật cần giúp đỡ, chúng ta hãy giúp họ ngay.

- Khi thấy người đi xe lăn hay người chống gậy bị té ra khỏi xe, chúng ta hãy chạy tới đỡ họ dậy.

- Khi thấy ai đang gây gỗ nhau, đánh đập nhau, chúng ta hãy tìm cách can ngăn để tránh xảy ra án mạng.

- Khi thấy người nghèo đói xin ăn, chúng ta hãy thương xót họ, mua cho họ hộp cơm, gói xôi, ly nước, ...

- Khi thấy em bé bị lạc, chúng ta hãy tìm cách liên lạc với gia đình cháu hoặc đem cháu đến phường xã gần nhất, nhờ họ giúp đỡ.

- Khi thấy người hay vật bị té xuống sông, kênh, ao hồ, hay bị rơi vào hố trũng sâu ở bãi tắm biển, chúng ta hãy giúp họ thoát ra.

- Khi thấy ai bị lường gạt mất hết tiền, chúng ta hãy mua cho họ cơm ăn, ly nước, an ủi họ và nếu tiện thì chở họ về nhà.

- Nếu ai vấp ngã thì chúng ta hãy đỡ họ dậy.

- Hãy giúp đẩy xe lăn cho người tàn tật và chỉ lối, hay dắt người mù tới nơi cần thiết, hoặc lên xuống, xe buýt hay cầu thang.

- Hãy thương xót những người lầm lỗi trong cuộc sống như những kẻ giết người, trộm cướp, say xỉn, hút chích, vào tù ra khám, hay vừa ra khỏi trại cai nghiện bằng những hành động thân thiện như ánh mắt, nụ cười, cái bắt tay. Đừng vì những hành động quá khứ của họ mà xem thường, khinh chê, nói xấu, nghi ngờ họ. Đó là những người đáng thương, chúng ta hãy ước mong họ gặp đủ duyên lành để họ làm lại cuộc đời.

- Nếu có khả năng thì chúng ta hãy chăm sóc những người già, người bệnh trong các trại dưỡng lão hay bệnh viện.

- Có khi chúng ta đọc báo biết được gia đình nào nghèo khó khăn hay không có tiền chữa bệnh, chúng ta hãy mở rộng lòng bi ra và giúp đỡ.

- v.v.. và v.v..

### **3- Đối với cỏ cây và thiên nhiên:**

- Hãy trả tự do cho các cây cảnh.
- Hãy trồng lại những cây bị nhổ.
- Hãy tưới nước, bón phân cho những cây khô héo, lật lá có sâu.
- Tham gia chữa cháy cho rừng.
- v.v.. và v.v..

Trước sự đau khổ của chúng sinh, những người có đạo đức hiếu sinh không thể đứng nhìn mà chúng ta phải ra tay cứu giúp hay làm một cái gì đó để chúng sinh bớt khổ. Đó là sự thể hiện lòng bi của chúng ta đối với mọi sự sống trên hành tinh này. Người làm được như vậy là người có đạo đức hiếu sinh.

### **4- Cách thực hành:**

Bằng cách tư duy về sự đau khổ của mọi vật có sự sống trên hành tinh này và cách khắc phục, chúng ta sẽ cảm nhận được lòng thương xót của chúng ta đối với chúng sanh bao trùm khắp năm châu bốn biển.



### III- TÂM HỖ

Là tâm vui mừng khi làm được một việc gì có lợi ích cho mình, cho người và cho cây cỏ thiên nhiên. Tâm hỷ này được sanh ra từ những hành động của tâm từ, tâm bi, tâm xả nghĩa là khi ta thể hiện đạo đức hiếu sanh qua tâm từ và tâm bi thì chắc chắn tâm hỷ sau đó sẽ có.

Đây không phải là cái vui của dục lạc thế gian, mà là cái vui của thiện pháp, của những hành động thiện. Những hành động này không phải là ích kỷ, nhỏ mọn, cá nhân, hẹp hòi, mà nó bao trùm toàn thể sự sống trên thế gian này, không cần sự đáp trả hay trả ơn.

### IV- TÂM XẢ

Người có đạo đức hiếu sinh thân hành sẽ xả bỏ, xa lìa những hành động ác của mình từ xưa tới nay.

Có sống với tâm từ bi đối với chúng sinh là chúng ta đã xả bỏ những hành động ác, không còn một hành động nào làm hại chúng sanh và thiên nhiên nữa. Do đó, khi ta sống với đạo đức hiếu sinh thân hành qua lòng Từ, Bi, Hỷ thì lòng Xả cũng ngầm có trong đó.

## V- KẾT LUẬN

Tóm lại đạo đức hiếu sinh thân hành là những hành động thiện biết thương yêu, thông cảm và đồng cảm với tất cả sự sống trên thế gian này.

Đó là một nền đạo đức mà mọi người cần học tập, trau dồi, rèn luyện nhân cách sống của mình với tâm Từ Bi bao la rộng lớn.

Nó có công năng giúp người ác thành người thiện, người dữ thành người hiền, và chuyển hóa được nhân quả khổ đau.

Ước mong sao nền đạo đức này được phổ biến rộng rãi khắp thế giới, đem lại sự an vui và hạnh phúc cho cả hành tinh này.

Những hành động trên là những hành động mà con luôn áp dụng hằng ngày, trong tu viện cũng như ở ngoài đời. Thật là hạnh phúc khi biết được Phật pháp, thật là hạnh phúc khi học được đạo đức hiếu sinh, biết thương người, thương các loài vật, thương cỏ cây và thương thiên nhiên. Có sống như vậy thì đúng là cách sống của một con người, đúng giá trị của một con người.



Bài thứ ba

## ÁP DỤNG ĐỨC HIẾU SINH VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

(Thiện Tâm)

**C**hơn Như, ngày 1-4-2007.

Kính thưa Thầy!

Con, Thiện Tâm xin kính lễ Thầy!

Hôm nay nhân tiện gửi thư lên Thầy, con xin gửi kèm theo đây bức thư mà con đã viết nửa tháng qua.

Hôm ấy, nhân vì những cảm tưởng phẩn khởi về lớp học và được đọc cuốn Cảm Tưởng Lớp Ngũ Giới, con cảm thấy dòng cảm xúc trào dâng dạt dào nên đã viết thư về cảm tưởng của con về lớp học của mình. Nhưng lần sau đó có sự kiện của sư C.N đã được lớp đưa ra góp ý, khiến cho sư C. N rời khỏi Tu viện ngay ngày hôm sau.

Con lúc ấy cảm thấy buồn lòng vì lớp học đã không thể hiện được sự nhẫn nhục với sư C.N chẳng? Vậy thì sự nhìn nhận cảm tưởng của mình về lớp học là sự sai lầm

chăng? Do đó, con gặt bức thư lại và không muốn gửi đi nữa. Sau đó con thấy ở lớp học cũng có vài người thể hiện sự ăn năn về những lời góp ý của mình đối với sư C.N, như bác Minh Hữu, thầy Tâm Tịnh, sư Giác Thường khiến cho con cảm thấy thương quý sư, quý thầy và các bác hơn. Từ hôm ấy con cũng thấy lớp học đỡ bị lạc đề hơn trước, không phải khó chịu như trước vì những sự phát biểu lạc đề của sư C.N.

Con nhận thấy như vậy lớp học vừa có cái dở, nhưng cũng vừa có cái hay. Dần dần đến bây giờ mọi người phát biểu cũng thường ngắn gọn hơn nhiều.

Từ khi sang bài học “Thầy giáo mới” con lại thấy lớp học có nhiều chuyển biến nhiều hơn nữa, nhất là phần giảng viên.

Bài học này thật là cảm động! Một tấm gương của người Thầy ngoài đời thật là cảm động, thật là cao thượng, bao dung.

Trước đây con đã đọc câu chuyện này, thế nhưng nó không ấn tượng lắm. Vậy mà tiến bộ dần, Thầy ạ! Vì vậy mà con nghĩ nên gửi lên Thầy bức thư hôm trước như là một ấn tượng, một kỷ niệm của lớp học trong thời gian qua.

Con nghĩ trong cuộc sống ai mà không làm lỗi, ai mà không bị khuyết điểm chuyện nọ, chuyện kia. Nhưng dù sao, mọi người đều có sự quý mến Thầy tin tưởng nơi Thầy, và cố gắng hướng mình về con đường thánh thiện do Thầy vạch ra. Bước đi ban đầu dù sao cũng hãy còn bỡ ngỡ, va vấp lắm điều, nhưng khi nhớ đến những lời bao dung, tha thứ của Thầy. Những lời của Thầy khuyên mọi người chúng con hãy thông cảm cho nhau, tha thứ cho nhau, ... Con cảm thấy mọi người được thể này cũng là đã quá quý, so với thế gian hiện giờ. Vì vậy, con cũng mạnh dạn kính trình lên Thầy những dòng cảm tưởng trước đây của con. Nó như là một kỷ niệm của lớp học, thật là đáng quý.

Con kính chào Thầy!

Con, Thiện Tâm.





Bài thứ tư

## ÁP DỤNG ĐỨC HIẾU SINH VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

--o--

### CẢM NGHĨ

(Chơn Giác)

Chiều thứ bảy ngày 10 tháng 3 năm 2007, chúng tôi nhận được qua đường bưu điện một hộp bưu phẩm. Nhìn theo địa chỉ của người gửi, chúng tôi biết đây là do một Phật tử tại tiểu bang Florida gửi chuyển tiếp dùm từ Việt Nam (vì trước đó hơn một tuần qua điện thoại viễn liên, chúng tôi đã được một tu sinh tại Việt Nam thuật lại câu chuyện nhân duyên mà cô Phật tử này đến với Tu Viện Chơn Như tu học)

Việc mà chúng tôi đang mong đợi, đó là được đón nhận tập sách Giáo án rèn nhân cách (Lớp Ngũ Giới tập I). Đây là tâm nguyện và mục đích chính của chúng tôi (kể từ khi được định cư đến Hoa Kỳ). Sáng ngày hôm sau (tức ngày 11 tháng 3 năm 2007) là chúng

tôi bắt tay vào công việc - đó là đọc lại tập sách (như đã nói trên) để thâu vào đĩa CD. Tuy vẫn biết rằng với một phương tiện không đầy đủ như của quý vị chuyên đọc kinh truyện và cũng không phải là những người chuyên thuyết minh hay ca sĩ, nhưng với sự cố gắng theo khả năng và sức khỏe của chính mình, ngõ hầu đem phổ biến đến mọi người, mọi nơi có duyên với Chánh Phật Pháp Nguyên Thủy.

... Càng đọc đến đâu chúng tôi càng thấm thía cho cuộc đời (không biết khi dùng cái từ thấm thía có phù hợp và đúng với sự suy nghĩ của chính bản thân mình không?). Chưa hết đâu quý vị ạ! Chúng tôi đã xúc động muốn nấc nghẹn trong cổ họng, nước mắt muốn tuôn trào ra.. Phải tắt máy và ngừng đọc... Tại sao vậy?

Tại vì chúng tôi đã xấu hổ và xót xa cho chính bản thân mình, nhất là khi đọc đến bài học: Đạo Đức Hiếu Sinh Ý Hành, Khẩu Hành, Thân Hành với đúng câu chuyện Cậu Bé Ném Đá và câu chuyện Cậu Bé Ném Sao Biển. Đúng như vậy quý vị ạ! Tôi đã xúc động và xấu hổ khi đem bản thân của chính mình ra so sánh thấy không bằng hai cậu bé như



trong câu chuyện đã nêu trên... Tâm từ bi, sự thông minh và lòng can đảm của chính bản thân mình đã bị đánh mất. Tại sao chúng tôi đã dám nói lên những điều này! Xin quý vị cùng các bạn đồng tu hãy lắng nghe chúng tôi tự thuật lại một câu chuyện cách đây hơn 10 năm khi chúng tôi còn sống tại quê hương Việt Nam:

... Sau khi rời khỏi Tu Viện Chơn Như, (do duyên về thủ tục tạm trú tạm vắng ở thời điểm năm 1990), từ giả Thầy, cô Út cùng quý bạn đồng tu, chúng tôi đã trở về trú tại xứ quê nhà Phan Rang, Ninh Thuận. Những năm rời xa tu viện, tuy thỉnh thoảng chúng tôi cũng về thăm Thầy. Trong thời gian này tâm chúng tôi thường hay bất an. Thầy có dạy cho chúng tôi: *“Tu hạnh nhẫn nhục, chấp nhận mọi hoàn cảnh với một tâm hồn an vui, đừng để tâm chướng ngại mọi đối tượng...”*.

Trong thời gian này, vào những năm cuối trước khi được định cư đến Hoa Kỳ, chúng tôi đã nhận tiếp giúp làm Giám Thiển cho Đạo Tràng Sen Hồng (Tu theo Thiền Trúc Lâm của sư ông Thích Thanh Từ). Hằng năm theo thông lệ là cứ vào dịp cuối năm Âm lịch là chúng tôi phải cùng các tu sinh của

Đạo Tràng Sen Hồng về đánh lễ sư ông. Sau đó, đoàn sẽ được tự do đi tham quan, thăm viếng tại thành phố Đà Lạt, trước khi trở về lại Phan Rang.

Trong chuyến đi này đã để lại trong tâm hồn chúng tôi một dấu ấn không thể nào quên được:

... Các tu sinh của Đạo Tràng Sen Hồng lo đi tìm chỗ ăn trưa, kẻ thì tìm quán, người thì vào chợ, trong khi đó chúng tôi vẫn ngồi trên chiếc xe (gần cây xăng Kim Cúc) và có nhờ một Phật tử khi dùng trưa xong mua dùm cho một hộp cơm để chúng tôi dùng tại xe. Dùng cơm xong thấy thời gian vẫn còn sớm chưa đến giờ tập trung để trở về, nên chúng tôi mới nghĩ, thôi thì sẵn dịp này, mình đi thăm gia đình bà con tại gần thác Cam Ly. Gọi một chiếc xe Honda nhờ họ đưa về thác Cam Ly. Câu chuyện cũng bắt đầu xảy ra...

*“... Chú lái xe vừa rời khỏi cây xăng Kim Cúc đổ dốc, ôm cua chạy dọc theo bờ hồ Xuân Hương để vào thành phố, bất chợt chú thẳng gập và tấp vào bên vệ đường phía bờ hồ, rồi quay đầu nói với chúng tôi: Thầy chờ tôi một tý. Chúng tôi cũng hơi ngạc nhiên, thử nhìn*

về hướng phía trước mà chú xe thô đang bước nhanh đến, thì ra ngay dưới mặt đường là một con cá lóc đang nằm dẫy dựa (chắc là do một chiếc xe chở cá nào đó làm cho con cá bị văng ra). Chú xe ôm vội chụp bắt cũng hụt lên hụt xuống mấy lần. Cũng cùng trong một giây phút này trong đầu óc chúng tôi khởi tâm phải khuyên nhủ hoặc cho thêm tiền cho chú xe thô để cứu con cá lóc này và thả xuống hồ Xuân Hương gần đó. Nhưng trong tư tưởng nó lại lý luận: Không được, biết đâu chú xe thô này và gia đình đang trong cuộc sống khó khăn đang cần có thức ăn. Nếu mình làm như vậy thì tội cho gia đình họ, đã vậy chưa hết đâu, nó lại lý luận biết đâu chú xe thô này là một người khác tôn giáo, họ không nghĩ gì đến giới Sát sanh hại vật. Rồi họ lại trở mặt nói những lời xấu ác lại với mình, vô tình chính mình lại tạo thêm nghiệp xấu ác cho họ. Không, không được, phải nói và giải thích cho chú biết và mua ngay con cá này, vì chính mình là một tu sĩ Phật giáo... Những ý nghĩ, những lý luận trong đầu nó nhanh không thể tưởng tượng được...

Nhưng đã quá muộn rồi, chú xe thô đã bắt được con cá và vì không có đồ đựng, nên

chú đã vạch mang con cá đâm vào chỗ thắng tay của xe chú, nhìn con cá dẫy dựa yếu ớt và máu dính đầy tay của chú xe thô, chúng tôi chỉ biết tránh mặt đi chỗ khác và tự trách mình... Chơn Giác ơi là Chơn Giác!!, Đồng ơi là Đồng!! (tên Đồng là thế danh), sao hôm nay mà ngu si, u tối quá vậy, tâm từ của mà đã bị đánh mất tự bao giờ rồi! Tại sao vậy? Từ trước tới giờ, từ khi chưa hiểu đạo Phật là gì, chính mà đã từng làm thiện, từng giúp đỡ nhiều người đang gặp hoàn cảnh khó khăn, những người cô thế bị hiếp đáp mà còn biết đứng ra bênh vực, biết nhận định cái đúng cái sai, bản tánh không keo kiệt (đến độ gia đình, thân nhân cũng như bạn bè thường trêu chọc: Ông để tiền trong túi sợ cháy túi hay sao, có bao nhiêu cũng hết, có bao nhiêu cũng cho), chưa nói đến chuyện là chính trong gia đình và bạn đạo thường khen là Thầy Chơn Giác trình độ văn hóa không bằng ai, nhưng rất thông minh, nhanh nhẹn và nhiệt tình...

Vậy mà hôm nay, đứng trước một sự việc đang xảy ra, bản thân chúng tôi không cứu được con cá lóc nhỏ bé này. Suốt chặng đường hơn một trăm cây số từ Đà Lạt trở về Phan Rang, chúng tôi đã im lặng, im lặng

*trong sự ray rứt của nội tâm, với một nỗi lòng đầy bất an. Chúng tôi đã không thực hiện Đức Hiếu Sinh và Từ Bi với một loài vật, như “Cậu bé ném sao biển”, và cũng không thông minh, thương người chút nào như “Cậu bé ném đá”.*

Đọc tập sách “Giáo Án Rèn Nhân Cách - Lớp Ngũ Giới tập I”, chúng tôi đã phải ngừng nghĩ rất nhiều lần (thay vì đọc những tập sách trước kia), đọc đến đâu là cảm xúc đến đó. Sự thật mà nói, tuy chúng tôi khi đến với đạo Phật, cũng đã từng đọc một số kinh sách của quý bậc Tôn Túc, Thầy, Cô biên soạn, nhưng chưa thấy một vị Tôn Túc nào, một bậc thạc đức nào đã triển khai những bài học đạo đức làm người với đầy đủ ý nghĩa sâu sắc của nó, trong đó có sự dẫn nhập và pháp hành rõ rệt với Ý hành, Khẩu hành và Thân hành. Trong Ngũ Giới cấm của một người cư sĩ tại gia mà chỉ có một giới đầu tiên là Giới Sát Sinh (thể hiện Đức Hiếu Sinh qua ý hành, khẩu hành, thân hành), mà chúng ta đã không thực hành được, thì thử hỏi còn muốn đòi hỏi mong cầu những điều gì nữa đây?

Khi chúng tôi nói lên những điều này, không phải là để tán dương Thầy của chúng tôi, mà tự thân chúng tôi đã nhận thức và thấy được những gì mà Thầy mình đã dạy. Nên hôm nay, chúng tôi tâm nguyện sẽ cố gắng học và hành những gì mà Trưởng Lão đã hướng dẫn và chỉ dạy. Nhân trong bài viết này, dù biết rằng chính bản thân mình vẫn còn những lỗi lầm đáng chê trách, nhưng từ chỗ đáng chê trách này mà chính chúng tôi thấy được chân giá trị của nó...

Với những lỗi lầm mà từ trước tới giờ chính bản thân chúng tôi đã gây tạo. Hôm nay xin một lời góp ý cùng tất cả quý bạn đồng tu rằng: Chúng ta hãy quay trở lại từ cái bước căn bản đầu tiên của một người đệ tử Phật đó là Tam Quy, Ngũ Giới, chớ đừng nhồi nhét quá nhiều kinh điển để mà muốn viết lách cho hay, kiến giải, tưởng giải cho giỏi, tranh chấp hơn thua, v.v.. (mà người ta thường gọi là đấu pháp). Được khen tặng ư? Hay muốn nổi danh? Thôi đi quý bạn ạ! Nền tảng trong Đạo Phật mà Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã dạy, đó là: “Đạo đức nhân bản - nhân quả, sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh” mà đức Trưởng Lão Thích Thông Lạc đã triển khai

Giáo Án Rèn Nhân Cách Trong Đạo Đức Làm Người.

Khi hoàn tất xong bài đọc tập sách Giáo Án Rèn Nhân Cách - Lớp Ngũ Giới tập I, chúng tôi càng nhận thức sâu và thấu hiểu được những chặng đường tu học sắp tới chúng tôi sẽ phải làm gì, và thực hành như thế nào để không phụ lòng công ơn giáo dưỡng đối với Thầy Tổ. Muốn có được như vậy, thì chính chúng tôi phải vững niềm tin với Thầy và không nghi về một vị Thầy mà mình đã xin về nương tựa.







Bài thứ năm

## ÁP DỤNG ĐỨC HIẾU SINH VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

--o--

### ĐỨNG LỚP

(Thiện Tâm)

Hôm vừa rồi (29-3-07), được Thầy chỉ định đứng lớp chiều, con thật là hồi hộp. Trong con đủ mọi trạng thái xảy ra, trong tâm vừa vui vui, vừa lo, vừa hồi hộp. Trong bụng cứ đánh lô tô, cho nên cả buổi học sáng đó hầu như con không chú ý được gì mấy.

Đối với con, việc này thật là trọng đại. Con cũng trấn an mình rằng lớp chiều chỉ có vài người và chắc họ cũng không ở lâu đâu, nên cũng có phần bớt ngại.

Con cũng nghĩ rằng bản thân con còn mắc nhiều sơ sót quá, sợ rằng không đủ tư cách rồi dễ gây ra các lầm lỗi khác... Tuy nhiên con cũng nghĩ rằng đây là dịp Thầy giúp cho con để xả tâm được tốt hơn nữa khi

đứng ở vị trí này. Vì vậy mà con xin cảm ơn Thầy đã tạo điều kiện để giúp đỡ con tu học được tốt hơn nữa.

Thầy Chơn Thành thấy con lo lắng nên cũng đã động viên và trấn an con rằng có Thầy bên cạnh sẽ hỗ trợ thêm cho, nên con cũng mạnh dạn hơn một chút.

Có lẽ con sẽ nhớ mãi về buổi lên lớp đầu tiên này, Thầy ạ!

Con chuẩn bị tất cả các bước lên lớp mà con đã thấy Thầy Chơn Thành thực hiện hàng ngày, vậy mà con vẫn cứ hồi hộp, đầu óc cứ như là người mộng du vậy. Vì vậy mà con cũng nghĩ rằng đây là dịp để con tập luyện sự dạn dĩ đứng trước đông người, nhất là trước các bác lớn tuổi.

Thầy Chơn Thành đã giúp con trong bước đầu về nghi thức và giới thiệu với lớp. Sau đó con bước lên làm quen với mọi người. Tuy đã chuẩn bị sẵn những điều cần nói để làm quen, để thông cảm, nhưng đầu óc con cứ căng ra và con thấy mình làm như một rô-bô, không được tự nhiên. Thậm chí những câu trả lời của các bác, có câu không theo sát được nữa, nhưng con vẫn cứ khen tặng bác để bác

vui lòng. Tâm trạng của con thật là tệ hại. Mãi đến khi được nửa buổi, thầy Chơn Thành rời khỏi lớp, lúc ấy con mới thở ra cái phào, nhẹ nhõm. À ra là thế! Có lẽ nãy giờ con bị trạng thái dự giờ, nên đã cứng nhắc, mất tự nhiên như vậy.

Quý bác Phật tử cũng đã tạo điều kiện trợ giúp con rất nhiều bằng cách nói lời động viên, ủng hộ con để con yên tâm. Đồng thời quý bác cũng phát biểu thật sôi nổi và trình bày tự nhiên, nên cũng đã khiến cho con bình tĩnh dần dần. Đến đây con thấy rằng học viên giúp đỡ cho giảng viên rất nhiều. Sự chân thành và sự phát biểu sôi nổi đã giúp cho giảng viên cảm thấy hào hứng, phấn khởi và tự nhiên hơn.

Bấy giờ chúng con đang thảo luận bài: “Những bàn tay vấy máu” đến câu 11, 12 và 13. Khi thảo luận đến câu 11, 12 nói về: *“Do đâu mà có nhân quả như vậy?”* con sực nhớ ra câu chuyện: *“Người mẹ tái sanh làm heo 5 móng để báo mộng cho con và đã được những người con đi tìm, sau đó gởi ở chùa Dơi gần thị trấn Sóc Trăng để nuôi nấng và lập bia ghi lại chuyện này”*. Câu chuyện này con đã được tận mắt đọc tại chùa Dơi và chứng kiến

những con heo 5 móng con cháu đang sống ở đây, nên cũng có phần tin tưởng về sự vay trả, trả vay này.

Con đã kể lại câu chuyện này để minh họa cho bài học về sự “nhân quả” trả vay, vay trả này, và con cũng đã kể về câu chuyện “Bộ tộc Kogi” để minh họa cho sự ăn chay, không giết hại chúng sanh mà bộ tộc này đã duy trì từ hàng năm qua (cho câu hỏi 13).

Rồi sau nữa con đã kể câu chuyện của con, nhờ làm theo “Thọ bát quan trai” mỗi tháng một ngày mà Thầy đã chỉ cho con, nhờ đó mà con đã gặp được may mắn trong cuộc sống, đã trang trải hết nợ nần, và giúp cho gia đình thông thả hơn. Để rồi có được cơ hội theo Thầy tu học đến bây giờ..

Con nhận thấy những câu chuyện này đã tạo ra được sự tự nhiên, gần gũi hơn giữa con và các bác Phật tử. Mà nhất là với con, đã giúp cho con lấy lại được sự bình tĩnh, trở nên tự nhiên và không khí lớp học trở nên sinh động, không phải khô khan máy móc như lúc ban đầu.

May sao con nhớ được những câu chuyện này, nó đã giúp con thoát khỏi sự cứng nhắc,

chứ không thì con thấy mình như một cái rô-bô Thầy ạ!

Cũng trong buổi đứng lớp đầu tiên này, con đã có được một bài học đạo đức về bản thân mình thật là thấm thía. Nó đã bộc lộ cho con thấy sự “vô tình” của con đã làm mà sau đó con cảm thấy thật là hối hận.

Chuyện là thế này Thầy ạ! Vì nghĩ là lớp mới, con chưa biết mặt một ai hết, nên con đã chuẩn bị sẵn một sơ đồ lớp để nhờ mọi người ghi tên vào. Khi nhìn vào sơ đồ này con sẽ gọi tên mọi người mà không bị nhầm và sẽ dễ dàng. Khi đến lớp Thầy Chơn Thành có đưa cho con một danh sách gồm có 7 học viên. Con nghĩ nếu đọc theo danh sách thì cũng khó gọi nên con đã đưa bảng sơ đồ lớp để nhờ mọi người ghi tên vào, để dễ bề gọi tên khi mời quý bác đứng lên phát biểu, mà không dùng tới bảng danh sách của thầy Chơn Thành.

Sau buổi học, về đến thất kiểm điểm lại, con thấy việc làm này của con thật là vô tình trước sự quan tâm lo lắng của Thầy Chơn Thành. Con nghĩ: Tại sao mình không gọi tên và nhìn mặt, hoặc là tự ghi vào bảng sơ

đồ! Còn hành động kia, con đã vô tình bỏ lơ bảng danh sách của Thầy Chơn Thành, coi như không có tác dụng gì cả. Thật là phũ phàng!

Con nghĩ chắc Thầy Chơn Thành cũng không ý kiến gì đâu, vì thầy tôn trọng con. Nhưng con thì cảm thấy thật chạnh lòng và thấy mình đã làm tổn thương Thầy Chơn Thành, thật đáng trách quá!

Qua việc này con thấy mình đã quá chủ quan, coi trọng ý kiến mình mà thiếu sự tôn trọng, quan tâm đến người. Thật là vô tình! Con nghĩ nếu mình không chần chừ lại việc này thì sẽ còn lầm lỗi nhiều việc khác nữa sau này, vì sự chủ quan theo sự đề cao tư kiến của mình, nhất là việc giải quyết những thắc mắc của những học viên nêu ra. Đồng thời con cũng nghĩ rằng sẽ tìm một dịp nào đó để khéo léo xin lỗi Thầy Chơn Thành. Chứ không thì con thấy thật tội cho thầy, con sẽ xin thầy thứ lỗi cho.

Con nhận thấy ở trường học ngoài đời, trước khi vào thảo luận một bài văn thì giáo viên cho gọi đến 2, 3 học sinh đọc bài văn hay câu chuyện, để cả lớp cùng theo dõi. Việc

này sẽ giúp cho không khí lớp học sinh động ngay từ phút ban đầu mà không bị trầm lắng. Sau khi đọc bài xong vài lần là học viên có thể trả lời câu hỏi được liền, không phải chờ lâu. Với lại việc đọc câu chuyện nhiều lần sẽ giúp cho học viên thấm nhuần bài học hơn, dù rằng học viên đã có sách giáo khoa. Tuy nhiên con cũng hơi ngại là không biết làm như vậy thì con có làm cho người bị khổ không nhỉ, thưa Thầy? Con nghĩ giảng viên có thể xin phép học viên, nếu học viên đồng ý thì giảng viên sẽ mời. Như vậy thì sẽ thể hiện sự tôn trọng mọi người hơn, và vì được sự đồng ý thì chắc không làm khổ người đâu nhỉ?

Qua bài học: “Những bàn tay vấy máu”, con nhận thấy có những bài học sau khi học xong nếu có sự khái quát, tóm tắt lại bài học, hoặc rút ra đại ý của bài thì có lẽ học viên sẽ nắm được vững và sâu sắc hơn.

Hôm ấy sau khi học xong bài học đầu, sắp chuyển sang bài học mới, con nghĩ nên để cho mọi người nắm vững lại bài học, vì tới 13 câu hỏi kia mà. Vì vậy, con có nêu lên một câu hỏi rằng có ai khái quát lại bài học này nói lên vấn đề gì không? Và hành động sát

sanh như vậy sẽ dẫn đến những hậu quả gì? Con nhận thấy quý bác đã khái quát được những vấn đề, để nắm khá vững nên thấy cũng vui vui. Tuy nhiên, đây là việc con mới làm thử mà chưa có sự cho phép của Thầy. Vì vậy, con cũng xin kính trình lên Thầy để mong Thầy quán xét và cho con những lời dạy bổ ích.

Ngoài ra, vấn đề giải đáp thắc mắc do học viên nêu ra thì con có thể giải quyết những câu hỏi trong phạm vi nào thì là vừa phải mà không bị chủ quan và gây ra lầm lỗi thưa Thầy?

Bởi vì con nhận thấy có những câu hỏi cũng hơi lặt vặt mà nếu trình lên Thầy thì thành ra nhiều chuyện cho Thầy. Nhưng nếu thấy rằng không có gì quan trọng lắm thì con sợ rằng nhiều lúc con bị chủ quan.

Con xin nêu ví dụ sau đây, là một việc mà con đã tự giải quyết, nhưng không biết là sự giải quyết của con như vậy có tốt chưa, hoặc bị lầm lỗi điều gì không? Nay con xin trình bày lại và mong Thầy cho ý kiến để con có cách nhìn nhận vấn đề một cách sáng suốt hơn sau này.



Hôm sau, học sang bài học “Người vợ trẻ giận chồng đốt nhà, giết con”. Cháu Nhật chết là do nhân quả gì? Thiếu đạo đức gì?

Trong phần trả lời, có một tu sinh nêu ý kiến như sau: Trong cuộc sống không có việc gì là không do nhân quả. Vì vậy như câu chuyện sáng nay ở lớp, sư Từ Quang góp ý thầy Chơn Thành. Vậy là chắc trong quá khứ thầy Chơn Thành cũng đã có nhân quả gì đó chắc? Còn thầy Thiện Tâm thì không bị góp ý, chắc cũng đã do tạo nhân quả không bị góp ý chẳng? Đại ý câu hỏi là như vậy.

Con có góp ý là câu hỏi này không nằm trong phạm vi của bài học, thôi hãy tạm gác lại để cuối buổi trả lời. Sau đó cuối buổi học con nhắc lại vấn đề này và trình bày ý kiến của con như thế này: Con nói rằng Đức Phật có dạy là sống ở đời, không có ai được toàn khen hay bị toàn chê cả, với lại thầy Chơn Thành là giới luật bậc nhất ở đây, tu hành lâu năm nhất, có nhiều sự thành tựu nhất. Nhất là đã đẩy lui được những bệnh ngặt nghèo mà Trưởng Lão cũng đã xác nhận. Tuy vậy, thầy Chơn Thành cũng còn đang tu học, nên không sao tránh được những sơ sót. Còn Thiện Tâm thì do mới nên chưa có người góp

ý, chớ biết đâu sau này có những người khác góp ý thì sao? Làm sao tránh khỏi được! Thiện Tâm cũng còn đang tu học kia mà. Trước đó con cũng có đề nghị lớp học là nếu thấy Thiện Tâm có điều chi sơ sót thì cũng mong quý bác cứ mạnh dạn góp ý. Được như vậy là giúp cho Thiện Tâm tu học, sửa đổi mau hơn. Bởi vì mình thấy mình khó lắm! Đây cũng là sự suy nghĩ thật tình của con chứ không phải làm bộ gì cả. Dù sao các bác lớn tuổi góp ý cho con thì hợp quá ít bị tự ái hơn. Với lại con cũng thấy mình thiếu sự dạn dĩ hay sợ bị người chê nên con nghĩ bây giờ nên sống cởi mở hơn, hoạch tẹt ra hết, chẳng phải phòng hờ gì cả. Như vậy con sẽ mạnh dạn và thoải mái hơn, giúp con vượt qua những cái sợ sệt nơi mình.

A, con đi hơi xa rồi, ý kiến đó như vậy là có phù hợp không thưa Thầy? Nếu được sự góp ý của Thầy thì con sẽ có được sự sáng suốt hơn trong những sự giải quyết của mình.

Tuy trả lời với vị tu sinh như vậy, nhưng sau đó con cũng ngại rằng sự giải đáp của mình chưa thật hợp chăng? Bởi vì câu hỏi của vị ấy đề cập đến nhân quả, nhưng con thì thấy không cần đề cập đến nhân quả, nên đã

trả lời như vậy. Mong Thầy góp ý cho con được rõ hơn. Con xin cảm ơn Thầy.

Trong vấn đề đứng lớp thì con ngại nhất là sự giải quyết thắc mắc và nêu ý kiến của mình. Vì vậy mà con kính trình lên Thầy sự e ngại của con để mong Thầy giúp đỡ cho con có được sự giải quyết đúng đắn để mang lại lợi ích cho các học viên cũng như bản thân con.

Con xin cảm ơn Thầy và kính chúc Thầy dồi dào sức khỏe!





*Bài thứ sáu*

## ÁP DỤNG ĐỨC HIẾU SINH VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

--o--

### ĐỨC HIẾU SINH KHẨU HÀNH

(Phước Tôn)

#### I- ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH KHẨU HÀNH

Là lòng thương yêu sự sống rộng lớn bao la của tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả được thể hiện trong lời nói của mình.

Trong lời nói của mình thốt ra có mang theo một trong hai ý nghĩa:

**1- Thứ nhất là lời nói ái ngữ**, tức là lời nói thiện có đạo đức hiếu sinh, biết thương mình, thương người, thương chúng sinh và thương yêu tất cả mọi sự sống trên hành tinh này; là lời nói không làm khổ mình, không làm khổ người, không làm khổ chúng sinh; là lời nói luôn mang lại hạnh phúc an vui cho mọi người, mọi loài vật, mọi sự sống trên hành tinh này; là lời nói luôn

làm đẹp lòng, mát dạ mọi người nghe; là lời nói thành thật, chánh trực, không dối trá, không thêu dệt, không lật lọng, không hung dữ, ác độc; là lời nói luôn giúp cho mình, cho mọi người, mọi chúng sinh luôn sống trong thiện pháp và tránh xa ác pháp khổ đau.

## **2- Thứ hai là lời nói ác ngữ.**

Lời nói ác ngữ là lời nói không có đạo đức hiếu sinh; là lời nói không biết thương mình thương người, thương chúng sinh, thương yêu mọi sự sống trên hành tinh này; là lời nói làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sinh; là lời nói luôn mang lại muôn vàn khổ đau cho mọi sự sống của con người, loài vật, cây cỏ, đất, đá, v.v..

Lời nói ác ngữ còn là lời nói luôn làm cho người nghe khó chịu, đau lòng nát dạ, khổ đau; là lời nói dối gạt người, lời nói thêu dệt, lời nói lật lọng gây chia rẽ; là lời nói hung ác gây chết chóc đau thương, tàn sát, giết hại lẫn nhau, làm cho mình, mọi người, mọi loài vật luôn sống trong ác pháp đầy đầy tội lỗi và đau khổ, sống mà như đã chết, sống như xác chết nhưng chưa chôn, sống như ở địa ngục.

## II- ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH KHẨU HÀNH ĐỐI VỚI MÌNH

Đạo đức hiếu sinh khẩu hành đối với mình là lòng thương yêu sự sống an vui hạnh phúc của mình đối với chính bản thân mình được thể hiện qua lời nói ái ngữ không làm khổ mình trong bốn đức.

**1- Đức Từ Tâm (tâm Từ) trong khẩu hành đối với mình** là lời nói ái ngữ đầy lòng thương yêu sự sống an vui hạnh phúc của mình đang có, khi mình nói ra với mình nhằm mục đích nhắc nhở giúp mình luôn sống trong giới luật đức hạnh tiến tu, sinh khởi tri kiến giải thoát không làm khổ mình.

Còn ngược lại mình nói ra mà làm khổ mình, làm mất đi sự sống an vui hạnh phúc của mình đang có, đó là lời nói ác ngữ không có đạo đức hiếu sinh, là lời nói không suy nghĩ thiếu Đức Từ Tâm đối với mình như: mình nói dối, nói thêu dệt, nói lật lọng, nói lời hung dữ phạm giới luật đức hạnh...

**2- Đức Bi Tâm (tâm Bi) trong khẩu hành đối với mình:** là lời nói ái ngữ đầy lòng thương xót khi mình thực hiện tâm từ đối với mình không được chặt chẽ nên bị ác

pháp xâm chiếm làm cho thân tâm mình bị đau khổ, nên lúc này mình thương xót cho mình đang bị đau khổ qua những lời nói ái ngữ xoa dịu nỗi thương đau trên thân tâm mình và làm cho mình hết khổ đau, không còn đau khổ nữa.

Còn ngược lại khi mình đang bị đau khổ trên thân tâm mà còn dùng những lời nói làm cho mình đau khổ thêm nhiều hơn nữa, là mình không có Đức Bi Tâm trong lời nói của mình, lời nói ấy là lời nói ác ngữ gây thêm đau khổ cho mình, không biết thương xót cho mình, không biết tư duy suy nghĩ trong lời nói để an ủi xoa dịu sự đau khổ của mình đang khởi lên, để giúp cho thân tâm mình trở về với trạng thái thanh thản, an lạc và vô sự.

Khi mình thực hiện được Đức Từ Tâm, Đức Bi Tâm trong khẩu hành thì Đức Hỷ Tâm, Đức Xả Tâm trong khẩu hành cũng được khởi lên cùng một lúc.

**3- Đức hỷ tâm trong khẩu hành** là lòng vui mừng, hân hoan được thể hiện qua những lời nói ái ngữ của mình để giúp mình luôn luôn sống trong thiện pháp và luôn nói lời ái ngữ, tránh xa lời nói ác ngữ gây đau



khổ cho mình, để giúp mình luôn bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

Ngược lại lòng vui mừng hân hoan trong những lời nói ác là hỷ ác, không có đức hỷ tâm trong khẩu hành thiện, hỷ này nó luôn dẫn dắt mình vào chỗ đau khổ vô cùng tận; hỷ này nó làm mất đi Đức Từ Tâm, Đức Bi Tâm của mình trong lời nói và nó luôn sai bảo mình tránh xa không ưa thích vui mừng trong những lời nói ái ngữ đối với mình.

**4- Đức Xả Tâm trong khẩu hành** là lòng buông bỏ các ác pháp được thể hiện qua lời nói ái ngữ thiện của mình đối với mình.

Như ở đây mình đang tu học theo chánh pháp Phật thì chấp nhận xả bỏ, buông bỏ hết tất cả các ác pháp gây khổ đau cho mình được thể hiện qua lời nói ái ngữ và xả bỏ tất cả những lời nói ác ngữ gây khổ đau cho mình, chứ không xả bỏ lời nói ái ngữ không gây đau khổ cho mình.

Còn những lời nói buông bỏ gây ra khổ đau và khổ đau thêm cho mình là lời nói ác không có Đức Xả Tâm trong khẩu hành đối với mình.

Tức là ở đây mình chỉ xả bỏ, buông bỏ tất cả nhưng lời nói dối, nói thêu dệt, nói lời lật lọng, nói lời hung dữ, chỉ dùng lời nói ái ngữ để xả bỏ lời nói ác ngữ và xả bỏ các ác pháp tác động vào thân tâm mình.

Ví dụ như: Mình chỉ dùng lời nói thành thật để xả bỏ lời nói dối; dùng lời nói chánh trực để xả bỏ lời nói thêu dệt; dùng lời nói hòa hợp để xả bỏ lời nói lật lọng; dùng lời nói ái ngữ hiền hòa để xả bỏ lời nói hung dữ ác độc và để nuôi lớn lòng thương yêu sự sống.

Ví dụ: Mình nói: *“Tao giết mày bò cạp ơi cái tội mày chích tao”*. Đây là lời nói ác không có đạo đức hiếu sinh trong khẩu hành làm khổ thêm cho mình và cho con vật.

Còn ngược lại mình nói: *“Đây là lỗi của mình, mình làm cho bạn sợ, bạn đau nên bạn mới chích mình, mình xin lỗi bạn nhé, bạn đừng buồn, đừng sợ mình nữa nhé”*. Đây là lời nói ái ngữ có đạo đức hiếu sinh khẩu hành, không làm khổ thêm cho mình, cho con bò cạp và mình cũng không cảm thấy khổ đau, con bò cạp cũng được an lòng. Như vậy là mình đã thực hiện được lòng thương yêu sự sống qua khẩu hành.

Nên trong đời sống hằng ngày mình phải luôn thường xuyên tác ý trước khi nói: *“Mình phải luôn tỉnh thức quán xét trước từng lời nói và luôn nói lời thiện, lời ái ngữ để không gây đau khổ cho mình”*.

Hoặc *“Lời nói ác ngữ không có lòng thương yêu sự sống, luôn gây đau khổ cho mình, mình phải từ bỏ và luôn phải nói lời ái ngữ để giúp cho mình luôn được sống trong lòng yêu thương sự sống không làm khổ mình”*.

Bình thường thì mình dùng lời nói nhắc nhở: *“Mình nên tránh xa các ác pháp, tránh xa lời nói gây đau khổ cho mình”*, có như vậy mình mới có thể luôn được sống an vui, luôn được cảm thấy mình đang sống gần bên Phật, bên Trưởng Lão, bên thầy giảng viên (thầy Chơn Thành) và được tinh tấn siêng năng gánh nặng thiện pháp, từ bỏ gánh nặng ác pháp như:

Khi ra khỏi thất hay gặp mọi người mình nhắc mình: *“Nhất định chết bỏ không nói chuyện với bất cứ ai”* hoặc *“Đừng cho ai biết gì về mình vì đó là tâm cầu danh”* hoặc *“Thấy người làm ác thì mình tránh xa hành động đó, thấy người làm thiện mình học tập*

*theo, thấy người nói chuyện với nhau mình phải sợ hãi trong lỗi lầm phá hạnh độc cư này”.*

Trên đây là những lời nói ái ngữ có Đức Từ Tâm giúp mình luôn luôn sống trong lòng thương yêu đối với mình, giúp mình luôn được sống bình an, tinh tấn thực hiện đời sống có đạo đức hiếu sinh không làm khổ mình trong lúc mình còn đang tu học.

Còn khi thân mình có đau bệnh thì mình dùng lời nói trấn an tinh thần và đuổi bệnh ra khỏi thân, đuổi hôn trầm thùy miên ra khỏi tâm là mình thực hiện được tâm Bi trong lời nói đối với mình.

Ví dụ như: Cơn đau bụng khởi lên thì tâm mình cũng bị dao động theo và tâm buồn ngủ lẩn lướt cũng theo sau, thì mình bảo với mình:

*“Đi tu bỏ cuộc đời biết pháp Phật mà sợ chết, sợ đau bệnh, chạy đi tìm thuốc uống là hèn nhất. Bệnh đau nhất định chết bỏ không uống thuốc. Tu viện không có thiếu đất trống, có chết bỏ xác thân ở bệnh đầy đau khổ này sớm giờ nào thì được giải thoát an vui hạnh phúc sớm giờ đó, trước sau gì thì cũng một lần chết, có gì phải sợ đau bệnh chứ. Đau*

*phổi ho ra máu như Trương Lão, đau bụng đại tiện ra máu như thầy Chơn Thành còn đẩy lui được không tốn một viên thuốc nào, huống hồ là bệnh đau bao tử, bệnh xoàng này mà nhằm cái gì chớ. Nhất định chết bỏ phải đẩy lui bệnh ra khỏi thân tâm”.*

Ngồi kiết già lưng thẳng bụng thông các cơ và tâm tác ý: *“Tâm thanh thảo, an lạc, vô sự”* khoảng từ 3’ đến 5’, thì tiếp tục mình tác ý: *“Chẳng phải một phen sương lạnh buốt, hoa mai đâu dễ ngửi mùi hương; sức chịu đựng tận cùng của sinh mạng thì sẽ mát lạnh”*. Sau đó nói ra tiếng: *“Cơ thể phải khỏe mạnh cường tráng quá thuốc, tất cả các bệnh... đều phải rút lui ra khỏi thân tâm ta ngay lập tức. An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra; An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vô”*.

Trong trường hợp bệnh đau đánh mạnh, ngồi sẽ bị hôn trầm, thùy miên, vô ký tán công làm cho mình mất tỉnh thức thì mình sẽ dùng pháp Thân Hành Niệm, dùng lời nói phát ra âm thanh, ra lệnh từng hành động để dẹp tâm buồn ngủ và bệnh của mình cho đến khi nào hết buồn ngủ mới thôi.

Hoặc khi đang ngồi viết bài mà có buồn ngủ hay cảm thọ đau quận bụng thì mình gằn giọng kéo dài phát tiếng mạnh “*cút... cút... cút..*” thì buồn ngủ, quận bụng đau sẽ giảm ngay.

Hoặc khi mình làm việc gì lỗi lầm khiến cho tâm mình bị trạo hối và sau khi tư duy suy nghĩ xả niệm trạo hối xong thì mình có thể thốt ra lời nói: “*Ta phải từ bỏ hành động việc làm, lời nói gây đau khổ cho mình ngay*”.

Còn pháp hành hỷ tâm trong khẩu hành thì nó được sinh ra cùng lúc khi mình thực hiện được Đức Từ, Đức Bi Tâm trong khẩu hành.

Ví dụ: Như khi mình nói “*Nhất định chết bỏ không nói chuyện với bất cứ ai*” thì khi gặp mọi người thì mình chỉ xá sâu rồi đi không nói chuyện thì trong lòng mình cảm thấy vui vẻ ưa thích sống độc cư và thích nói lên lời này, hay khi mình đau bệnh mà nói lên được lời bi thương trấn an tinh thần thì trong lòng mình cảm thấy hoan hỷ vui vẻ trước các cảm thọ không còn đau khổ nữa.

Hoặc trong dịp Tết lòng vui mừng náo nức của cái vui giả tạm khởi lên và thương cha, nhớ mẹ, nó gây cho mình bất an mình

dùng lời nói ái ngữ có Đức Hỷ Tâm để dẹp bỏ hỷ dục lạc ác pháp thế gian như: “*Sống độc cư tu tập một mình ngày nào, lúc nào cũng thấy an vui hạnh phúc. Còn cái vui Tết ở đời đối với mình thì cũng chỉ bằng thừa, ta phải từ bỏ xả ly hỷ dục lạc ác pháp này*”.

Khi mình tác ý được như vậy thì trong lòng mình chỉ còn cái vui trong đạo. Còn cái vui ở đời làm mình đau khổ nhớ nhưng bị triệt tiêu.

Hơn nữa là Đức Xả Tâm trong đời sống hằng ngày qua khẩu hành đối với mình có được là khi mình nói lên được lời nói thể hiện lòng từ, lòng bi, lòng hỷ thì trong đó đã chứa ngầm Đức Xả Tâm rồi. Như mình nói lời ái ngữ là đã xả bỏ lời nói ác ngữ, khi mình nói được lời nói đẩy lui được bệnh trên thân, tâm là đã xả được ác pháp.

Hơn nữa là trong đời sống hằng ngày mình còn dùng lời nói ái ngữ để xả bỏ những thói quen vội vã hấp tấp thiếu tỉnh thức của mình (tâm sân vi tế) như:

- Đi: Trước khi đi mình nhắc: “*Mình đi phải đi từ từ không nên hấp tấp vội vã gây ra lỗi lầm vô tình sát hại, để tránh nhân quả ác đến với mình*”. Hoặc khi mình đang đi thấy

nhanh quá liền bảo: *“Đi chậm lại, phải tỉnh thức dưới bước đi”*.

- Đứng, nằm, ngồi, ăn cũng vậy mình dùng lời nói để xả bỏ thói quen xấu của mình.

Còn khi tâm mình khởi lên ý muốn nói chuyện hay nghĩ đến việc bàn chuyện của người này người kia, thì mình cũng dùng lời nói xả bỏ tính ưa thích nói chuyện nhiều: *“Nói ít chết ít, nói nhiều chết nhiều, càng nói thì càng chết, chỉ có Im Lặng Như Thánh là sống”*.

Hay *“Lời nói phá Hạnh Độc Cư, lời nói ác luôn làm cho mình đau khổ mình phải từ bỏ, xả ly, xa lìa vĩnh viễn!”*.

### **III- ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH KHẨU HÀNH CỦA MÌNH ĐỐI VỚI MỌI NGƯỜI**

Đạo đức hiếu sinh khẩu hành của mình đối với mọi người là lòng thương yêu sự sống của mình đối với mọi người được thể hiện qua lời nói ái ngữ không làm khổ cho mọi người, luôn thể hiện lòng yêu thương, tôn kính, quý mến sự sống an vui hạnh phúc của mọi người qua lời nói của mình được xuất phát từ Đức Từ, Đức Bi, Đức Hỷ, Đức Xả.



Ngược lại lời nói của mình nói ra làm cho người đau khổ, làm cho người đau khổ thêm, làm cho người nghe không vui, nghe khó chịu, bực dọc, đau khổ trong lòng... là lời nói không có đạo đức hiếu sinh khẩu hành đối với mọi người, là lời nói ác ngữ như: Nói dối, nói thêu dệt, nói lật lọng, nói lời hung ác. Những lời nói này mình cần phải tránh xa.

Ví dụ: “*Kính thưa cô cho con xin một cây viết*”. Đây là lời nói ái ngữ có đạo đức hiếu sinh khẩu hành. Còn mình nói: “*Ê, mày lấy cho tao một cây viết coi*”. Đây là lời nói không có đạo đức hiếu sinh khẩu hành. Lời nói không có lòng thương yêu tôn kính, kính trọng người khác, khi nghe lời nói này không ai mà có thể vui lòng hả dạ được cả. Nghe lời nói này như nghe tiếng sấm sét bên tai vậy.

### **1- Đức Từ Tâm trong khẩu hành đối với mọi người.**

a) Đức Từ Tâm trong khẩu hành đối với mọi người là lòng thương yêu sự sống an vui hạnh phúc của người đang có, không gây khổ đau, không làm mất đi sự sống an vui ấy và luôn giúp cho mọi người được sống bình an qua những lời nói ái ngữ của mình, qua lời

nói làm cho người vui lòng mát dạ, dễ chịu sinh tâm hoan hỷ và khởi lòng thương yêu đến tất cả mọi người, mọi loài vật và mọi sự sống khác.

b) Còn ngược lại mình nói mà làm cho người khác mất đi sự sống an vui, làm cho thân tâm người đau khổ, làm cho người khác khó nghe, sinh tâm sân giận, oán hờn, v.v.. là lời nói không có Đạo Đức Từ Tâm; không có lòng thương yêu sự sống bình an yên vui của người.

Ví dụ: Trên lớp học mình nói:

*“Kính thưa thầy!*

*Kính thưa toàn thể tu sinh!*

*Theo Phước Tôn hiểu đạo đức của câu hỏi này...”*

Hoặc khi có dịp về thăm cha mẹ sau những ngày dài tu tập để chứng đạt sự giải thoát, an vui chân thật, khi mình gặp cha mẹ mình nói: *“Kính thưa ba! Kính thưa má! Con mới về thăm lại ba má đây”*.

Mình đứng nhìn kỹ lại hình ảnh ba má vài giây phút và nói thêm: *“Ba má có được khỏe mạnh như lúc con còn ở nhà không?”*.

Trên đây là những lời nói có Đức Từ Tâm thể hiện lòng thương yêu và tôn kính đối với mọi người.

Còn nếu trên lớp học mà nói: *“Câu hỏi này tôi (tao) hiểu và trả lời như sau đây, các người hãy lắng nghe cho kỹ”*. Đây là lời nói không có Đức Từ Tâm, lời nói không ái ngữ, thể hiện tâm ngã mạn, khiến người khác khó mà nghe êm tai được, nghe như ăn ớt vậy.

Còn có dịp về thăm nhà gặp đứa cháu mà nói: *“Ê, thằng nhóc kia gặp tao sao không chịu chào hỏi mà?”*. Lời nói làm cho người nghe khó chịu và sợ hãi, nghe là đứa cháu muốn chạy bỏ trốn liền.

## **2- Đức Bi Tâm trong khẩu hành đối với mọi người.**

a) Đức Bi Tâm trong khẩu hành đối với mọi người là lòng thương xót khi thấy người đang đau khổ được thể hiện qua lời nói ái ngữ để xoa dịu, làm giảm bớt đi sự đau khổ trên thân tâm của người, và mình dùng lời nói để giúp người thoát khỏi mọi sự đau bệnh của thân và lo lắng sợ hãi về tinh thần.

Ví dụ: Mình về thăm ba má, biết ba má có bệnh và ba má đang buồn phiền về những

chị, em của mình trong gia đình thì mình có thể nói: *“Bệnh của ba má là những thứ bệnh tâm thường, chẳng có gì mà ba má phải lo sợ và uống thuốc chi cho mất công tốn tiền, cái bệnh đau bao tử của con nó nặng đến mức độ nào ba má cũng đã biết. Hơn sáu năm trời uống thuốc và có đi nằm viện mà vẫn không hết, vậy mà con sống trong giới luật đức hạnh của Phật rồi dùng pháp Như lý tác ý và cánh tay đưa ra đưa vào mà đẩy lui được hết bệnh, không uống một viên thuốc nào và tu hành được giải thoát mọi sự đau khổ trên thân tâm nên mới trở về gặp lại ba má đây. Ba má có thấy con khỏe mạnh không? Lần lượt con sẽ giúp ba má trị hết bệnh đau, thân thể khỏe mạnh, cường tráng, quốc thước như thanh niên, còn về chị em của con ba má chớ có lo nữa, con sẽ có lời giúp ba má trong việc này”*.

b) Còn ngược lại khi thấy người đang đau bệnh, khổ não, ưu phiền mà mình nói lên lời ác ngữ gây ra đau khổ thêm cho người là mình không có Đức Bi Tâm trong khẩu hành đối với mọi người.

Ví dụ: Nghe ba má bệnh mà mình nói: *“Thân của ba má già thì nó phải bệnh và nó*

*còn bệnh đau nặng hơn nữa cho đến khi ba má chết nữa kìa*”. Còn đối với chị em, mình lại dùng lời nói gần giọng la lớn tiếng: *“Tại sao chị và các em ở nhà lại không nghe lời, làm cho ba má buồn khổ vậy hả ?...”*. Đây là lời nói không có đức tâm bi, khi nói lời này ra làm cho người đang đau khổ lại càng đau khổ nhiều hơn, có thể là đưa đến quá sợ hãi và tử vong.

### **3- Đức Hỷ Tâm trong khẩu hành đối với mọi người.**

a) Đức Hỷ Tâm trong khẩu hành đối với mọi người là lòng hoan hỷ của mình đối với mọi người được thể hiện qua lời nói ái ngữ, giúp cho mọi người được hoan hỷ và vui vẻ khi nghe được lời nói của mình. Giúp cho người đang sống an vui lại càng thêm được an vui, hoan hỷ, hạnh phúc trong thiện pháp hơn, hoặc giúp người hoan hỷ trước các ác pháp và các cảm thọ đau khổ trên thân tâm; giúp người hoan hỷ sống trong thiện pháp không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sinh, v.v.. còn gọi là hỷ thiện.

b) Ngược lại lời nói của mình nói ra mà làm cho người khác hoan hỷ vui vẻ sống trong ác pháp làm khổ mình, khổ người và

khổ chúng sinh là hỷ ác trong lời nói của mình.

Ví dụ: Gặp đứa cháu đi học về khoe tay thư với mình: *“Thư cậu con đi học mới về”*.

Mình đáp lại: *“Ồ! Cậu chào cháu, cháu ngoan lắm!”*. Đây là lời nói ái ngữ khi mình nói ra làm cho cháu sinh tâm vui vẻ và biết kính trọng người lớn, thương yêu và quý mến mọi người nhiều hơn nữa.

Còn ngược lại đứa cháu khoe tay thư: *“Thư cậu con đi học mới về”*.

Mà mình đáp lại: *“Tao không cần mà thư tao”* thì lời nói này của mình không có Đức Hỷ Tâm.

Hoặc gặp đứa cháu dùng nạng thun bắn chết con chim đang đậu trên cành cây rơi xuống mình vừa vỗ tay hoan nghênh, vừa nói lời khen tặng: *“Ồ! Hay thật, cháu bắn chim giỏi lắm”*.

Đây là hỷ ác mình vui và làm cho cháu vui trong ác pháp gây thêm tội lỗi sát hại.

**4- Đức Xả Tâm trong khẩu hành đối với mọi người.**

a) Đức Xả Tâm trong khẩu hành đối với mọi người là lòng buông bỏ, buông xả, tha thứ lỗi lầm của mọi người được thể hiện qua lời nói ái ngữ, giúp cho mình và người buông bỏ, buông xả các pháp và các cảm thọ để luôn được sống an vui trong thiện pháp, sống không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai.

b) Còn ngược lại lời nói của mình làm cho người khác xa lìa thiện pháp, tăng thêm ác pháp, gây thêm đau khổ cho người là lời nói ác ngữ không có Đức Xả Tâm trong lời nói của mình.

Ví dụ 1: Gặp đứa cháu đang cầm miếng bánh ngọt ăn thì mình hỏi: *“Này cháu, cháu có thương yêu những con vật đang đói khổ đi kiếm ăn xung quanh cháu không? Như những chú kiến bé nhỏ rất đáng thương yêu đang bò dưới chân và đang nhìn cháu ăn như có ý muốn xin cháu một điều gì đó”*.

Nếu cháu mình trả lời *“Dạ có”*, mình hỏi tiếp: *“Cháu thương yêu thì cháu phải làm gì giúp cho chúng được vui và biết ơn cháu nào?”*.

Cháu trả lời: *“...”*

Mình nói tiếp: *“Cháu hãy ngắt một miếng bánh cho các chú kiến bé nhỏ đáng thương yêu ăn thì cháu sẽ thấy rõ, các chú kiến sẽ rất vui mừng và biết ơn cháu đấy! Chú kiến sẽ cắn tha bánh của cháu cho ngay liền và chạy nhanh nhẹn về tổ. Cháu sẽ thấy được hình ảnh chú kiến vác một miếng bánh ở trên đầu to lớn hơn thân kiến đi ngã qua ngã lại trông rất đáng thương yêu và vui mừng lắm. Cháu hãy nên thực hiện lòng thương yêu của mình đối với các chú kiến đi nào cháu ngoan của cậu...”*

Trên đây là lời nói ái ngữ của mình giúp cho đứa cháu khơi dậy lòng thương yêu sự sống, xả bỏ tâm sát hại và xả bỏ miếng ăn ưa thích của mình, bố thí cho kiến cũng là thực hiện đức hiếu sinh của mình.

Ví dụ 2: Còn ngược lại mình thấy người cháu cầm cái bánh đang ăn và con chó đang ngồi bên đưa hai mắt nhìn cháu ăn bánh mình nói với cháu: *“Coi chừng con chó ăn giật cái bánh trên tay của cháu đấy”*. Đây là lời nói không có Đức Xả Tâm, lời nói này làm cho người nghe đánh mất đi lòng thương yêu và tăng thêm lòng ích kỷ, hẹp hòi, nhỏ mọn,



tham chấp không có Đức Xả Tâm trong khẩu hành đạo đức hiếu sinh.

c) Phần thực hành đạo đức hiếu sinh khẩu hành trong đời sống thực tế hằng ngày tại Tu Viện Chơn Như trong lúc mình còn đang là một tu sinh học lớp Đạo Đức Hiếu Sinh Ngũ Giới đầu tiên.

Khi mình còn là người cư sĩ sống chung đụng với mọi người ở đời thì mình luôn phải tu tập và rèn luyện trau dồi lời nói của mình đối với mọi người xung quanh để làm vui lòng mát dạ đối với người nghe; trau dồi đức nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng. Hễ ai đến hỏi mình điều gì thì mình vui vẻ trả lời giao tiếp với họ.

Nhưng khi mình vào Tu viện thì lập hạnh, trong đó có hạnh Độc Cư là *“Bí quyết thành tựu Thiên Định”*. Độc Cư về khẩu hành tức là mình không nói chuyện với bất cứ một ai hay một tu sinh nào, dù gặp bất cứ trường hợp nào đi chăng nữa mình cũng không hở môi. Hạnh Độc Cư *“Im Lặng Như Thánh”* là một lời nói ái ngữ không lời chứa đầy đủ Tứ Đức (Từ, Bi, Hỷ, Xả), không làm khổ mình, khổ người, vì thế mình nên thực hành như lời Phật dạy: *“Im Lặng Như Thánh và Thưa Hỏi*

*Pháp Ngữ*” với vị Thầy đang dạy đạo cho mình, giúp mình tu tập tốt.

Trên lớp học mình thực hiện đạo đức hiếu sinh khẩu hành đối với Đức Phật là lời niệm hồng danh Đức Phật ba lần để tưởng nhớ đến công ơn của Ngài và sách tấn nhắc nhở mình phải nên cố gắng giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh và tu hành đạt cho được kết quả làm chủ sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sinh luân hồi như Ngài vậy.

Trên lớp học đối với Thầy và các tu sinh mình thể hiện qua lời nói ái ngữ như:

*“Kính thưa Thầy!*

*Kính thưa toàn thể tu sinh!*

*Theo Phước Tôn hiểu đạo đức của câu hỏi này...”*

Còn đối với Cô Út thì: *“Kính thưa Cô cho Phước Tôn xin một cây viết”* hoặc *“Kính thưa Thầy cho phép con được hỏi về Đức Xả Tâm trong khẩu hành đối với mọi người như thế nào”*.

Đây là những lời nói chứa đầy lòng thương yêu, tôn kính quý mến đối với tất cả mọi người.

Còn ngược lại ngoài giờ học, ngoài Thầy giảng viên (Chơn Thành) và Cô Út khi có duyên sự cần mà lại đi hỏi, đi nói chuyện với bất cứ một ai cũng điều là lời nói không có đạo đức hiếu sinh, cho dù đó là lời nói ái ngữ, lời nói thiện gì đi chăng nữa như lời nói an ủi người đang đau bệnh kêu la cầu cứu cũng đều là lời nói ác, ái ngữ ác vì mình là tu sinh chứ không phải là vị Thầy đang đứng lớp dạy đạo đức, cũng đều bị phạm giới độ cư về khẩu hành của mình và người.

Ngoại trừ thấy tu sinh đang đau bệnh rên la trong thất kế bên mình khởi lòng thương xót chịu không nổi thì đi thẳng đến thất Thầy giảng viên nói lên lời thưa trình: *“Kính thưa Thầy có tu sinh A đang bị đau nặng ở thất kế bên con, con kính mong Thầy đến giúp đỡ vị ấy”*. Rồi mình trở về thất mình tiếp tục tu tập không qua thất ai cả. Còn mình thực hiện lòng thương xót như lời Trưởng Lão dạy nếu gặp trường hợp trên thì phòng hộ sáu căn, để cho họ tự chiến đấu với giặc bệnh đau, tự tìm phương pháp để nhiếp phục cơn đau theo lời Thầy dạy. Khi cơn đau tận cùng họ chiến thắng được một lần thì họ sẽ không còn sợ nữa.

Còn mình đến nói chuyện làm cho họ mất đi ý chí tự lực, chỉ cầu tha lực trông vào người khác. Như trường hợp Thầy B bị tăng huyết áp cao tinh thần bị dao động nên gọi: *“Thầy Chơn Thành ơi giúp tôi với, v.v..”* (năm 2004). Thầy Chơn Thành chạy sang thất vị ấy và thấy không ổn nên đi thẳng đến tìm cô Út, đến Trưởng Lão mong Trưởng Lão đến giúp đỡ và Trưởng Lão đi ra có lời sách tấn chỉ dạy, v.v.. Trưởng Lão nói với mình như vậy là cả hai Thầy đều phạm giới Độc Cư. Cũng như hiện nay mình có lời an ủi một tu sinh bị bệnh... là không có đạo đức hiếu sinh khẩu hành (không có Đức Bi Tâm trong khẩu hành) vì phá hạnh Độc Cư là làm khổ mình, khổ người không đẩy lui được bệnh đau ra khỏi thân. Khi đã vào tu viện thì phải quyết một là chết hai là sống trong giới luật, nhất định không sống trong ác pháp và phải thường xuyên nhắc nhở mình: *“Lời nói thiếu tư duy, lời nói dối, lời nói thù ghét, lời nói lật lọng, lời nói hung ác, luôn mang đến đau khổ cho người nghe, mình phải nên buông bỏ sạch”*.

#### IV- ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH KHẨU HÀNH ĐỐI VỚI CÁC LOÀI ĐỘNG VẬT

Đạo đức hiếu sinh khẩu hành đối với các loài động vật là lòng thương yêu sự sống vô bờ bến của đức Từ, Bi, Hỷ, Xả được thể hiện qua lời nói ái ngữ của mình đối với các loài động vật giúp cho chúng sống được an vui và không làm cho chúng phải bị khổ đau và chết chóc.

Ví dụ: *“Kiến ơi các bạn đừng vào thất mình nhé, mình sẽ để thực phẩm bên ngoài cho bạn ăn”*.

Hoặc *“Ba ơi, đám giỗ ông bà nên làm đồ chay chứ đừng có bắt gà, vịt cắt cổ, nhổ lông, làm thịt thật tội nghiệp cho chúng lắm, chúng chết đau khổ lắm, con nhìn thấy chúng chết trong đau khổ và thấy mọi người ăn thịt chúng trong lòng con đau đớn thương xót lắm ba ơi! Sống ở đời không ai muốn mình bị người khác giết hại mình cả, thì đối với các loài vật cũng vậy. Không có cảnh đau khổ nào bằng cảnh chia ly, chết chóc cả. Cũng như lúc ông bà qua đời ba và con cũng đau đớn xót thương nghẹn ngào không cầm được giọt nước mắt, đối với loài vật cũng tương tự như thế, ba nên giúp con trong việc này để*

*trong ngày giỗ của ông bà không còn có cảnh đau thương tang tóc xảy ra như trước đây nữa. Con có lời cảm ơn ba rất nhiều”.*

Còn ngược lại lời nói của mình nói ra mà làm cho con vật đau khổ, con vật bị sát hại và chết chóc là lời nói không có đạo đức hiếu sinh, là lời nói ác ngữ.

Ví dụ: *“Kiến côn trùng phải rút khỏi nơi đây nếu không tao sẽ giết mày chết đấy”.* Đây là lời nói không ái ngữ, không có lòng thương yêu con vật đang đói đi kiếm ăn. Lời nói này nói ra sẽ đưa đến cho con vật một tai họa chết - khổ và mình cũng đau khổ vì sân hận và sát hại.

### **1- Đức Từ Tâm trong khẩu hành đối với các loài động vật.**

Đức Từ Tâm trong khẩu hành đối với các loài động vật là lời nói ái ngữ thể hiện lòng thương yêu sự sống của mình đối với các loài động vật, khi mình nói ra không làm mất đi sự sống an vui của các loài động vật đang có, không làm cho chúng phải sợ hãi, đau khổ hay bị sát hại.

Ví dụ: Khi ban đêm đi kinh hành không thấy rõ mình nói: *“Kiến côn trùng các em ơi,*

*xin các em vui lòng nhường đường cho anh đi kinh hành để phá trừ hôn trầm thù miên nhé, các em đừng nên đi trên mặt đường của anh đi kinh hành nhé, nếu lỡ có vô tình anh giẫm đạp làm cho các em bị thương hay chết đau, anh xin ước nguyện cho các em được mau lành mạnh và sau khi bỏ xác thân trong hiện tại sẽ sinh được làm người thiện và được tu hành như anh, chúng đạt chân lý giải thoát như Trưởng Lão vậy, hãy nên nhường đường, bắt đầu anh đi nhé”.*

Còn ngược lại thấy con vật đang sống an vui mà mình nói ra lời nói làm cho nó phải bị giết, bị đau khổ thì lời nói ấy không có Đức Từ Tâm, là lời nói ác ngữ.

Ví dụ: Mình thấy ổ chuột trên đọt tầm vông có gia đình chuột đang ở yên, mình gặp người đi săn đến, mình lấy tay chỉ lên ổ chuột và nói: “Anh ơi có ổ chuột trên cây tầm vông đây này”.

Đây là lời nói ác không có Đức Từ Tâm, khi nói ra làm cho cả gia đình chuột phải chết hoặc ly tán, vợ chồng xa nhau, con xa lìa cách ly cha mẹ và đàn con sẽ bị giết chết dưới bàn tay của người thợ săn.

## **2- Đức Bi Tâm trong khẩu hành đối với các loài động vật.**

Đức Bi Tâm trong khẩu hành đối với các loài động vật là lòng thương xót khi thấy con vật bị đau khổ, cái chết cận kề được thể hiện qua lời nói ái ngữ của mình nhằm an ủi và giúp đỡ cho con vật được thoát khổ đau hoặc bớt đi sự sợ hãi, lo lắng, chết chóc, cảm thấy an vui trong lòng.

Ví dụ: Mình đi trên đường gặp con kiến đen to bị người khác đi không chú ý giẫm đạp làm cho kiến bị thương. Mình bắt nó lên để trong lòng bàn tay đưa vào trong lòng ngực mình và một tay kia vuốt ve trên thân của kiến mình nói: *“Ôi! Thật đáng xót thương cho em quá, chắc em đau đớn lắm! Ôi! Thật đáng thương cho em quá vì người ta thiếu tỉnh thức nên giẫm đạp lên thân hình bé nhỏ của em, làm cho em phải bị đau khổ! Thôi em hãy tha thứ, đừng đau khổ và sợ hãi nữa. Nay đã có anh bên cạnh em rồi đây này. Em đang nằm ở trong lòng thương yêu của anh, em đừng đau khổ và sợ hãi nữa, anh sẽ đưa em về thất nghĩ nơi cùng anh, anh ước nguyện cho em mau được lành mạnh, nếu có qua đời em sẽ được sanh làm người thiện và được*



*duyên gặp chánh pháp Phật tu hành như anh vậy. Ôi! Thương xót cho em quá, đây cũng là nhân quả không lành mà em đã gieo từ đời trước nay em phải thọ lãnh quả đau khổ bị giẫm đạp này, em hãy vui vẻ mà trả quả và tha thứ lỗi lầm cho người giẫm đạp em nhé, rồi đây họ cũng sẽ phải bị trả quả báo ác như em bị người giẫm đạp vậy, hãy thương cho họ vô tình nhé em nhỉ. Hãy hoan hỷ đừng buồn, đừng giận, đừng sợ hãi nữa, vì em đã có anh bên cạnh chăm sóc cho em đây”.*

Dù là con vật không nghe được tiếng người nói chuyện nhưng khi mình khởi lòng thương xót và nói lên lời thương xót sẽ phóng xuất ra từ trường thiện làm cho con vật cảm nhận được lòng thương xót của mình đối với chúng (như con chó trong nhà ta nói nó biết vâng lời khi ta bảo nó một điều gì đó), con vật sẽ cảm nhận được niềm an ủi, thương yêu của mình đối với chúng và cảm thấy trong lòng bớt đi sự đau khổ, sợ hãi, lo lắng mau lành mạnh hoặc chết cũng được an vui, tái sinh làm người thiện như mình vậy.

Ngược lại khi mình thấy con vật bị thương hay bị đau khổ hoặc thấy người khác đem bán để cho người khác làm thịt ăn, mình

không có lời nói giúp cho chúng được thoát chết, khỏi khổ đau mà lại còn nói lên lời cho chúng khổ đau, sợ hãi thêm thì lời nói ấy là lời nói ác ngữ không có Đức Bi Tâm đối với con vật.

Ví dụ: Thấy con kiến bị người ta giẫm đạp đang đau đớn giãy dụa lăn lộn trên mặt đất, mình không có hành động an ủi nó mà còn lại nói lên lời: *“Đáng cho cái tội của nhà người, ai biểu người đi giữa đường chi cho người khác giẫm đạp, chết cũng là vừa tội”*. Lời nói này nghe đau đớn trong lòng biết bao.

Hoặc thấy người ta bán chim cho người khác mua về làm thịt, mình không có lời hỏi mua để thả mà mình lại nói trước mặt mọi người: *“À con chim (gà nước) này mập béo quá, thịt nó chắc mềm ngon lắm”*.

Đây là những lời nói không có Đức Bi Tâm, lời nói thốt ra làm cho con vật đang đau khổ lại càng đau khổ nhiều hơn, làm cho con vật mau đến chỗ chết. Những lời nói như vậy mình phải từ bỏ tránh xa vĩnh viễn.

**3- Đức Hỷ Tâm trong khẩu hành của mình đối với các loài động vật.**

Đức Hỷ Tâm trong khẩu hành của mình đối với các động vật là lòng vui mừng hân hoan khi thấy các loài vật được sống vui, các loài vật được thoát nạn, thoát khỏi khổ đau... được thể hiện qua lời nói ái ngữ của mình, giúp cho mình và các loài vật đều được sống vui vẻ chung nhau như chị em một nhà. Khi mình có lòng Từ, lòng Bi thì lòng Hỷ, lòng Xả cũng theo đó mà sinh ra cùng một lúc.

Ví dụ: Vào buổi chiều ngày nào cũng vậy những chú bé chim se sẻ đuôi quạt (chim chích chòe) bay nhảy bên thớt như ước muốn một điều gì đó và kêu chót choét khi chú không thấy ca nước đầy của mình để bên ngoài. Mình biết ý chú và ra nhà tắm múc một ca nước đầy đem để bên ngoài và nói: *“Này các em chích chòe (se sẻ quạt) hãy đến đây tắm cho mát mẻ vui khỏe cùng anh đi nào, đây là nước của tình thương yêu sự sống, các em hãy tắm và các em cũng nên có tình thương yêu sự sống của muôn loài, đừng nên săn bắt ăn thịt các loài vật khác nhé”*.

Sau khi mình đi vào thớt thì những chú se sẻ bay tới đậu trên miệng ca, uống nước, đưa mình xuống nước vũ lông rồi vọt lên và cất tiếng gọi chích chòe chòe... thì các con

khác cũng bay tới. Con này tắm xong thì liền bay lên cành cây tâm vòng rìa lông của mình và đến con khác cũng bay đến tắm như vậy. Nhìn chúng tắm trong lòng mình cảm thấy chúng có vẻ vui mừng, hoan hỷ khi được nước tắm và trong lòng mình cũng khởi lên niềm vui vui khi thấy chúng sống được an vui khỏe mạnh gần gũi bên mình như anh, chị, em một nhà vậy, và cũng thốt lên lời: *“Mình hãy nên vui vẻ hoan hỷ cùng mọi loài đang sống an vui”*.

Cũng như buổi sáng nay 9h30' thứ hai 26/02/2007, sau khi đi học về thất thấy một con kiến vàng cao bằng gần một con kiến đen to lớn hơn gấp 4 lần. Con kiến đen bị gãy hết 5 chân chỉ còn một chân nguyên, hai chân gãy phân nửa đang vùng vẫy cố bò đi trốn tránh. Con kiến vàng nhanh nhẹn cứ mãi sáp vào cắn lôi kéo tha con kiến đen đi, trong lòng mình cảm thương xót liền bắt con kiến đen lên thì con kiến vàng cũng đang cắn nghiêng vào chân con kiến đen theo lên tay của mình, mình dùng tay khều con kiến vàng và thổi cho con kiến vàng sợ nhả ra và bay xuống. Mình biết con kiến đen này cái tổ của nó ở trên mặt thất của mình, mình đưa bạn kiến đến tới miệng hang tổ, thì quả thật bạn

kiến còn đang sợ sệt luýnh quính thấy miệng hang trông có vẻ mừng rỡ nhưng còn có một chân nguyên hai chân què bò vào khó khăn loanh quanh miệng hang mãi mình nói: *“Hãy vào hang đi nào em kiến đáng thương”*. Sau đó kiến bò đưa đầu vào miệng hang được trông có vẻ rất vui mừng vừa được thoát chết và được đưa về tổ liền nhanh nhẹn với dáng què chân lắc mình qua lại chui vào hang. Ôi! Thật thương xót làm sao!

Sau giờ cơm mình có chừa một cục kẹo sô cô la (chocolate) bông hồng mình cắt đôi, một phần để ngay chỗ con kiến đen bị nạn, một phần để nơi khác. Khi để nơi con kiến bị nạn mình nói: *“Kiến vàng ơi đây là phần kẹo bánh anh đền trả cho em thay thế cho thân bạn kiến đen mà anh đã bắt không cho em ăn thịt, em hãy hoan hỷ cùng anh đến tha bánh này về tổ ăn đi và kêu gọi anh em trong đàn cùng ra ăn bánh, đừng nên ăn thịt các loài vật khác nữa nhé”*. Đến chiều, mình dời phần kẹo này vào phía trong gần gốc cây đóng rác lá một chút thì cả đàn kiến bò ra bao quanh phần kẹo để cắn tha về tổ, trông có vẻ chúng rất vui mừng khi gặp được bánh ngọt, trong lòng mình cũng cảm thấy hoan hỷ vui mừng vì chúng ăn no sẽ không còn đi

kiếm các loài vật khác để ăn thịt nữa. Mình nghĩ và tin rằng lời nói ái ngữ của mình giao cảm được loài vật.

Hoặc mình dùng lời nói an ủi một con vật, con vật không còn cảm thấy sợ hãi và tỏ ra vui vẻ, mình cũng được vui vẻ theo; hay mình nói lên lời khuyên người tha mạng sống cho con vật, con vật được thả ra, vui mừng được trở về với đời sống tự do thì mình cũng cảm thấy vui vẻ hoan hỷ trong lòng.

Hoặc mình bố thí cho con vật nào mình nói: *“Em hãy hoan hỷ vui vẻ ăn cùng anh miếng thực phẩm bình đẳng này và đừng bao giờ ăn thịt chúng sinh nữa nhé. Anh cảm ơn em rất nhiều”*, và sau đó có những con vật vui mừng đến ăn trong lòng mình cũng cảm thấy hân hoan, nhất là những đàn kiến vàng cao cẳng mình cho chúng ăn mình có lời khuyên: *“Các em kiến vàng, côn trùng ơi hãy nên ra đây ăn thực phẩm này đi, đừng nên đi vào trong thất của anh kiếm ăn nữa nhé, giúp cho anh tu tập dễ dàng không giẫm đạp lên các em trong lúc ban đêm anh đi kinh hành, cũng như ban ngày anh vô tình thiếu tỉnh thức. Anh có lời cảm ơn các em rất nhiều...”*, và mình dùng bao xi măng đập trên đồng lá

làm nơi trú ẩn của chúng. Ôi! Quả thật chỉ có lòng thương yêu sự sống mới sinh ra được niềm hoan hỷ, an vui chân thật ngay trong cuộc sống hiện tại của mình và của muôn loài, không cần phải cầu khẩn, lạy lục, van xin bất cứ một Thần, Thánh, Trời, Phật, Bồ Tát... nào ban cho mình niềm an vui hạnh phúc ấy, mà chỉ có mình khởi lòng thương yêu thì ngay đó có niềm hoan hỷ khởi lên không có thời gian đến để mà thấy đúng như lời Đức Phật dạy: ***“Pháp ta không có thời gian đến để mà thấy”*** và lòng thương yêu sự sống còn chuyển được tất cả các ác pháp thành thiện pháp.

Cũng như con chó bên ngoài nó thường đến nơi hàng rào ngồi đợi mình vào giờ thọ thực, mình cho chú ăn rau chín chấm với nước muối chú cũng ăn ngon lành như mình vậy và ít khi thấy chú săn bắt rắn mối hay bươi móc đùng dể như trước nữa, thì trong lòng mình cũng vui vui khi thấy con vật không còn có thói quen ác trước đây nữa, ít săn bắt, ăn thịt. Trở lại ăn rau cải như mình quả thật lòng thương yêu chuyển hóa được tất cả ác pháp thành thiện pháp. Vì thế, mình mới cảm nhận được sao đức Phật và chư tăng tu hành ngày xưa ở trong rừng còn đầy thú

dữ mà vẫn sống được an ổn không bị chúng ăn thịt. Vì lòng thương yêu của các Ngài phóng xuất ra từ trường thiện giao cảm với mọi loài từ loài vật hung dữ trở nên hiền lành, khi hiền lành thì chúng không còn sát hại và ăn thịt người và mọi người cũng cảm thấy chúng rất hiền lành đối với người dù đó là con voi hay con cọp, sói, báo, sư tử...

Còn ngược lại mình thấy con vật đang bị đe dọa, sợ sệt, run rẩy, đau khổ, chết chóc mà mình lại vui mừng hoan hỷ khích lệ nói lên lời vui theo đấy là lời nói ác ngữ không có Đức Hỷ Tâm hiếu sinh, là cái vui ác (hỷ ác) được thể hiện qua lời nói ác, nó cũng xuất phát từ lòng vô đức từ, vô đức bi mà ra.

Ví dụ: Mình nhìn thấy hai con chim cú cu đá lộn với nhau thành phạch trên cây mình không có lời khuyên ngăn: *“Đừng nên đánh nhau nữa hãy thương yêu nhau”* mà mình lại có hành động vỗ tay hoan nghênh và nói lên lời hỷ ác: *“À hay thật, hai con chim này đá hay thật, tiếp tục nữa đi nào”*.

Hoặc thấy con gà này đá chết con gà kia mình lại vui vẻ khen tặng: *“Con gà trống này đá hay thật, chỉ có nhảy vài cái đã hạ gục đối thủ”*...



Đấy là hỷ ác trong khẩu hành, khi nói ra làm cho kẻ thắng được vui vẻ hoan hỷ trong ác pháp, kẻ thua thì đau khổ nhiều hơn. Hỷ này mình cần nên phải từ bỏ và tránh xa vĩnh viễn trong lời nói.

#### **4- Đức Xả Tâm trong khẩu hành của mình đối với các loài động vật:**

a) Đức Xả Tâm trong khẩu hành của mình đối với các loài động vật là lòng buông xả, buông bỏ, không chấp nhận nói những lời đưa đến sự đau khổ cho các loài động vật. Chỉ chấp nhận nói những lời nói thiện không làm khổ cho các loài động vật.

Ví dụ: Như mình nói lên lời: *“Lời nói ác ngữ gây đau khổ cho các loài vật mình phải từ bỏ tránh xa, chỉ luôn luôn nói những lời nói đem đến sự sống bình yên, an vui, hạnh phúc cho các loài vật mà thôi”*.

Ngược lại mình nói lên những lời nói gây đau khổ chết chóc cho các loài vật là lời nói không có Đức Xả Tâm trong khẩu hành.

Ví dụ: Người xưa có câu: *“Vật dưỡng nhân”* hoặc khi mình ngủ dậy thấy con muỗi bụng no đầy máu trong mùng mình dùng hai tay đập nó một cái bóp con muỗi nát thân,

mình lại còn thốt lên lời: *“Cái tội mày chích tao, nợ máu phải trả bằng máu”*. Đây là những lời nói không có Đức Xả Tâm, không biết buông bỏ tha thứ và thương cho đời sống con muỗi, nó sẽ chết đói nếu hút máu không được và là lời nói mang thêm lòng sát hại mà không buông xả hành động ác sát hại chúng sinh của mình.

Vì thế để xả được các lời nói ác gây đau khổ cho các loài vật thì mình phải thường xuyên tác ý: *“Lời nói thiếu tư duy suy nghĩ và lời nói mang đến sự đau khổ sát hại các loài vật, mình phải từ bỏ, xa lìa, tránh xa vĩnh viễn”*.

Hoặc tác ý: *“Các loài động vật tuy có khác ta về hình tướng, nhưng cũng cùng chung một sự sống, ta phải thương yêu chúng như thương mình, đừng bao giờ nói lên lời gây đau khổ chết chóc đến chúng”*.

Hoặc *“Lời nói có lòng thương yêu sự sống, lời nói mang đến sự sống an vui, lời nói làm cho các loài động vật vui bớt và thoát khỏi sự khổ đau được sống hoan hỷ, được sống trong thiện pháp mình cần phải trau dồi tu tập cho bằng được”*.

Hoặc “Lời nói có lòng thương yêu tha thứ lỗi lầm, mang đến sự sống an vui hạnh phúc giữa người và vật như anh em một nhà. Mình cần phải trau dồi tu tập cho thuần thực thành một thói quen kiên cố”.

Hơn nữa mình cần phải nên thực hành trau dồi đạo đức hiếu sinh trong khẩu hành đối với các loài động vật xung quanh mình hằng ngày như sau:

b) Đối với Đức Từ Tâm: Khi đi trên đường mình cầm cây chổi theo quét nhẹ lên trên mặt đường nơi kiến đông đúc khó tránh né và mình nói lên lời khuyên nhủ: “Kiến côn trùng các em ơi! Các em nên đi vào trong hai mé lề đường, không nên đi giữa đường lang bang như thế này nào! Người không tỉnh thức và mắt kém không thấy sẽ giẫm đạp lên các em chết đấy, hãy nên đi vào hai bên lề đường có hàng và có đi băng ngang đường cũng nên đi có hàng để anh dễ dàng tránh né không giẫm đạp lên thân các em, không làm cho các em đau khổ, chết chóc. Khi thấy các em bị giẫm đạp, bị thương hoặc bị chết lòng anh cảm thấy xót xa đau đớn lắm các em có nghe, có biết không nào?”.

Ban đêm đi kinh hành xung quanh thớt, trước khi đi mình nói lên lời tha thiết ước mong: *“Các em kiến côn trùng bé nhỏ đáng thương yêu, các em hãy tránh đường cho anh đi kinh hành nhé vì ban đêm mắt anh không thể thấy được các em, đèn pin Thầy cho bóng bị đứt nữa rồi, nên các em hãy tự tránh nhường đường cho anh đi nhé, nếu dưới chân anh có vô tình giẫm đạp làm cho các em bị thương hay chết anh xin ước nguyện các em sẽ được mau lành mạnh và sau khi bỏ xác thân trong hiện tại sẽ được tái sinh làm người thiện và đầy đủ phước duyên tu hành như anh vậy, vì hôn trầm thùỵ miên nó tấn công anh không thể nào không đi kinh hành được, các em hãy hoan hỷ cho anh nhé. Anh bắt đầu đi nhé”.*

Hoặc *“Các em kiến côn trùng hãy tránh đường cho anh đi kinh hành nhé”.*

Khi ngồi viết bài mình nói: *“Các em kiến côn trùng ơi! Các em đừng bò lại gần đôi bàn chân, thân anh nhé vì trong lúc anh ngồi thường hay thay đổi động đậy chân, thân nếu các em lại gần anh khó mà tránh được vô tình làm thương tổn cho thân mạng các em lắm đấy, đừng lại gần nhé”* và tác ý thêm:

*“Minh cũng phải nên chú ý tinh thức kỹ lưỡng xung quanh trước khi dời và thay đổi tư thế chân, thân để tránh vô tình làm thương tổn các loài vật đang đi xung quanh mình”.*

Sau khi thọ thực xong mang thực phẩm để dành ra cho các loài vật ăn mình nói: *“Đây là thực phẩm bình đẳng của lòng thương yêu sự sống, các em kiến côn trùng chim chuột... hãy đến đây ăn đi, đừng vào thất anh kiếm ăn nữa, để giúp cho anh tu tập được dễ dàng, khi ăn các em cũng nên khởi lòng thương yêu đến sự sống của tất cả các loài vật khác đừng bắt ăn thịt chúng và cũng đừng nên sát hại lẫn nhau, hãy thương yêu nhau như anh em một nhà vậy”.*

Trước khi tắm: *“Các em kiến côn trùng ơi! Hãy mau đi ra ngoài cho anh tắm nhé, sau khi anh đi trả phích nước về anh sẽ tắm đấy, các em không chịu ra anh sẽ xối nước tắm ướt thân các em, anh coi như là em tắm cùng anh. Vậy hãy mau đi ra ngoài nhé!”.*

Vào nhà tắm thất trống kế bên, trước khi vào gõ cửa ba cái và nói: *“Các em tắc kè ơi, anh vào lấy nước tưới cây đang héo sắp*

*chết khô các em đừng sợ hãi nhé, anh thương yêu các em lắm”.*

Thấy con bướm bay lảng vảng trước mắt những chú thần lằn (thạch sùng) mình nói: *“Bướm hãy bay tránh xa nơi đó, coi chừng thần lằn ăn thịt em đấy”...*

c) Đối với Đức Bi Tâm: Thương xót khi thấy con vật đau khổ, kêu la giãy giụa sắp chết:

Con kiến té vào nước bất tỉnh vớt lên để nơi khô ráo cho thân kiến được mau khô và nói: *“Kiến ơi em hãy mau tỉnh lại đi nào, đừng chết nhé em, hãy mau tỉnh lại đừng chết”.*

Thấy con thần lằn chui vào mùng gặp mình sợ chạy lúnh quýnh tìm đường thoát thân, mình giữ thân không động đậy và nhìn nó nói: *“Đừng sợ nào, anh không hại em đâu”.*

Thấy con rắn định bắt những con tắc kè ăn thịt, con tắc kè mẹ la sợ kêu cứu mình qua can ngăn, con rắn bỏ chạy vụt lên đột tầm vông mình nói: *“Tắc kè ơi! Đừng sợ hãi nữa, rắn đã đi rồi, khi nào có rắn đến nữa thì em cứ kêu lớn lên để anh qua giúp đỡ em thoát*

chết”. Minh nhìn rắn và nói: “Rắn ơi em đừng ăn thịt tắc kè hãy thương chúng. Tắc kè cũng tham sống sợ chết, sợ đau khổ như em vậy. Em hãy đến đằng kia ăn khoai lang anh để sẵn trên cục đá, em hãy ăn đi và trưa nay anh để thêm thực phẩm nữa cho em ăn, em đừng ăn thịt các loài vật khác nữa, để đời sau được sinh làm người như anh vậy, không còn sợ người khác sát hại và đau khổ vì đói khát nữa”.

Thấy hai con kiến cắn lộn nhau mình bắt cả hai con cho vào nước mình nói: “Sân hận cắn lộn nhau là đau khổ, hai em hãy nên thương yêu sự sống an vui lẫn nhau đừng nên sân hận cắn lộn với nhau nữa, hãy nhả ra đi nào”.

Thấy người cầm súng nhắm bắn một con chim, con sóc chuột (sóc nhen) mình nói một mình: “Mong rằng người ấy bắn đừng trúng con sóc nhen, ước mong sao con vật được thoát nạn, ước mong con người đừng săn bắn chim thú để mọi loài cùng sống an vui líu lo ca hát sống chan hòa với vạn vật”.

d) Đối với Đức Hỷ Tâm: Khi thấy con vật sống an vui mình cũng cảm thấy trong lòng vui vẻ hân hoan chan hòa tình thương

yêu như anh em đang sống bên nhau; khi thấy con vật khỏi được cơn nguy nạn, chết chóc trong lòng cũng cảm thấy vui vui hoan hỷ.

Ví dụ: Sau khi con kiến được vớt ra khỏi nước, được tỉnh lại vuốt râu trong lòng mình vui mừng khôn xiết nói lên lời hỏi thăm: *“À! Em tỉnh dậy rồi chúc em mau lành mạnh, sống được yên vui trở lại và khéo cẩn thận trong việc uống nước nhé”*.

Ví dụ: Khi múc một ca nước để cho con chim se sẻ tắm mình nói: *“Se sẻ đuôi quạt hãy đến đây tắm cho mát mẻ sống vui cùng anh đi nào, và đừng bao giờ ăn thịt các loài vật khác hãy tìm ăn thực vật như anh vậy”*. Khi thấy se sẻ tắm vui vẻ trong lòng mình cũng cảm thấy vui vui và *“Chúc bạn luôn sống được an vui hạnh phúc”*.

Buổi sáng sau giờ tu tập nghe tiếng chim, côn trùng, ve ve kêu vang, hót líu lo, riu rít, vang vọng khắp cả khu rừng trong lòng mình cũng cảm thấy được hoan hỷ sống chan hòa tình thương yêu với chúng và nói: *“Ước mong rằng muôn loài mãi mãi được sống vui vẻ cùng nhau đừng ai sát hại chúng”*.



Thực hành tâm xả qua khẩu hành trong đời sống hằng ngày là lòng buông xả tâm sát hại ăn thịt chúng sinh, buông xả tha thứ lỗi lầm khi con vật cắn chích hại mình đau được thể hiện qua lời nói ái ngữ đầy lòng thương yêu xả bỏ oán hờn, luôn hoan hỷ tha thứ yêu thương đến đời sống của các loài vật trong lời nói ái ngữ, xa lìa lời nói ác ngữ giận dữ.

Ví dụ: Như con bò cạp chích mình tuy đau thật nhưng khi nhìn chúng trông có vẻ sợ hãi và hối hận đối với mình, mình cảm thấy thương xót, yêu quý nó như một đứa em thơ dại, mình nói: *“Thôi em đừng sợ hãi nữa, anh không hại em đâu, lỗi này của anh, anh xin lỗi em...”*.

Khi ăn cơm mình ăn được ngon nhưng nhớ lại những con vật xung quanh đang đói khổ mình nói thầm trong tâm: *“Những thức ăn này con kiến, con sóc, con chuột, con gián, con chó... ăn được mình hãy nhường cho nó đi, mình hãy thương yêu cho đời sống đói khổ đang đi kiếm ăn của chúng”* và mình cũng thường xuyên nhắc nhở mình qua những lời tác ý để khơi dậy lòng lòng thương yêu, đừng bao giờ nói lên lời gây ra đau khổ chết chóc cho các loài vật như: *“Tinh thức dưới thân*

*hành, chân hành, tay hành, thương yêu tất cả chúng sinh xung quanh thân mình*". Hơn nữa là hằng ngày mình nên quan sát sự sinh hoạt ăn, ở và đời sống của các loài vật thì mình sẽ thấy rất rõ loài vật không khác loài người chút nào cả. Chúng cũng vui khi kiếm được thức ăn và chạy nhanh về tổ gọi cả đàn cùng nhau tha thức ăn về tổ; cũng biết thương yêu nhau qua những hình ảnh con kiến này bị thương thì con kiến khác cũng tha về tổ chăm sóc (kiến vàng), hai con kiến đi nghịch chiều nhau đụng đầu với nhau như hai người gặp nhau vui mừng bắt tay (ôm nhau) chào hỏi vậy...

## **V- ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH KHẨU HÀNH ĐỐI VỚI CÁC LOÀI CÂY CỎ HOA LÁ**

Đạo đức hiếu sinh khẩu hành đối với các loài cây cỏ hoa lá là lòng thương yêu của mình đối với các loài cây cỏ được thể hiện qua lời nói ái ngữ không làm cho các loài cây cỏ phải mất đi sự sống xanh tươi.

Ngược lại khi mình nói ra làm cho cây cỏ bị héo úa tàn phai, khô vàng, chết chóc... là lời nói ác ngữ không có đạo đức hiếu sinh khẩu hành.

Ví dụ: *“Cây ơi! Cây hãy sống xanh tươi vui vẻ cùng tôi nhé!”*.

Đây là lời nói có đạo đức hiếu sinh khẩu hành, xem cây như là bạn của mình vậy.

Ví dụ: *“Cái cây này xấu xí quá nhỏ khuất đi cho rồi”*.

Đây là lời nói không có đạo đức hiếu sinh khẩu hành khi nói ra làm cho cây bị nhỏ gốc chết chóc, là lời nói ác ngữ.

### **1- Đức Từ Tâm trong khẩu hành đối với các loài cây cỏ.**

Là lòng yêu thương sự sống xanh tươi yên vui của các loài cây cỏ được thể hiện qua lời nói ái ngữ của mình, không làm mất đi sự sống xanh tươi mà còn mang lại cho cây luôn được sống xanh tươi tốt đẹp; lời nói khi nói ra không làm cho cây cỏ phải héo úa, tàn phai, khô cằn chết chóc...

Ngược lại lời nói mình nói ra làm cho cây bị cắt đọt, chặt cành, xén rễ, bị nhốt trong chậu, bị nhỏ gốc, bị mất đi sự sống xanh tươi đang có hay bị héo khô chết cháy... là lời nói không có Đức Từ Tâm đối với các loài thảo mộc, là lời nói không ái ngữ.

Ví dụ 1: Mùa nắng cây cỏ thường bị héo khô vào buổi trưa, buổi sáng mình xách vại xô nước tưới trước cho cây đủ nước uống khi tưới mình nói với cây: *“Cây ơi! Tôi giúp bạn nước uống, và bạn giúp lại tôi là bạn luôn sống xanh tươi tốt đẹp đừng bao giờ héo rũ, héo úa tàn phai tươi sắc nhé”*.

Đây là lời nói có Đức Từ Tâm đối với các loài cây cỏ.

Ví dụ 2: Vào dịp Tết: *“Ba ơi nhánh mai này đẹp quá! Ba nên cắt vào chưng trong nhà đầu năm để lấy hên, cầu may mắn suốt năm đi ba”*.

Hoặc khi mình thấy một cây bông nào đó mình nói *“Cây bông này đẹp quá để mình cho nó vào chậu chưng làm kiếng”*. Đây là những lời nói không có Đức Từ Tâm, khi mình nói ra làm cho cây phải lìa cành, cây phải bị nhốt tù mất đi sự sống và mất đi sự sống tự nhiên, thông thả tự do của cây.

## **2- Đức Bi Tâm trong khẩu hành đối với các loài cây cỏ.**

Đức Bi Tâm trong khẩu hành đối với các loài cây cỏ là lòng thương xót trước cảnh cây cỏ bị khô héo, gãy thân, cắt ngọn... được thể

hiện qua lời nói ái ngữ của mình. Để giúp cho cây cỏ được sống xanh tươi tốt trở lại không còn bị héo khô nữa.

Ngược lại lời nói của mình nói ra làm cho cây đang bị héo khô lại càng khô héo thêm và chết đi hay đang bị sát hại lại càng bị sát hại nhiều hơn nữa thì lời nói ấy không có Đức Bi Tâm đối với các loài cây cỏ, là lời nói ác ngữ.

Ví dụ 1: Khi mình thấy cây bị khô héo sắp chết mình vào phòng tắm xách một vài xô nước đem ra mình tưới, mình vừa tưới vừa nói: *“Cây ơi! Tôi thấy bạn héo khô tôi thương xót cho bạn lắm, bạn hãy uống nước này đi và xanh tươi trở lại đừng khô héo sâu bi nữa nhé”*. Đây là lời nói có Đức Bi Tâm trong khẩu hành đối với cây cỏ.

Ví dụ 2: Đi trên đường thấy cây bị ngã mình không thương xót chống đỡ cho cây được đứng thẳng mà mình lại còn nghĩ: *“Để mình mượn dao chặt bỏ cây này”* và sau đó mình đi hỏi mượn: *“Cô ơi cho con mượn cây dao để con chặt cây đang ngã bên đường”*.

Đây là lời nói không có Đức Bi Tâm, khi thấy cây ngã mình có thể chống đỡ được mà

mình lại nhẫn tâm nói lên lời sát hại mạng sống của cây cho đành.

Ví dụ 3: Thời tiết khô nắng hạn các loài cây cỏ bị héo khô đang trên đà bị hoại diệt chết khô. Minh khởi lên lòng thương xót nói lên lời ước nguyện: *“Ước mong rằng có một đám mưa thật to để giúp cho cây cỏ được xanh tươi sống tốt trở lại không còn khô héo chết chóc như thế này nữa”*.

Đây là lời nói có Đức Bi Tâm thương xót trước cảnh sầu thảm cây cỏ bị chết dần chết mòn trong những ngày dài nắng nóng.

### **3- Đức Hỷ Tâm trong khẩu hành đối với các loài cây cỏ.**

Đức Hỷ Tâm trong khẩu hành đối với các loài cây cỏ là lòng hoan hỷ vui mừng trước cảnh cây cỏ được sống yên vui xanh tươi tốt, cành lá đu đưa reo vui xào xạc trước gió được thể hiện qua lời nói ái ngữ của mình.

Còn lòng hoan hỷ vui mừng trước cảnh cây cỏ, hoa lá bị sát hại bị mất đi sự sống tự do xanh tươi, bị héo úa tàn phai chết cháy, bị nhốt tù (kiếng chậu), bị cắt ngọn, xén cành, bứng gốc được thể hiện qua lời nói là hỷ ác

trong khẩu hành ác ngữ đối với các loài cây cỏ.

Ví dụ 1: Những cây cỏ xung quanh thất buổi sáng mình tưới nước mình nói chuyện với cây: *“Này bạn, bạn hãy uống nước và luôn sống xanh tươi vui vẻ cùng tôi nhé”*. Khi đến trưa nắng cây vẫn xanh tươi không héo lá trong lòng mình cũng cảm thấy vui vẻ hoan hỷ mát mẻ cùng cây và *“Cám ơn cây không héo lá giúp cho mình được vui”*.

Ví dụ 2: Sau một đám mưa to làm cho cây cỏ được xanh tươi tốt trở lại và cành lá đung đưa, xào xạc trong gió thổi như tiếng hát vui mừng hoan hỷ phấn khởi khi đã qua được cơn nắng hạn hiểm nghèo thì trong lòng mình cũng cảm thấy tươi mát, vui vẻ hoan hỷ cùng cây và nói lên lời: *“Chúc mừng các bạn được sống an vui trở lại cùng tôi và cám ơn cơn mưa giúp cho mọi loài được mát mẻ, được sự sống bình an”*.

Ví dụ 3: Còn như mình thấy những cây kiểng trong chậu có bông hoặc không có bông dù là lá đang xanh mà mình thốt lên lời hoan hỷ khen tặng: *“À cây kiểng này đẹp quá!”* hoặc *“Bình bông này ai chưng đẹp thật!”*. Đây là lời nói hoan hỷ khen tặng trong sự đau

khổ của cây vì cây trong chậu là cây bị nhốt tù, bông chưng trong bình là bông bị cắt mất đi sự sống mà ta lại hoan hỷ vui vẻ khen đẹp là hỷ ác trong lời nói ái ngữ ác, không có Đức Hỷ Tâm trong khẩu hành hiếu sinh. Loại hỷ này mình cần phải từ bỏ tránh xa vĩnh viễn.

#### **4- Đức Xả Tâm trong khẩu hành đối với các loài cây cỏ.**

Đức Xả Tâm trong khẩu hành đối với các loài cây cỏ là lòng buông bỏ, buông xả, buông xuống, từ bỏ không chấp nhận tất cả những lời nói ác ngữ không có đức hiếu sinh, làm thương tổn sát hại và chết chóc các loài cây cỏ được thể hiện qua lời nói ái ngữ.

Ngược lại lòng nắm chấp gìn giữ những lời nói khiến cho các loài cây cỏ phải đi đến cảnh sát hại chết chóc là lời nói không có Đức Xả Tâm đối với các loài cây cỏ.

Ví dụ 1: Lời nói: *“Tôi thấy cây đang bị nhốt trong chậu thường xuyên bị xén cành, tỉa ngọn, uốn thân, cắt rễ... chẳng khác chi tôi bị người ta đang giam cầm tôi trong lao ngục tù tội và tra tấn đánh đập vậy”.*

Hoặc *“Tôi ước mong sau cho cây này được trở về với đời sống tự do của nó”* hoặc



*“Mình hãy bớt chút thời gian cho cây một vài xô nước” hoặc “Tôi không chấp nhận, Tôi phải từ bỏ những lời nói đưa đến cho cây bị sát hại, bị mất đi sự sống”... Đây là những lời nói có Đức Xả Tâm trong khẩu hành đối với cây cỏ.*

Ví dụ 2: Lời nói: *“Mình đem hoa cúng dường cho Phật sẽ được phước báo thân tướng tốt đẹp trang nghiêm”* hoặc mình thấy cây đang khô héo mà khả năng của mình có thể giúp cho cây một vài ca nước nhưng mình không giúp lại còn nói: *“Thời gian tu định là quý, cây héo mặc kệ nó”.*

Ví dụ 2 trên đây là những lời nói không có Đức Xả Tâm, cố chấp vào việc làm vô ích, ức chế tâm, không có đức hiếu sinh tâm xả trong khẩu hành. Vì thế, để thực hiện được Đức Xả Tâm trong khẩu hành mình cần phải thường xuyên nhắc tâm mình bằng pháp như lý tác ý: *“Lời nói không ái ngữ gây thương tổn sát hại, chết chóc cho các loài cây cỏ là lời nói ác mình phải từ bỏ, xa lìa, tránh xa mãi mãi”.*

Lời nói giúp cho cỏ cây hoa lá xanh tươi tốt khỏe mạnh, được sống tự do đung đưa trước gió... là lời nói ái ngữ thiện có đạo đức

hiếu sinh khẩu hạnh, ta cần phải trau dồi tu tập hằng ngày để lòng thương yêu của mình được rộng lớn như trời biển, thương yêu tất cả mọi loài mọi sự sống trên hành tinh này.

Hoặc *“Cây cỏ cũng có sự sống vui buồn như ta, ta hãy thương yêu chúng đừng bao giờ nói lên lời sát hại chúng”*.

Hoặc *“Cây cỏ cũng muốn sống tự do như mình thì mình đừng bao giờ nói lên lời ác ngữ đối với chúng hãy thương yêu chúng như anh em một nhà vậy”*.

Để đạt được kết quả lời nói có lòng thương yêu cây cỏ thật sự thì mình phải áp dụng đạo đức hiếu sinh khẩu hạnh hằng ngày đối với các loài cây cỏ.

Trong những ngày qua, nắng suốt ngày không có mưa cây cỏ khắp nơi đều bị khô héo và chết, khi mình nhìn thấy hình ảnh này mình nói lên lời ước nguyện: *“Ước mong rằng có vài đám mưa thật to cho các loài cây cỏ được nước uống, sống xanh tươi trở lại, thật xót thương cho chúng quá”*.

Mình thấy những cây xung quanh thất mình hay thất không người ở kế bên có cây trồng bị khô héo vào giờ xả nghỉ lao tác mình

xách một vài xô nước tưới cho cây và nói:  
*“Này bạn, bạn hãy uống nước và tưới trở lại  
sống vui cùng tôi nhé”.*

Hoặc *“Bạn hãy tưới tỉnh đừng u sầu ỹ rũ  
nữa, tôi thương bạn lắm”.*

Hoặc mình đi học mình đưa tay vuốt đỡ  
nâng cành cây cỏ trước thất mình và nói:  
*“Mình đi học bạn ở nhà đừng buồn nhé, sau  
giờ học mình sẽ về với bạn”.*

Và khi mình đi học về mình cũng có  
hành động nâng đỡ thương mến như trên  
mình nói với cây: *“Kính chào các bạn côn  
trùng cây cỏ thương yêu, mình đi học mới về  
đây, các bạn ở nhà có buồn có thương yêu với  
nhau không, mình tin chắc rằng các bạn luôn  
thương yêu với nhau lắm”...*

Tùy theo mỗi trường hợp mình có thể  
nói với cây cỏ, hay ước nguyện cho các loài  
cây cỏ luôn được sự sống bình an bằng những  
lời nói ái ngữ thân thương để giúp cho lòng  
thương yêu của mình ngày ngày thêm lớn  
rộng bao la như tình mẹ thương con bao la  
như biển thái bình dạt dào.

## VI- ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH KHẨU HÀNH ĐỐI VỚI THIÊN NHIÊN MÔI TRƯỜNG SỐNG

Đạo đức hiếu sinh khẩu hành đối với thiên nhiên môi trường sống là lời nói ái ngữ được xuất phát từ lòng thương yêu sự sống rộng lớn bao la của tâm từ, tâm bi, tâm hỷ và tâm xả đối với thiên nhiên môi trường. Khi mình nói ra làm cho đất, nước, gió, lửa được điều hòa, mưa thuận gió hòa, thiên nhiên môi trường sống luôn được trong lành, vạn vật cùng chan hòa sự sống yêu thương an vui với nhau như chị em một nhà vậy.

Ngược lại lời nói mình nói ra mà làm cho tứ đại không hòa hợp, thiên nhiên môi trường sống bị ô nhiễm, không ổn định, sự sống của muôn loài vạn vật bị bất an... Lời nói ấy là lời nói ác không có lòng thương yêu đối với thiên nhiên môi trường sống.

Ví dụ: Mấy hôm rày nắng khô hạn quá làm cho cỏ cây, đất, nước, ao, hồ đều khô héo, nứt nẻ, cạn kiệt, đời sống mọi loài đều trở nên khó khổ. *“Ước mong sao mưa xuống giúp cho sự sống được bình an trở lại!”*, đây cũng là lời nói có lòng thương yêu sự sống đối với thiên nhiên môi trường sống.

Ví dụ: “*Hãy lấy lửa đốt cánh rừng này đi!*”. Đây là lời nói ác ngữ. Lời nói khi nói ra làm cho rừng bị cháy, cây cỏ và muôn loài thú vật ở trong rừng đều bị chết cháy, không khí bị ô nhiễm, đất đai bị xói mòn bạc màu, cả một cánh rừng xanh tươi trở thành một đống tro than hãi hùng khiếp đảm, nỗi đau thương của muôn loài ngút tận trời xanh, khi rừng bị cháy còn dẫn đến biết bao nhiêu là thiên tai khác nữa như lũ lụt, hạn hán, bão tố... Những lời nói ác như vậy mình cần phải tác ý phòng ngừa, từ bỏ, và tránh xa vĩnh viễn.

### **1- Đức Từ Tâm đối với thiên nhiên môi trường sống trong khẩu hành.**

Đức Từ Tâm đối với thiên nhiên môi trường sống trong khẩu hành là lòng yêu thương được thể hiện qua lời nói ái ngữ không làm mất đi mọi sự sống an vui hạnh phúc đang có trong môi trường sống, thiên nhiên, đất, nước, gió, lửa, trăng, sao, biển cả...

Ngược lại lời nói khi mình nói ra làm mất đi sự sống an vui trong môi trường sống thiên nhiên làm cho tứ đại bất hòa, mọi vật

đều đảo lộn... là lời nói không có Đức Từ Tâm, là lời nói ác ngữ.

Ví dụ 1: Sau cơn mưa cỏ cây hoa lá đất đá, muôn loài đều được xanh tươi mát mẻ, chim hót líu lo, mọi sự sống được chan hòa trở lại, mình nói: *“Ước gì có thêm vài đám mưa nữa cho cây cỏ đất đai đều được thấm nhuần”*.

Hoặc xung quanh thất mình hiện nay dù nắng đã lâu được mình rải nước mỗi ngày không có bụi, nhưng buổi sáng mình rải nước trước khi quét sân mình nói: *“Nước ơi! Hãy dung hòa cùng đất cho đất luôn được mát mẻ và mọi loài cùng mình cũng được mát mẻ sống bình an nhé”*. Đây là lời nói có Đức Từ Tâm.

Ví dụ 2: Lời nói: *“Hãy cho xô rác và xác chuột chết này xuống sông cho rồi”* hoặc mình sống trong tu viện, thấy những lá cây xung quanh thất mình nói: *“Mình hãy cào lá này đốt hết cho sạch”*. Đây là những lời nói không có Đức Từ Tâm, trong lời nói này chứa tính ác gây ô nhiễm môi trường sông nước và trên cạn.

## **2- Đức Bi Tâm trong khẩu hành đối với thiên nhiên môi trường sống.**

Đức Bi Tâm trong khẩu hành đối với thiên nhiên môi trường sống là lòng thương xót của mình được thể hiện qua lời nói ái ngữ đối với thiên nhiên môi trường sống đang bị bất an ô nhiễm, mưa không thuận, gió không hòa, thiên tai đang xảy ra...

Ngược lại lời nói khi nói ra làm cho thiên nhiên môi trường sống đang bị ô nhiễm bất an lại càng ô nhiễm bất an hơn là lời nói ác ngữ không có Đức Bi Tâm trong khẩu hành.

Ví dụ 1: Khi thấy mưa bão kéo dài từ ngày này sang ngày khác làm cho cây cối bị gãy đổ trong cơn gió mạnh, đất đá bị ngập úng, cây cỏ côn trùng đều bị chết trong nước, trong đói lạnh, nhà cửa con người, muôn thú vật cũng bị khổ đau, chết chóc, bầu trời suốt ngày không có ánh nắng trở nên ảm đạm, sầm uất, u buồn... Lúc ấy mình thốt lên lời: *“Ước mong rằng cơn bão sớm qua mau, tan biến ngay liền đi”*.

Hoặc “*Nắng khô hạn nóng quá, bầu trời ơi hãy cho mưa xuống đi giúp cho mọi loài đều được sống*”.

Hoặc thấy nắng nóng đất khô bụi bay khắp vùng, trước khi mình quét lá mình xách nước mình tưới cho đất ẩm ướt trở lại và vừa tưới vừa nói nhỏ nhẹ: “*Nước hãy hòa cùng đất khô giúp cho đất được ẩm ướt mát mẻ trở lại nhé*”...

Đây cũng là những lời nói ái ngữ có lòng thương xót trước cảnh đất, nước, gió, lửa, thời tiết bất hòa, mọi loài đang sống khổ.

Ví dụ 2: Ngược lại khi thấy hạn hán nắng nóng, mưa bão, thiên tai... mình lại nói: “*Vái cho nắng hạn này kéo dài nữa đi*” hoặc “*Vái cho mưa bão tiếp tục kéo dài thêm nữa*...”. Đây là lời nói ác ngữ không có Đức Bi Tâm đối với thiên nhiên môi trường sống đang bị khổ đau dưới ánh nắng thiêu cháy của mặt trời và thiên tai đau khổ đang diễn ra.

### **3- Đức Hỷ Tâm trong khẩu hành đối với thiên nhiên môi trường sống.**

Đức Hỷ Tâm trong khẩu hành đối với thiên nhiên môi trường sống là lòng vui



mừng hoan hỷ, vui vẻ, hân hoan được thể hiện qua lời nói ái ngữ đối với thiên nhiên môi trường sống được bình an, hạnh phúc.

Còn ngược lại lòng vui mừng trong những cảnh thiên tai, bão lụt, sóng thần, núi lửa, hạn hán, mưa gió bất hòa, môi trường sống bị ô nhiễm, bị đe dọa... được thể hiện qua lời nói ác là hỷ ác trong khẩu hành ác.

Ví dụ: Lâu ngày nắng nóng làm cho đất khô khan nứt nẻ, cỏ cây khô chết, nước trong ao hồ đều cạn kiệt, muôn loài vạn vật cũng bị đói khát và chết chóc, thống khổ cho đến con người cũng cảm thấy nóng bức trong người. Thì sau lời ước nguyện cho mưa xuống và mưa cũng đã xảy ra khắp nơi, làm cho đất, đá, ao, hồ, cỏ cây đều được thấm nước mưa, thời tiết trở nên mát mẻ trở lại, nắng nóng được dịu đi, cỏ cây cũng được xanh tươi tốt, mọi loài sinh sôi nảy nở, khắp nơi đều hưởng trọn bầu không khí trong lành mát mẻ, muôn vật chim chóc kêu vang líu lo, cây lá reo vui xào xạc trước gió suốt ngày, trông có vẻ như vui mừng ca hát, cuộc sống được bình an trở lại không còn đói khát chết chóc nữa, mọi loài sống chan hòa với nhau như anh em một nhà, trong một môi trường sống, thì lòng mình

cũng cảm thấy mát mẻ và vui mừng chan hòa niềm vui cùng mọi loài, thương yêu với nhau như tình ruột thịt, và mình cũng khởi lên lời hoan hỷ: *“Xin cảm ơn cơn mưa giúp cho mọi loài đều được sống vui vẻ an lành trở lại sau bao ngày nắng cháy”*.

Ví dụ: Khi mình tạt nước quét sân mình nói với đất nước: *“Đất và nước bạn ơi! Hãy dung hòa mát mẻ vui vẻ cùng tôi nhé!”*.

Hoặc trong lúc uống nước xong mình được hết khát mình cũng có thể nói lên lời nói: *“Cảm ơn nước giúp cho mình sự sống an vui hết khát”*.

Hoặc khi ăn cơm xong mình nói lên lời hoan hỷ *“Cảm ơn đất, nước, gió, lửa, cây, trái, rau, lá, mọi người, mọi vật giúp cho tôi được sự sống bình an lâu dài để tu học chánh pháp Phật”*.

Đấy cũng là những lời nói hoan hỷ trước cảnh thiên nhiên môi trường sống được sống bình an.

Ngược lại khi mình thấy cảnh mưa to gió lớn, bão tố làm cho cây gãy, cành lá xơ xác, mọi loài côn trùng cũng cùng chung số phận chết chóc, nhà cửa tan tóc mà mình thì

ở trong nhà kín trước cảnh tượng lạ mắt, trước sức mạnh của thiên nhiên lòng hoan hỷ khởi lên và nói: “*Gió mạnh cây đổ, mọi vật rung chuyển xem đã mất thật*”. Đây là lời nói vui mừng trong ác pháp là hỷ ác mình cần phải tử bỏ tránh xa trong lời nói.

#### **4- Đức Xả Tâm trong khẩu hành đối với thiên nhiên môi trường sống.**

Khi mình có tâm từ, tâm bi, tâm hỷ thì sẽ có tâm xả trong lời nói ái ngữ.

Đức Xả Tâm trong khẩu hành đối với thiên nhiên môi trường sống là lòng buông bỏ, buông xả, tử bỏ ác pháp được thể hiện qua lời nói ái ngữ đối với thiên nhiên môi trường sống.

Buông bỏ, buông xả ở đây là buông bỏ tất cả lời nói ác gây khổ đau cho mình, cho người, cho mọi loài vật, cho muôn vạn sự sống trên hành tinh này. Vì mỗi khi mình nói ra lời nói ác sẽ phóng xuất ra từ trường ác vào không trung vũ trụ và làm giảm mất đi từ trường thiện. Từ trường ác sẽ tác động vào thiên nhiên thời tiết, môi trường sống, đất, nước, gió, lửa, biển cả, trăng, sao, mặt trời... làm cho những yếu tố trên bị bất an,

khiến cho tứ đại bên ngoài bất hòa xảy ra những thiên tai như: Bão, lũ, lụt, động đất, sóng thần, núi lửa, chiến tranh, khủng bố, dịch bệnh nan y... thường xuyên xảy ra không ở nước này thì ở nước khác, không ở chỗ này thì ở chỗ khác như trên thế giới hiện nay đang xảy ra những sự kiện trên, không lúc nào dừng nghỉ cả, làm cho mọi sự sống lâm vào cảnh đau khổ chết chóc tang thương từ con người cho đến các loài động vật, cỏ cây, môi trường sống...

Từ bỏ những lời nói ác trù rủa cho thiên tai xảy ra, la trời, chửi đất, mắng gió, chửi mưa, chửi nắng...

Ví dụ: Mình mới phơi áo trên sào bỗng có cơn gió mạnh thổi bay xuống đất làm rơi hết cả quần áo mới vừa giặt xong, mình tức giận chửi: *“Cơn gió này khốn nạn thật làm cho mình phải mất công giặt áo lại”*. Đây là lời nói không có Đức Xả Tâm.

Còn ngược lại mình nói: *“Đây cơn gió này vui tính thật thử coi mình còn sân giận không đây này, sân chi cho khổ trước sau gì thì cũng phải giặt áo lại, cảm ơn gió nhé”*. Đây là lời nói có Đức Xả Tâm thật tuyệt vời,

không những không sân mà còn hoan hỷ xả tâm trong lời nói ái ngữ nữa.

Vì thế, để rèn luyện Đức Xả Tâm trong lời nói ái ngữ đối với thiên nhiên môi trường sống thì mình phải dùng pháp Như lý tác ý nhắc nhở tâm mình: *“Đừng bao giờ nói lời ác ngữ để cho từ trường thiện luôn phủ trùm vạn vật, không trung, vũ trụ giúp cho thiên nhiên môi trường sống luôn được bình an”*.

Hoặc tác ý: *“Lời nói ác khiến cho muôn loài vạn vật trong vũ trụ đều đau khổ ta phải từ bỏ xa lìa vĩnh viễn”*.

Cho nên, trong đời sống hằng ngày tu tập mỗi khi mình nhìn thấy những cây cỏ đất đai được xanh tươi, chim hót líu lo cùng cây lá nghiêng mình reo vui xào xạc đu đưa trước gió, cành hoa tỏa hương khoe sắc cùng mọi loài, mọi vật thì lòng mình vui mừng cất lên lời hoan hỷ, lòng thương yêu sự sống với mọi loài, mọi vật trong thiên nhiên vũ trụ. *“Ước mong rằng sự sống luôn được bình an, yên vui, hạnh phúc như vậy, đừng bao giờ bị thay đổi xấu đi”*.

Hoặc khi nhìn thấy cỏ cây đứng im lìm khô héo, ủ rũ cùng với những chú chim, tiếng ve sầu, chú kiến, côn trùng trông có vẻ đau

khô vì đói khát dưới ánh nắng cháy da của mặt trời thiêu đốt giữa buổi trưa ngày dài khô hạn, trong lòng cũng cảm thấy nóng bức toát mồ hôi hạt, và xót thương cho môi trường sống thiên nhiên đang bị khắc nghiệt, khổ đau nên mình thốt lên lời ước nguyện: *“Mong rằng có vài đám mưa to thật to giúp cho cỏ cây hoa lá, mọi loài sinh linh, cùng với đất đai khô cằn, bầu không khí... được mát lạnh thấm nhuần nước mưa, được nước uống, được sự sống bình an trở lại. Ôi! Thật là ảm đạm, thê lương, xót thương cho môi trường khô hạn hiện nay”*.

Hoặc khi thấy một cái bọc rác, cái túi ni lông bị quăng ném không đúng chỗ, nằm trên ngọn cỏ, mé lề đường đi, dưới kênh đào trong tu viện thì lòng bi khởi lên lời: *“Môi trường bị ô nhiễm, mình phải nhặt ngay về đốt hoặc chôn”*. Sau khi nhặt xong thì trong lòng cũng khởi lên niềm hoan hỷ xả tâm lời nói được thốt ra: *“Mình phải luôn làm như vậy”*.

Hoặc khi quét lá có bụi mình liền dừng chổi lại xách nước tưới ngay, vừa tưới vừa nói: *“Đất nước bạn ơi hãy hòa hợp mát mẻ vui vẻ cùng mình nhé”*.

Hoặc khi uống nước hết khát hoan hỷ nói: *“Cám ơn nước cho tôi sự sống”*.

Khi lấy y áo khô mình cũng có thể nói: *“Cám ơn nắng, gió giúp tôi có được sự sống yên vui”* hoặc *“Cám ơn đất giúp tôi chỗ ở, nuôi lớn thân tôi, cho tôi thực phẩm...”*.

Tùy theo mỗi trường hợp mình có thể nói lên những lời nói ái ngữ đối với thiên nhiên môi trường sống thì sẽ giúp cho mình trái rộng lòng yêu thương rộng lớn như vũ trụ bao la vô bờ bến.

Ví dụ: *“Ôi thật xót thương cho con bão, cơn sóng thần đã xảy ra để răn đe nhắc nhở mọi người hãy từ bỏ ác, nên làm thiện”*, thì lúc bấy giờ dù có bất cứ một ác pháp nào xảy ra đến với ta, ta cũng khởi lên được lòng thương yêu, xót thương, hoan hỷ, xả bỏ lời nói ác, luôn nói lời thiện và không sợ sệt bất cứ một điều gì, bất động tâm, tâm luôn cảm thấy mình được sống bình an vô sự. Lúc nào cũng cảm thấy niềm vui luôn ngự trị trong lòng thì đâu cần gì phải tu tập pháp gì cho đau thân mệt sức, đâu cần gì phải cầu khẩn van xin Trời, Ngọc Hoàng, Thượng Đế, Thần, Thánh, Tiên, Phật... nào ban phước tha tội cho mình chi cho mất công vô ích. Vì có lòng

thương yêu sự sống là đã có giải thoát rồi, là tương ứng với Phật rồi, cầu chi thêm cho một sức mà chẳng ai cho mình được thứ gì cả, mọi vật đều nằm trong quy luật nhân quả, mà trong đó khẩu hành là lối ra vào (đường đi lối về) của nhân quả. Khi mình nói lời ái ngữ thiện thì nhân quả ác không tác động đến thân tâm mình được, mọi ác pháp đều chuyển đổi thành thiện pháp, con đường tu hành của mình không còn có khó khăn như trước nữa.

## VII- KẾT LUẬN

Tóm lại con người hơn mọi loài vật là miệng biết nói chuyện (khẩu hành). Vì thế con người sử dụng lời nói để bày tỏ mọi ý nghĩ, việc làm, nguyện vọng, tâm tư... của mình đối với mình, đối với mọi người, mọi loài vật, cỏ cây, đất, đá, trăng, sao, thiên nhiên, vũ trụ, môi trường sống.

Nhưng lời nói cũng là đường đi lối về của nhân quả thiện ác.

Nếu lời nói thiện sẽ được quả thiện hạnh phúc an vui cho mình, cho người, cho chúng sinh, cho mọi sự sống trên hành tinh này đều được bình an, tức là lời nói có đạo đức hiếu sinh khẩu hành.



Lời nói có đạo đức hiếu sinh khẩu hành đối với mình thì giúp cho mình sanh thiện, tăng trưởng thiện pháp, giúp mình tinh tấn siêng năng tu tập trau dồi đức hạnh qua lời nói ái ngữ sống không làm khổ mình, sống không theo nghiệp lực nhân quả, sống không bị luật nhân quả ác chi phối lời nói của mình, tức là mình chuyển được nhân quả ác thành nhân quả thiện ngay trong đời sống hiện tại.

Còn ngược lại mình nói lời ác thì muôn vạn khổ đau sẽ đến với mình trong gang tấc, ngay lập tức chứ không phải như từ xưa đến nay mình thường nghĩ là tạo ác sau khi chết linh hồn mới xuống Diêm Vương địa phủ lãnh tội chịu quả cật lưỡi, cho trâu cày trên lưỡi vô cùng khổ đau... Vì Diêm Vương địa phủ là cảnh ảo tưởng do con người tưởng tượng ra chứ không có thật bao giờ. Như mình tức giận chửi mắng người khác thì ngay khi khởi lên ý niệm tức giận muốn chửi mắng người là quả khổ đau hiện lên ngay lúc ấy; là mình đang đau khổ vì tâm sân tức và đấy chính là cảnh địa ngục đang ngự trị trong tâm ta, hướng hồ là chửi mắng thì quả đau khổ lại còn tăng thêm gấp nhiều lần, có thể bị người đánh đập, thưa kiện, tù tội, bị giết chết ngay sau lời nói chửi mắng, lời nói hung ác.

Lời nói có đạo đức hiếu sinh đối với người và mọi vật thì giúp cho mình và mọi người, mọi loài vật đều được sống an vui, hạnh phúc; biết thương yêu lẫn nhau; biết chia sẻ những nỗi cay đắng, ngọt, bùi, vui, buồn trong đời sống; biết nhường nhịn chia cơm, sẻ áo, chị ngã em nâng; biết yêu thương tha thứ lỗi lầm cho nhau; biết đoàn kết hòa hợp như nước với sữa, như máu thịt tình thân không thể rời nhau với lòng thương yêu sự sống.

Lời nói có đạo đức hiếu sinh còn làm cho môi trường sống thiên nhiên, vũ trụ được bình yên, mưa thuận, gió hòa, cỏ cây, muôn thú đều cùng nhau sống an vui hòa hợp giúp đỡ lẫn nhau, nương tựa vào nhau để sống trong lòng thương yêu chân thật. Nói cách khác hơn, rõ hơn là lời nói ái ngữ có đạo đức hiếu sinh sẽ tác động vào nhân quả vũ trụ, làm cho nhân quả ác trong vũ trụ bị mất đi chỉ còn nhân quả thiện giúp cho sự sống của muôn loài được bình an hạnh phúc không còn đau khổ, chuyển hóa mọi loài ác trở thành thiện, chuyển đổi nhân quả ác thành nhân quả thiện.

Hơn nữa trên bước đường tu hành của mình lời nói cũng là thước đo để xác định được sự tu hành của mình có giải thoát hay không.

Giải thoát thì mình luôn nói lời ái ngữ thiện có đạo đức hiếu sinh khẩu hành sống không phạm giới độc cư, không làm khổ mình, khổ người.

Không giải thoát là lời nói của mình mỗi khi thốt ra luôn là ác ngữ vô đạo đức hiếu sinh khẩu hành, luôn mang đến mọi sự khổ đau cho mình, cho người, cho chúng sinh, khổ đau hôm nay chưa chấm dứt thì khổ đau khác đến trong ngày mai.

Ví dụ: Trong lúc tu hành “*Độc cư là bí quyết thành tựu thiền định*”, trong đó có độc cư khẩu hành, mà mình đi nói chuyện với người này người kia là chứng minh cho lời nói của mình trong sự tu hành không có sự giải thoát bị ức chế tâm.

Vì thế, mình cần phải nhắc nhở tâm mình: “*Phải tỉnh thức tư duy trước khi nói để không nói lên lời ác ngữ*”.

*“Phải tỉnh thức tư duy trước khi nói để không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sinh”.*

*“Phải trau dồi đạo đức hiếu sinh khẩu hành để lòng thương yêu sự sống của mình luôn được trải rộng khắp mọi nơi, để xả bỏ đi những lời nói ác, xả bỏ đi tham, sân, si, mạn, nghi còn đang ẩn chứa trong thân tâm mình”.*

Hoặc tác ý trước khi muốn nói một điều gì: *“Lời nói ái ngữ có lòng thương yêu mình phải nên trau dồi, còn lời nói ác ngữ làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sinh mình phải nên từ bỏ tránh xa”.*

Nếu hàng ngày mình luôn luôn trau dồi tu tập khẩu hành có đạo đức hiếu sinh như vậy thì đời sống tâm tư, thân tâm không còn phải lo âu, sợ hãi, buồn phiền ai cả, cảnh giới thế gian này đối với mình là một cảnh giới Niết Bàn an vui hạnh phúc bình an nhất.

### LỜI PHẬT DẠY

*“Con người được sanh ra  
Sanh với búa trong miệng  
Người ngu nói điều xấu*

*Là tự chém vào mình.”*

*(Tăng Chi Bộ Kinh tập 4 trang 469).*

Người xưa có lời:

*“Miệng ta là đóa hoa sen*

*Một khi hé mở một phen thơm lừng*

*Lời ta là gió mùa xuân*

*Một khi gió thổi muôn dân mát lòng”*

Vậy thì ngay từ bắt đầu giờ này hôm nay cho đến hết cuộc đời của mình luôn phải sống với đạo đức hiếu sinh khẩu hành.





*Bài thứ bảy*

## ÁP DỤNG ĐỨC HIẾU SINH VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

--o--

### MÓN QUÀ TÌNH THƯƠNG

*(Thiện Tâm)*

**C**húng con cũng xin cảm ơn về món quà mà Thầy đã ban tặng cho chúng con hôm qua. Đó là tập sách “Cảm Tưởng Lớp Ngũ Giới” gồm nhiều tác giả là tu sinh đang theo học nói lên cảm tưởng của mình trong quá trình tu học, được Thầy biên tập lại và cho ra mắt với mọi người.

Thật là vui và cũng rất ngạc nhiên khi chúng con thấy những bài cảm tưởng của mình được xuất hiện trên trang sách cùng với mọi người. Thật là thú vị! Đây quả là điều thật bất ngờ đối với chúng con. Đây cũng chính là món quà tinh thần mà Thầy đã ban tặng cho chúng con, khiến cho chúng con

được khích lệ tinh thần hơn nữa trong sự tu học. Chúng con vô cùng biết ơn Thầy!

Tập sách đến với chúng con trong ngày đã khiến cho chúng con có thêm nhiều niềm vui đến dồn dập. Đó là sự xuất hiện của tập sách và bài học mà chúng con đang thảo luận hiện giờ, cũng như kết quả của lớp học đạt được trong thời gian qua, nay được đưa vào bài học để làm minh họa sống động cho bài học này.

Vì vậy mà trong lòng chúng con dâng trào một cảm xúc mừng vui, phấn khởi và ngập tràn một tình thương yêu đến với mọi người đang cùng ngồi trong mái ấm của hội trường Chơn Như này.

Bài học chúng con đang học hôm nay sao mà thật ý nghĩa, thật đặc sắc, gây nhiều xúc động cũng như nhiều sự biến chuyển của lớp học chúng con.

Điều này cũng nói lên với chúng con phần nào về sự tài tình, khéo léo và sự sắp đặt của người đang dìu dắt chúng con trong quá trình tu học này.

Đây là bài học thứ 22: Rèn Nhân Cách ý hành, khẩu hành, thân hành về Đức Hiếu



Sinh với tựa đề bài học: “Tại Sao Ta Phải Niệm Phật”.

Bài học vừa kết thúc hết tập I của giáo án mà cũng sắp kết thúc 3 tháng học đầu tiên của lớp học Ngũ Giới. Bài học kể lại sự chuyển biến bất ngờ của một ông Hoàng hung bạo ở thành La Phiệt từ thuở xa xưa, sau khi gặp Phật, được tắm mình trong từ trường yêu thương bao la của Phật.

Được Đức Phật dạy vài lời về lòng yêu thương người, vậy mà đã chuyển hóa cả con người ông. Tính cách của ông được thay đổi thánh thiện đến bất ngờ.

Sự chuyển hóa của ông đã khiến cho chúng con thật bất ngờ và xúc động, vì nó quá phi thường. Đi ngược lại hoàn toàn với tính cách bình thường xưa nay của ông. Xưa kia ông hung bạo, chà đạp mọi người, coi thường mọi người bao nhiêu, thì hôm nay ông lại nhân từ, thương người nghèo khổ đến bấy nhiêu.

Sự thay đổi về cách đối xử nơi ông với mọi người đã thể hiện một sự hùng lực bùng nổ hết mình.

Hành động và lời nói của ông đối với người hành khất đã thể hiện một tình yêu thương bao la, cao thượng tuyệt vời khiến cho mọi người bồi hồi xúc động.

Bài học này đã gây một chấn động mạnh mẽ, đánh dấu một sự chuyển biến lớn lao cho tất cả tu sinh đang tu học trong lớp chúng con.

Vì vậy, sự chuyển hóa của ông Hoàng cũng đồng nghĩa với sự chuyển hóa với bao con người của chúng con trong quãng thời tu học đã qua. Tức là sự chuyển hóa của lớp học bây giờ.

Hôm thảo luận câu hỏi 1 và 2 nói về sự vô đạo đức hiếu sinh thương người của ông Hoàng, chúng con thật là xúc động khi nghe những lời phát biểu của bác tu sinh lớn tuổi đã liên hệ và tâm sự về mình. Những lời nói ăn năn hối lỗi tận đáy lòng của những con người tóc bạc đã lặn lội bao nhiêu ngàn cây số tận từ miền Bắc xa xôi về đây học bài vỡ lòng: “Đạo Đức Làm Người”, “Đạo Đức Hiếu Sinh” cùng những người tuổi đáng hàng con cháu với mình. Thật là cảm động biết bao!

Những lời ăn năn hối hận về những lỗi lầm, về những khổ đau mà mình đã tạo cho mọi người, cho người thân trong gia đình và cho cả mọi loài, khiến mọi người nghe thật là cảm động.

Trước đây, nghe những lời tâm sự của quý bác, của bác Thanh Tâm kể về những nỗi vất vả khi đương đầu với những trận hôn trầm “lúc nào cũng ngủ được” khiến cho mấy bác đi kinh hành té tới té lui. Chúng con nghe vừa buồn cười, vừa thấy thật gần gũi và nó chân thật, hồn nhiên với mọi người.

Hôm nay bác Minh Hữu, thầy Thanh Quang, bác Gia Thọ, chú Minh Thiện và cả con nữa không hẹn mà cùng nói lên một tâm trạng hối lỗi tận trong lòng.

Chúng con đồng quan niệm rằng: Có phải chẳng chính những tấm gương của những tâm hồn cao thượng như chú bé đã cứu những con sao biển sắp chết khô một cách vô tư cảm động, của “Chú Bé Ném Đá” vào xe để cứu người giúp mình cứu bà cụ già tật nguyền bị nạn. Cũng như những hình ảnh của cô Hường bé nhỏ lặn lội công bạn đến trường mặc trời mưa gió, hình ảnh của người con chịu khó hì hục đóng từng cây đinh để

hàng phục tính sân giận của mình. Hình ảnh nhân nhục im lặng của vị Tỳ kheo để cứu con ngỗng; hành động băng bó và bảo vệ con thiên nga của Thái Tử thuở nào; hình ảnh người mẹ liều mình cứu con trong lửa dữ để rồi phải mang một vết sẹo xấu xí trên khuôn mặt mình mà vẫn vui vẻ nói lời đầy hãnh diện với mọi người.

Những lời nói nhân từ của Thái Tử khi nói về sự sống của con người và muôn loài có cùng chung một gốc để giảng giải cho nhà vua tha chết cho những con cừu.

Những câu chuyện của 22 bài học đã qua cùng những lời phân tích giải bày cặn kẽ của Thầy đã đánh thức trong lòng mọi người chúng con tình yêu thương trời dậy và tỏa ra mọi hướng với mọi loài, mọi người đang bị đau khổ.

Chính sự trời dậy của lòng yêu thương đến nỗi khổ của muôn loài, của mọi người đã khiến chúng con lần lượt nhớ lại từng lời nói, từng hành động của mình từ thuở nào đã gây đau khổ cho bao nhiêu người khác cũng như bao loài vật quanh mình.

Chính lòng yêu thương đã xua đi bao ác nghiệp, bao sân giận nơi lòng mọi người chúng con đối với những người thân trong gia đình, hàng xóm, bạn bè đã từng học tập làm việc... và với tất cả những con mèo, con chó, con gà, con trùn, con chim, tổ ong mà mình đã gây tạo ra bao nhiêu đau khổ cho họ.

Những hình ảnh đó hiện lên nơi lòng chúng con và chúng con cảm thấy ăn năn, vì những hành động, việc làm, lời nói của mình đã gây ra bao ác nghiệp làm đau khổ đến mọi người và mọi loài.

Thầy Thanh Quang nói ví von như mình đi trong sương cứ ướt dần thấm dần hồi nào không hay, cho đến khi ướt đẫm cả người mới thấy thật lòng yêu thương và tha thứ..

Nghe thầy tâm sự về những tâm trạng trước đây hả hê khi đập chết con muỗi, con thằn lằn... cùng những sự khó chịu khó ưa của mình đối với vài bạn đồng tu nhỏ tuổi... nay cảm thấy ăn năn, thấy xấu hổ, con thấy cảm phục vô ngần! Con nghĩ chỉ có tình yêu thương dào dạt trong lòng mới khiến cho thầy đầy can đảm nói lên sự xấu xí của mình trước mọi người mà khoe mắt vẫn còn ngân ngàn nước...

Và cũng vậy, bác Minh Hữu ăn năn về những lỗi lầm, những lời cay nghiệt của mình đối với những người con cả, người thân trong gia đình, với những người bạn đồng tu khó ưa, khó chịu và bác đã xin sám hối trước lớp với mọi người.

Bác Gia Thọ nói lên tất cả sự khổ đau khó chịu của gia đình đều do bản thân mình tạo tác, gây ra. Bác nói: *“Vợ con khó chịu là do mình, gia đình ồn ào là do mình,... lỗi tại tôi, tất cả lỗi tại tôi...”*.

Chú Minh Thiện nói lên tất cả sự khổ đau của gia đình đều do bản thân mình đã đem đến vì sự ăn nhậu, đánh đập, coi thường, mắng chửi mọi người của mình gây ra. Chú cũng hối hận khi nghĩ đến những hành động tàn ác của mình đã gây ra cho loài vật như đốt kiến chơi, bóp cổ, đập đầu mèo, chó, gà... để ăn thịt.

Không khí buổi học như lắng lại vì những lời ăn năn hối hận chân tình.

Bản thân con cũng dấy lên sự ăn năn hối hận vì những lời tự phụ của mình đã nhấn tâm đổ sông đổ biển bao công lao khó nhọc của chị em mình đã phải nhọc nhằn

nuôi nấng chăm sóc mẹ trong những ngày ốm đau, nguy khốn... Đáng lẽ con phải nói lời thông cảm, an ủi nỗi khổ của mọi người để chia sẻ bớt sự vất vả khổ đau của họ, đằng này con lại nói những lời tự phụ, coi như công lao của họ chẳng ra gì, khiến cho chị em con cảm thấy mình có lỗi lầm và đau khổ. Rồi cả lời trách móc khó chịu của con đã gây đau khổ cho người mẹ hiền khốn khổ trong lúc đau nhức nên khó chịu, trong lúc cái chết sắp cận kề...

Chao ôi! Sự đau lòng ấy con đã không dám thốt nên lời mà chỉ âm thầm ăn năn sám hối. Rồi con cũng nhớ đến sự vô tình của mình và gia đình xưa nay đã đối xử thiếu tôn trọng với những con mèo, con chó khi cho chúng thức ăn thừa, thật là tội nghiệp. Con đã chuộc lại lỗi lầm bằng cách viết thư về nhà khuyên chị con và mọi người đừng cho những con vật ấy ăn thức ăn thừa nữa, mà hãy lấy thức ăn trước khi ăn để riêng cho chúng như khi đối xử với mọi người vậy. Dù sao chúng cũng là một sự sống như những con người chúng ta.

Đồng thời con cũng đã gửi lời xin lỗi chung đến những người em út và chị con nhân dịp năm mới vừa rồi.

Rồi tất cả những sự hờn giận, những sự bực tức, hối tiếc của những việc làm trước đây với mọi người cũng đã lắng dịu đi, và từ từ được thay thế bằng những sự cảm thông và tha thứ.

Hôm qua, khi thảo luận đến đoạn văn mô tả về hành động ông Hoàng dốc hết tiền trong túi cho người hành khất và hỏi han ân cần khiến chúng con thật là cảm động và kính phục. Chúng con thấy nơi ông thể hiện một sự đổi thay, buông xả hết mình, vừa cảm động, vừa khâm phục trước tấm lòng độ lượng, yêu thương cao cả của ông Hoàng họ.

Chúng con đã liên hệ đến lớp học, đến sự đổi thay của bao người qua những lời tâm sự và bộc bạch. Hình ảnh điển hình và nổi bật nhất của sự đổi thay gần giống như ông Hoàng trong bài học, có lẽ đó là sự đổi thay của chú Minh Thiện - một tu sinh của lớp chúng con hiện giờ.

Từ sự quậy phá gia đình và láng giềng cũng như thô bạo với mọi người thân thích.



Từ sự giết hại loài vật không thương tiếc, không suy nghĩ, nay chú đã biết yêu thương tôn trọng con chó, con mèo bằng cách cho chúng ăn rất cẩn thận bằng cái thau và để đến chỗ ăn đàng hoàng, chú không phải quăng cái xẹt như trước đó.

Gần Tết, chú Minh Thiện đã điện thoại xin lỗi mọi người trước đây chú đã gây ra đau khổ. Chú khuyên vợ đem quà biếu những người nghèo hơn mình nhân dịp Tết đến nơi. Rồi trong một chuyến xe trở về thành phố, chú đã giúp đỡ cho một người bị thiếu tiền khi người này không đủ tiền trả xe buýt...

Tất cả những việc làm ấy đã giúp cho lớp học chúng con có những bài học sống động về đức hiếu sinh được áp dụng trong cuộc sống đời thường.

Chú tâm sự với cả lớp: Sau khi bị những trận bệnh toi tả, gặp được sách của đức Trưởng Lão chú cảm thấy yêu thích. Rồi được về Chơn Như tu học, được thân cận đức Trưởng Lão và được theo lớp “Đức Hiếu Sinh” nên tâm tánh dần dần thay đổi, bệnh tật đã dần dần bị tiêu trừ, cái ác đã nhường cho cái thiện, cái ích kỷ nhỏ hẹp được thay thế cho

lòng yêu thương độ lượng với mọi người và với muôn loài.

Chúng con đã so sánh: Ngày xưa ông Hoàng đã nhờ từ trường hiếu sinh của đức Phật tác động làm ông thay đổi tâm tánh con người. Từ hung ác ông bỗng trở nên nhân hậu, thương người, sẵn sàng giúp đỡ người nghèo khó khốn khổ.

Ngày nay chú Minh Thiện và cũng như bao tu sinh chúng con nhờ nơi từ trường hiếu sinh của Thầy, lòng yêu thương của Thầy đã giúp chúng con chuyển hóa con người, chuyển hóa tâm hồn dần dần rẽ sang thiện hết. Mà cụ thể là bằng những việc làm hàng ngày như cho những con vật bé nhỏ thức ăn bình đẳng, vớt con kiến trong hầm cầu khỏi bị chết đuối, cứu con nhái khi nghe tiếng chúng kêu do bị rấn bắt, can hai con kiến đang cắn nhau vì cơn sân giận, từ từ gỡ con kiến cắn đau mà không vội gỡ chà nát kéo chúng chết đi. Ý thức hơn khi bước đi để khỏi giẫm đạp lên những côn trùng nhỏ bé đang đi lại trên mặt đất dưới chân. Trong lớp học, sự phát biểu đã đi vào trọng tâm, ngắn gọn nhiều hơn.

Và có lẽ cái hay nhất là những lời bộc bạch của những tu sinh về những việc làm

lầm lỗi của mình trước đây và sự ăn năn, sám hối chân tình. Có lẽ tánh thiện nơi chúng con dần dần thức dậy, lòng từ nơi chúng con được nảy nở hơn, nên đã khiến cho chúng con có cái nhìn quay vô, và thấy được những cái xấu, cái ác nơi mình mà bấy lâu nay nó ngủ ngầm và bị che đậy.

Chính từ trường hiếu sinh từ từng trang giáo án của Thầy đã thấm dần vào trái tim khối óc chúng con. Vì thế mà chúng con đã nhiều người nói lên sự biết ơn của mình đối với lớp học hiếu sinh này.

Nói đến lớp học, chúng con không sao quên được sự khó nhọc của Thầy đã giúp cho chúng con có được cái may mắn hôm nay. Được dìu dắt trong tình yêu thương và trí tuệ siêu việt tuyệt vời, thể hiện qua những bài học hiếu sinh đầy cảm động và cũng như những bức thư thăm hỏi khích lệ những ngày tháng qua...

Chúng con cũng biết ơn đến cả những tu sinh trong lớp đã tạo nên được một lớp học, để mọi người cùng được đổi trao kinh nghiệm và sự hiểu biết của mình để cùng giúp nhau hiểu được bài học sâu hơn. Con nhận thấy sự thảo luận ở lớp học giống như một sự tư duy

tập thể đã bổ sung cho những tri kiến, những nhận thức chưa được rõ ràng. Tạo cảm hứng để đào sâu suy nghĩ, nên nhờ thế mà bài học được hiểu đầy đủ sâu sắc hơn.

Những câu chuyện kể thêm, những việc làm hằng ngày trong cuộc sống của tu sinh đã minh họa cho bài học trở nên sống động, gần gũi hơn. Vì vậy, con thấy rằng nhờ lớp học nên con có được nhiều sự đào sâu ở nhiều khía cạnh của bài học do nhiều tu sinh đã đem lại.

Đồng thời từ lớp học này đã giúp cho con học tập nhiều đức hạnh tốt đẹp từ những gương hạnh của thầy đứng lớp, của quý thầy, quý sư và những Phật tử khác.

Những phong cách điềm đạm, mẫu mực của bác Thanh Tâm, sư Từ Quang, thầy Phước Tôn, thầy Thanh Quang, phật tử Kim Quang... Sự khiêm hạ, chan hòa, giản dị như sư Giác Thường, sư Giác Thức, thầy Chơn Thành...

Sự sôi nổi nhiệt tình như bác Minh Hữu, bác Giác Thọ, bác Minh Trí. Sự mạnh mẽ, tự nhiên như sư Minh Phước, phật tử Gia Phong, thầy Thiện Trung, thầy Tâm Tịnh,

phật tử Minh Thiện. Sự cần cù chăm chỉ luôn xung phong phát biểu từ đầu như thầy Minh Nhân. Sự từ tốn ôn tồn ái ngữ như thầy Thanh Quang, sư Từ Quang. Sự nề nếp chuyên cần và mẫu mực như thầy Phước Tồn, Phật tử Kim Quang, cùng bao tấm gương tốt đẹp khác đã giúp cho con có những gương hạnh đạo đức sống động để noi theo học tập và rèn luyện đạo đức tư cách cho mình.

Bên cạnh đó cũng có những tu sinh hay trình bày lạc đề bài học làm cho mọi người khó chịu... nhưng cũng lại trở thành đối tượng cho chúng con xả tâm được tốt hơn. Nhờ vậy mà đã vô tình rèn luyện cho chúng con những đức tính nhẫn nhục, tùy thuận và bằng lòng trước những bài phát biểu dài dòng, không vừa ý.

Con cũng suy nghĩ: Mình cũng đã từng bị lạc đề, bị dài dòng, bị cụt đuôi, hấp tấp, thiếu đầu thiếu đuôi, nói năng thiếu khiêm tốn, khiêm nhường. Chắc lúc ấy cũng đã gây ra sự khó chịu cho mọi người lắm đấy nhỉ? Nghĩ vậy con thấy lòng mình hoan hỷ với mọi người và thậm chí ơn mọi người đã từng nâng đỡ tha thứ cho mình.

Con suy nghĩ: Có lẽ lớp học thế này là phương cách rèn luyện Định Vô Lậu và tư cách tuyệt vời đấy nhỉ? Bởi vì từ nơi đây đã tạo nên một không khí sôi động lôi cuốn bởi sự đóng góp chân tình của mọi người giúp cho con có sự hào hứng đào sâu vào tư duy, suy nghĩ của mình.

Thầy Thanh Quang cũng nói với lớp rằng: Đây là một dịp hiếm có từ trước tới nay!

Chúng con cũng thấy tự hào vì mình là những người được may mắn và đi trước mọi người tham dự lớp đào tạo này. Thưa Thầy, bài học “Tại Sao Ta Phải Niệm Phật?”. Theo con nhận thấy có thật nhiều ý nghĩa. Sự thay đổi nhanh chóng của ông Hoàng từ hung bạo chuyển sang nhân hậu thương người một cách bất ngờ đã cho chúng con thấy được sự diệu kỳ của từ trường hiếu sinh từ Đức Phật. Đồng thời cũng khiến con liên tưởng đến một khía cạnh khác của con người: đó là sự mạnh mẽ, hùng lực của ông Hoàng.

Con nghĩ, có phải chăng ông Hoàng là một người “sống hết mình” nên mới có những hành động và việc làm thể hiện hạnh phúc xả thương người tuyệt vời đến như vậy? Hành

động và lời nói của ông đối với người hành khát ồm kia thể hiện một tâm hồn cao thượng tuyệt vời. Có phải chăng trước đây do không hiểu biết về lòng cao thượng nên ông đã sống hết mình với bản năng hung dữ và sẵn sàng chà đạp mọi người để thể hiện sự độc tôn và mưu lợi cho mình. Ông coi thường mọi người, cho mình là trên hết, vì không có ai để ông khâm phục hơn mình.

Đến khi gặp được Phật, được đối diện với tình yêu thương cao thượng tỏa ra từ đức Phật nên ông đã hiểu ra và buông xả hết mình để sống chan hòa với tình yêu thương cao thượng đó không còn đề cao bản ngã của mình.

Cũng như 10 vị sứ giả đến thỉnh đức Phật về nước, nhưng khi được nghe Phật thuyết pháp về tình yêu thương, họ đã giác ngộ và buông xả cái một và trở thành những bậc A-la-hán giải thoát một cách nhanh chóng phi thường.

Có phải chăng những vị này cũng là những con người trước đó họ đã sống một cách “hết mình”?

Con thấy trong câu chuyện kể về ngài Ngọc Lâm - Quốc sư thời nhà Thanh bên Trung Hoa cũng đã có đoạn kể lại chuyện một viên tướng cướp khi được chứng kiến gương hạnh và tấm lòng bao dung cao thượng của ngài Ngọc Lâm đã tự nguyện bỏ nghề ăn cướp và xin theo ngài xuất gia làm đệ tử của ngài.

Con nghĩ có phải chăng họ cũng là những con người sống hết mình? Trước đây họ ngang ngược vì không khâm phục có người nào hơn mình. Thế nên, trước tấm lòng bao dung, tình thương yêu cao thượng của ngài Ngọc Lâm, họ đã thấy được sự cao thượng nên họ kính phục và buông xả nhanh chóng để sống với tình yêu thương cao thượng của mình?

Điều ấy như nói với con rằng: Chính tình yêu thương đã khiến cho con người trở nên cao thượng, sẵn sàng buông xả để hòa chung với mọi người. Do đó mà họ có những hành động thật phi thường.

Những hành động của cậu bé con dám ném đá vào xe để cứu người phụ mình giúp bà cụ tật nguyền bị nạn thật là gan dạ. Cậu bé bên bờ biển ném những con sao biển



sắp chết khô xuống nước để cứu sống chúng một cách hồn nhiên, đầy nhân ái khiến cảm động lòng người.

Cũng như hình ảnh cô bé Hường vì thương bạn tật nguyên nên đã tận tình công bạn bao năm trời lặn lội tới trường mặc trời mưa gió, khiến bao người ca ngợi không hết lời.

Thái Tử thương con thiên nga bị thương nên bất chấp sự mịch lòng với người anh em họ của mình để cứu cho được con vật đáng thương tội nghiệp.

Chúng con đã không cầm được nước mắt khi thấy hình ảnh của người mẹ trẻ liều mình để cứu con, xông vào lửa dữ và lấy thân mình che chở cho con để con khỏi bị thanh xà nhà đập xuống đến nỗi bị bất tỉnh và phải mang một vết sẹo xấu xí trên khuôn mặt suốt đời!

Ôi! Tấm lòng hy sinh của người mẹ đã quên mình vì con thật là vĩ đại! Thật là cao cả quá tuyệt vời!

Trên lớp, chúng con đã không tiếc lời ca ngợi và tán thán trước tấm lòng hy sinh cao cả của bà.

Cũng như hành động của con chim ưng đã liều mình vì chủ. Sẵn sàng hy sinh, chấp nhận chết để cứu Thành Cát Tư Hãn khỏi phải uống nước có độc, nên đã liều mình lao vào hát đổ cốc nước của ông, dù biết ông sẽ chém chết mình. Tám gương hy sinh của một con vật chấp nhận chết để cứu sống một con người, thật sự đã làm cho tâm hồn chúng con vô cùng rung động! Một hành động hy sinh cao thượng phi thường đáng để cho chúng con học hỏi và thán phục.

Những tám gương cao thượng tuyệt vời ấy đã nâng dần tâm thức của chúng con, đưa chúng con đến gần với những tâm hồn thánh thiện từng ngày.

Mỗi lần nghĩ đến lòng yêu thương, sự tha thứ và giúp đỡ nơi mình với mọi loài chúng con bồi hồi nhớ đến người dìu dắt, đang từng bước nâng đỡ cho mình. Những khi cứu được con kiến đen thoát khỏi sự cắn xé của những con kiến vàng, nhìn thấy chúng bỏ chạy đi như mừng rỡ, lòng chúng con hoan hỷ và sung sướng vô cùng. Và những khi vì cứu chúng không khéo nên đã làm cho chúng bị chết đi, lòng chúng con lại xót xa và ngậm

người thương tiếc vì sự cầu thả không khéo của mình, rồi cố nghĩ để tìm cách khéo hơn.

Mỗi lần thọ trai chúng con đều lấy một ít thức ăn để riêng trước khi ăn, đến sau đó bố thí cho những con vật kém phước, ít may mắn hơn mình. Thông thường những con kiến hay kéo đến ăn sớm nhất. Nhìn thấy chúng kéo từng đàn và hối hả chạy thật nhanh như vui mừng và sung sướng, lòng con cảm thấy vui vui. Con nghĩ, mình chưa giúp đỡ được ai điều gì thì ít ra cũng giúp được cho những con kiến thoát chết và no lòng. Như thế, mình cũng đã làm được một việc có ý nghĩa trên đời.

Vừa qua, khi nghe chuyện thầy Chơn Thành về nhà giúp mẹ trong cơn nguy khốn của cuộc đời. Chúng con thật sự xúc động và vui mừng khi nghe thầy kể cụ bà bây giờ đã ăn được một bữa 2 lưng bát cơm mà trước đó chỉ uống toàn sữa và sự sống được tính từng ngày.

Chúng con kinh ngạc hơn khi được nghe cụ bà được Trưởng Lão xác nhận đã chứng “Pháp Nhãn Thanh Tịnh” và không còn phải tái sanh nữa! Thật là hy hữu! Con nghĩ thầy Chơn Thành là người hạnh phúc nhất trên

đời. Còn gì sung sướng và hạnh phúc hơn khi sự tu tập của mình đã đem lại lợi ích thiết thực cho người thân, nhất là đối với người mẹ thân yêu nhất trên đời này. Con như sung sướng lây và hạnh phúc lây với thầy Chơn Thành

Con nghĩ: Ôi! Nếu như con mà làm được như thầy Chơn Thành đối với mẹ mình thì thật là lòng con đã quá thỏa mãn và hạnh phúc lắm rồi!

Câu chuyện mà thầy Chơn Thành cứu mẹ mà con nghe được đã trở thành một bài học hiếu sinh sống động, khích lệ con hơn trong sự tu tập của chính mình.

Cả ngày hôm ấy con như lặng người trong tình tương yêu và hạnh phúc mà thầy Chơn Thành đã mang đến. Và con thấy mình thật là diễm phúc khi được nghe kể câu chuyện này.

Con thấy thầy Chơn Thành đã áp dụng Đức Hiếu Sinh để giúp mẹ khi thầy thì thâm phân tích với mẹ rằng: Sự đau nhức trong người là do trước đây giết hại chúng sanh quá nhiều... khiến cụ bà chảy nước mắt, ăn năn việc ác của mình. Và thật là mầu nhiệm thay,

sau đó cụ bà đã khỏe trở lại và ăn được cơm mà trước đó chỉ uống toàn là sữa.

Chúng con càng thấm thía hơn về tình cảm thâm trầm mà Thầy đã giúp cho thầy Chơn Thành và cụ bà khi Thầy diện ra khuyên thầy Chơn Thành trợ duyên mẹ hãy để tâm thanh thản, an lạc... và rồi sự mâu nhiệm đã xảy ra với cụ bà. Chúng con chẳng biết nói gì hơn câu: *"Thật là hy hữu!"* và trong lòng trào dâng một niềm cảm xúc sâu xa về Thầy.

Nếu không có Thầy thì làm sao thầy Chơn Thành có được hạnh phúc hôm nay? Và chúng con đến bao giờ mới có được tình yêu thương đến sự sống của muôn loài? Mang lại sự an bình cho mọi loài, cho mọi người và ngay cả bản thân chúng con?

Nghĩ đến sự may mắn của mình, chúng con thầm mong ước sao cho Thầy luôn tồn tại mãi với đời để mọi người đều được lợi ích an vui.





*Bài thứ tám*

## ÁP DỤNG ĐỨC HIẾU SINH VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

--o--

### ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH

(Phước Tôn)

#### I- **Đ**ẠO ĐỨC HIẾU SINH LÀ GÌ?

Chữ “Đạo” ở đây có nghĩa là “lòng yêu thương” chứ không có nghĩa theo tôn giáo “Đạo” là con đường.

Chữ “Đức” có nghĩa là: Đức Từ, Đức Bi, Đức Hỷ, Đức Xả trong Tứ Vô Lượng Tâm. Vô lượng có nghĩa là không thể lường được, không cùng tận, vô bờ bến.

Chữ “Hiếu” có nghĩa là sự hiếu thảo, lễ độ, quý mến, tôn trọng Ví dụ: Như con cháu có hiếu thảo với ông, bà, cha, mẹ...

Chữ “Sinh” có nghĩa là sinh mạng, là sự sống, sinh ra.

Đạo Đức Hiếu Sinh là lòng thương yêu sự sống rộng lớn được xuất phát từ tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả đối với tất cả chúng sinh trên hành tinh này.

Tâm từ là lòng thương yêu sự sống đối với tất cả muôn loài vạn vật trên hành tinh này.

Tâm bi là lòng thương xót, xót xa trước cảnh đau đớn, kêu la, giãy giụa, khổ đau của tất cả các loài chúng sinh, thương xót trước cảnh bất hòa, bất an của môi trường sống trên hành tinh này...

Tâm hỷ là lòng vui mừng trước tất cả mọi người, mọi loài vật, mọi sự sống và môi trường sống trên hành tinh này được sống bình yên, an vui và hạnh phúc...

Tâm xả là xả bỏ hết tất cả những thói quen xấu ác sát hại, ăn thịt, gây đau khổ cho mình, cho người, cho mọi loài vật và mọi sự sống trên hành tinh này.

Đạo đức hiếu sinh còn là một hành động đạo đức cao đẹp tuyệt vời qua lời khuyên dạy của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cách đây hơn 2550 năm tại nước Ấn Độ, *“Không nên giết hại chúng sinh”*.



Lời khuyên dạy: “*Không nên giết hại chúng sinh*” ngắn gọn, nhẹ nhàng, tha thiết và mang đầy đủ ý nghĩa, tính chất đượm nhuần lòng yêu thương của đức Phật đối với loài người trên hành tinh này. Lời khuyên “*Không nên giết hại chúng sinh*” còn mang tính chất đi ngược lại đời sống, thói quen lâu đời của con người là ưa thích sát hại và ăn thịt chúng sinh. Vì loài người từ xa xưa đến nay, từ mới sinh ra cho đến chết đi không ai mà không có hành động, thói quen giết hại và ăn thịt chúng sinh cả.

Cũng từ những hành động thói quen ác không có đức hiếu sinh, thường giết hại và ăn thịt chúng sinh nên loài người phải gặt lấy quả khổ đau vô vàn.

Như mình đã biết từ ngàn xưa cho đến ngày nay khắp nơi nơi, chốn chốn trên thế giới, không có chỗ nào, ngày nào, giờ phút giây nào mà các loài chúng sinh ngưng dứt tiếng kêu la, gào thét, đau đớn, giãy giụa, rên rỉ, cầu cứu dưới bàn tay sát hại của loài người. Chúng sinh bị chết dưới lưỡi dao trên thớt của từng mỗi gia đình, trong làng, trong xóm, nơi chợ hè phố xá... và loài người giết bằng thủ công cho đến máy móc hiện đại như ngày nay, cứ mỗi phút trôi qua là có hàng

trăm, hàng ngàn, hàng triệu triệu con vật bị giết chết trong nguồn máy chạy một cách thảm nhiên, không một chút lòng thương xót cho con vật đau khổ trước khi chết.

Máu của chúng sinh chảy như sông, xương của chúng sinh chất cao như núi, sự chết chóc đau đớn, rùng rợn của các loài vật vô lượng, vô biên không làm sao mà kể cho hết được. Sự sống của các loài vật cũng bị thu nhỏ lại, có những loài vật phải vắng mặt trên hành tinh này bởi sự tàn phá môi trường sống thiên nhiên của con người.

Nhìn những hình ảnh đau thương này làm sao mình không xót thương cho được và cũng không biết nói với ai đây khi những thói quen ác sát hại và ăn thịt của con người đã huân tập từ thuở ấu thơ khi mới biết ăn do cha, mẹ đúc cho đến lớn khôn và từ lâu đời đã huân tập thành nếp nhăn, thành cội rễ trong não óc tâm hồn.

Dưới đôi mắt của đức Phật, nhìn thấy cảnh đau thương, khổ đau của chúng sinh lòng thương yêu rộng lớn vô bờ, vô bến, như trời, như biển, như người mẹ thấy đứa con yêu quý của mình đang đau khổ, giãy giụa, gào thét, khóc la, cầu cứu thì làm sau Ngài

không khuyên chúng ta “*Không nên giết hại chúng sinh*” cho được. Vì Ngài thấy rất rõ con người tạo ác sát sinh, hại vật, ăn thịt thì sẽ lãnh lấy những sự khổ đau vô cùng tận, từ đời này sang đời khác, từ mới sinh ra cho đến chết đi đều sống trong đau khổ, vì luật nhân quả rất công bằng không tha thứ bất cứ một ai.

Từ nhân không đức hiếu sinh, thường sát hại và ăn thịt chúng sinh mà con người phải lãnh lấy quả báo đau khổ như: đau ốm bệnh tật, tai nạn, thiên tai, lũ lụt, bão tố, sóng thần, động đất, núi lửa, cảnh chiến tranh con người giết con người, tàn sát lẫn nhau...

Hơn nữa là mọi sự khổ đau của con người phải gặt lấy cũng từ do nhân vô minh nên mới tạo ra ác nghiệp sát sinh, hại vật, ăn thịt để rồi phải lãnh quả ác đau khổ. Và cũng từ do không thấy được nhân quả thiện ác, khổ vui, không thấy được các pháp vô thường luôn thay đổi liên tục theo quy luật của nhân quả vũ trụ từ thiện sang ác - từ ác sang thiện, nên chấp ngã cho rằng các pháp trên thế gian này là thường hằng bất biến, là ta, là của ta, là tự ngã của ta, rồi chấp thủ đắm mê say theo dục lạc của thế gian, theo

vật chất vô thường và tạo ra vô vàn ác pháp, nên không thoát ra được vòng quy luật của nhân quả vũ trụ, nên cứ mãi đau khổ từ đời này sang đời khác.

Tất cả mọi sự sống trên hành tinh này đều do các duyên nhân quả tác thành cho nên có sự thay đổi của các pháp liên tục xảy ra mà trong kinh sách gọi là sự vô thường của các pháp, do sự thay đổi vô thường theo quy luật nhân quả mà mọi sự sống của các loài chúng sinh trên hành tinh này hoàn toàn phải chịu mọi sự khổ đau.

Cũng từ vô minh không thấy, không biết, không được học hiểu, không được tu tập rèn luyện đạo đức hiếu sinh, không có lòng thương yêu sự sống của muôn loài, không cảm nhận được các loài chúng sinh cũng có sự sống khổ vui như mình nên vô tình, cố ý giết hại, ăn thịt chúng sinh mà không có một chút lòng thương xót, tự tạo nhân ác cho mình, tự làm khổ đau cho mình, cho mọi loài vật. Vì thế, con người và các loài vật đều phải chịu quả đau khổ. Cho nên, đức Phật không thể nào không khuyên mình: *“Không nên giết hại chúng sinh”* để giúp cho mình dừng ngay hành động ác sát sinh hại vật và ăn thịt,

chấm dứt ngay nhân ác, cái nhân gây ra đau khổ cho mọi sự sống trên hành tinh này.

Đức Phật thấy rõ luật nhân quả và vì lòng thương yêu của Ngài đối với chúng sinh, nên Ngài khuyên mình: *“Không nên giết hại chúng sinh”* và phải tu tập rèn luyện trau dồi “Đức Hiếu Sinh”.

Như trên đã nói “Đức Hiếu Sinh” là lòng thương yêu sự sống trên hành tinh này, được xuất phát từ tâm từ, bi, hỷ, xả.

Muốn chấm dứt mọi sự đau khổ thì mình phải rèn luyện, tu tập, trau dồi lòng thương yêu của mình đối với tất cả sự sống của muôn loài vạn vật trên hành tinh này.

Lòng thương yêu ấy được thực hiện qua nhiều cấp độ (hiếu sinh) như:

1/ Cấp độ thứ nhất là thực hiện đạo đức hiếu sinh đối với chính bản thân mình.

2/ Cấp độ thứ hai là thực hiện đạo đức hiếu sinh của mình đối với mọi người.

3/ Cấp độ thứ ba là thực hiện đạo đức hiếu sinh của mình đối với mọi loài động vật.

4/ Cấp độ thứ tư là thực hiện đạo đức hiếu sinh của mình đối với thảo mộc, thiên nhiên môi trường sống.

## II- THỰC HIỆN ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH ĐỐI VỚI CHÍNH BẢN THÂN MÌNH NHƯ THẾ NÀO?

Thực hiện đạo đức hiếu sinh đối với chính bản thân mình là mình phải biết thương yêu sự sống an vui của chính mình, biết thương xót những nỗi đau khổ của thân tâm mình, biết hoan hỷ vui mừng khi mình sống được hạnh phúc an lành trong thiện pháp, biết tu tập xả bỏ tất cả lòng ham muốn, sân hận, si mê, ngã mạn, lòng nghi ngờ và những ác pháp trong thân tâm mình...

Mình và mọi người sống ở đời thường nói, tôi thương người này, yêu mến người kia, nhưng khi xét lại bản thân mình và người biết ngay là lời nói không chân thật, vì chính mình không thương được mình, thường làm cho mình đau khổ, từ thân mình lành mạnh làm cho trở nên khổ đau, bệnh tật... thì làm sao thương người khác được. Tình thương ấy chỉ là tình thương mang tính chất dục, chấp ngã, chiếm hữu, thương rồi gây khổ đau cho nhau chứ không mang lại hạnh phúc như tình thương của đức hiếu sinh tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả.

Chính mình không thương được mình là như thế nào?

Tức là thường ngày mình tự làm khổ mình, như thân mình từ khi cha mẹ sinh ra thì không có mang những bệnh nghiện ngập gì, lớn lên mình chạy theo dục lạc ở đời, nên tập theo những thói quen xấu ác sát sinh hại vật, ăn thịt, hút thuốc, uống rượu... làm cho thân mình phải chịu những hậu quả khổ đau như: bệnh đau, tai nạn, tật nguyên, chết yểu. Nghiện ngập các chất độc khó bỏ như thói quen hút thuốc, uống rượu, chích hút xì ke, ma túy... đấy là tự mình hại mình về thân làm thân mình đau khổ suốt cả đời. Còn về tâm thì thường hay nóng giận, sân hận, tức tối, ganh ghét, ty hiềm... luôn lúc nào cũng đem những thứ đau khổ từ bên ngoài vào trong tâm của mình, nuôi dưỡng những ác pháp ở trong tâm. Như có người nói: *“Tôi giận ông ấy, bà kia hơn cả chục năm nay, gặp mặt tôi không thèm nhìn”*. Nghe thích những âm thanh lời ca tiếng hát, làm cho tâm mình đau khổ trong thất tình lục dục của thế gian...

Mình khởi tâm tham, sân, si, mạn, nghi, thất tình lục dục là không có tâm từ đối với mình, không biết thương mình. Mình tham

tài, tham danh, tham sắc đẹp, tham ăn, tham ngủ là người không biết thương mình, vì bất thân mình phải làm việc cực khổ, làm hao tổn sức lực... để phục vụ nuôi lớn cho những thứ tham này.

Mình tu hành ép xác ức chế thân tâm, nhịn ăn, ngồi kiết già đau chân không chịu xả ra, đốt liễu trên đầu, đốt ngón tay, tự thiêu để cúng dường hay lấy thân mình làm vật hy sinh cho tôn giáo... là mình không biết thương mình, không có tâm từ (lòng thương yêu) đối với mình, tự làm khổ mình.

Khi thân bị đau bệnh, đau nhức hay tâm bị các ác pháp bên ngoài tác động làm cho thân tâm đau khổ, mà không chịu tìm mọi phương pháp để thoát khổ là người không có tâm bi (không có lòng xót thương) đối với mình để cho sự đau khổ cứ kéo dài mãi trên thân tâm.

Mình sống theo dục lạc vui thích trong các pháp vô thường đau khổ, không chịu nương theo chánh pháp Phật để tu tập, để thoát khổ, để ra khỏi quy luật của nhân quả, làm chủ sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi đau khổ là người không có tâm bi (xót thương) đối với mình, cứ để cho mình



trôi lăn mãi trong vòng sinh tử luân hồi đau khổ mãi mãi.

Mình không có lòng hoan hỷ vui vẻ khi thấy thân tâm mình được an ổn, sống yên vui trong thiện pháp, không nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng và bất động trước các ác pháp và các cảm thọ là mình không có tâm hỷ đối với mình.

Mình còn tham đắm mê say trong các pháp dục lạc vô thường thế gian, không tu tập để ly dục ly ác pháp, diệt ngã xả tâm, không chịu xả bỏ mọi ác pháp đắm nhiễm từ lâu đời đã huân tập thành thói quen, thành cội rễ trong thân tâm của mình... là mình không có tâm xả đối với mình, không biết thương mình, không có đức hiếu sinh đối với mình.

Ngược lại, mình có đức hiếu sinh với chính bản thân mình là mình biết thương yêu sự sống yên vui của mình, thường thể hiện qua sự tu tập trau dồi Đạo Đức Hiếu Sinh tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả đối với mình như:

Mình có tâm từ đối với mình là mình biết thương yêu sự sống bình an trong thân tâm mình, luôn cảnh giác đề phòng không

cho các ác pháp xâm chiếm làm cho thân tâm phải bất an, mất đi sự sống yên vui. Không tạo nhân ác, luôn tạo nhân thiện và tăng trưởng thiện, luôn giữ cho thân tâm mình được sống trong thanh thản, an lạc và vô sự bằng cách hàng ngày tu tập bốn loại định: Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Sáng Suốt, Định Niệm Hơi Thở và Định Vô Lậu.

Khi lỡ như mình không ngăn chặn được các ác pháp tấn công vào thân tâm, khiến cho thân tâm mình bị bệnh, đau khổ, sân hận thì mình có đức hiếu sinh đối với mình liền sử dụng tâm bi (thương xót) cho thân tâm mình đang đau khổ, và tìm mọi cách phương thuốc, phương pháp, chánh pháp để đẩy lui mọi sự đau khổ ra khỏi thân tâm mình, và quyết lòng tu tập để giúp cho mình thoát khỏi mọi sự đau khổ ở đời, làm chủ sinh, già, bệnh, chết, chấm dứt luân hồi tái sinh. Vì mình đang sống đây là đang sống trong môi trường của quy luật nhân quả khổ đau, còn đang sống trong vô minh đầy dẫy ác pháp và chạp bầy dục lạc của thế gian.

Khi tâm từ, tâm bi được thực hiện thì lòng hoan hỷ, vui mừng trong thân tâm được khởi lên, hoan hỷ khi thấy mình làm chủ được nhân quả, làm chủ bệnh đau, hoan hỷ

khi mình ngăn và xả ly được các ác pháp, các dục lạc thế gian, hay hoan hỷ trong đời sống tu tập như Phật, như chư hiền Thánh Tăng...

Mình biết thương mình, có đức hiếu sinh với mình là mình có tâm xả, “*Ngăn ác diệt ác pháp, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp*”. Là mình biết xả bỏ những thói quen, những tính xấu ác của mình đã huân tập từ lâu như: Xả bỏ thói quen sát hại và ăn thịt chúng sinh, xả bỏ điều thuốc cầm tay, thuốc phiện, ly rượu, cà phê, trà (chè), tràu cau, ... xả bỏ tất cả tâm tham của cải, tài sản, danh vọng, sắc đẹp, ăn uống, ngủ nghỉ và các thú vui chơi ở đời. Chỉ ưa thích sống độc cư mình, biết sống quay về với đời sống nội tâm của chính mình, để gội rửa xả bỏ tất cả thất tình lục dục ở đời, xa lìa ngũ triền cái (Tham, sân, si, mạn, nghi), thất kiết sử (Ái, kiến, tham, sân, si, mạn, nghi kiết sử)... Học tập, trau dồi, tu tập theo con đường Bát Chánh Đạo của Đức Phật đã vạch ra để làm chủ thân tâm và chấm dứt mọi sự khổ đau ở đời, làm chủ sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi tái sinh.

Mình có tâm xả là mình biết thương yêu mình, biết thương xót mình, biết sống trong đời sống xả ly của mình, hơn nữa là khi mình tu tập một tâm này thì nó tự kèm theo cả ba

tâm kia. Trong tâm xả có từ, bi, hỷ. Trong tâm từ có bi, hỷ, xả. Trong tâm bi có hỷ, xả, từ. Trong tâm hỷ có xả, từ, bi.

Ví dụ: Trong tâm xả: khi ta xả được ác pháp trên thân tâm mình thì niềm vui (hỷ) xuất hiện, cũng là thực hiện tâm bi thương xót mình đã làm cho sự đau khổ (ác pháp) đi mất, cũng là thể hiện tâm từ giúp cho thân tâm mình ngăn, diệt được ác pháp, luôn được sống bình an.

Mình biết thương yêu mình (có đức hiếu sinh) là mình luôn trau dồi, tu tập, rèn luyện tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ và tâm Xả đối với chính bản thân mình và không còn làm cho mình khổ đau nữa. Luôn lúc nào cũng đề cao tỉnh giác, phòng hộ sáu căn, không cho các ác pháp xâm chiếm thân tâm mình, làm cho mình đau khổ. Thường nhắc tâm mình buông xả tất cả các pháp trên thế gian này: *“Các pháp ở đời là vô thường luôn làm cho ta đau khổ ta phải buông xả sạch”*, bất động tâm trước tất cả các ác pháp và các cảm thọ khổ đau, luôn sống hoan hỷ với nội tâm thanh thản, an lạc và vô sự.

### III- THỰC HIỆN ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH CỦA MÌNH ĐỐI VỚI MỌI NGƯỜI NHƯ THẾ NÀO?

Khi mình đã tu tập rèn luyện trau dồi đạo đức hiếu sinh biết thương yêu mình thật sự chân chánh, hoàn toàn sung mãn với tâm thanh thản, an lạc và vô sự, thì lòng thương yêu (Đức hiếu sinh) của mình đối với mọi người được xuất hiện một cách chân thật, tự nhiên, bây giờ mới thật là mình mới biết thương yêu người khác. Tình thương yêu ấy vô lượng, vô biên, vô bờ bến, không có gì so sánh và làm thay đổi được.

Tình thương yêu ấy không phân biệt thân sơ, màu da, sắc tộc, có tôn giáo hay không tôn giáo, không phân biệt là người hiền hay kẻ hung ác, nghèo khổ hay giàu sang, hễ là con người thì đều thương yêu hết thảy như tình mẹ thương con, như tình thương của ông Phú Lâu Na không có gì có thể so sánh được. Người ta chửi ông, đánh ông, chém ông bị thương, cho đến giết ông chết mà ông vẫn thương yêu họ và coi họ là người hiền giúp đỡ ông thoát khỏi mọi sự đau khổ ở đời.

Cũng như hôm nay có Trưởng Lão Thích Thông Lạc tuổi đời đã 80 mà vẫn miệt mài vất hết sức lực, duy trì mạng sống, làm việc suốt ngày đêm để dựng lại chánh pháp của Phật, dựng lại nền Đạo Đức Nhân Bản - Nhân Quả cho loài người trên hành tinh này, giúp cho loài người biết sống trong thiện pháp, sống trong niềm vui hạnh phúc chân thật không có khổ đau khi nền đạo đức đang bị xuống dốc.

Trong lúc Trưởng Lão dựng lại chánh pháp Phật thì không biết bao người nói lên lời xấu ác, chỉ trích, tìm mọi cách để hại, để hạ uy danh của Ngài. Nhưng Ngài vẫn vui vẻ, khởi lòng thương yêu, xót thương và tha thứ cho họ như người thân thương nhất của mình.

*“Nhớ buổi chiều tà mưa phủ trắng*

*Thầy cười tha thứ kẻ vô minh”.*

Và Ngài cũng thường dạy cho mọi người rằng: *“Sống ở đời không có ai là người hung ác cả, chỉ có người vô minh mà thôi, vì vô minh nên họ mới làm ác. Khi họ có minh rồi thì việc làm ác cũng không còn”.*

*“Đối với mọi người ta phải nhìn với đôi mắt nhân quả thiện ác, chớ có nhìn cái đúng, cái sai, phải, trái, tốt, xấu của họ”.*

*“Khi tu hành chưa xong thì đối với mọi người ta phải luôn luôn thấy cái thiện của họ, chớ có thấy cái ác của người, cái ác của người ta nên tránh xa”.*

*“Thấy lỗi mình, đừng thấy lỗi người, biết chuyện (việc) mình, đừng biết chuyện người...”.*

Ôi! Lời dạy của Ngài xuất phát từ lòng thương yêu vô lượng đối với mọi người, như lời dạy của người cha lành đối với đứa con duy nhất của mình, luôn lúc nào cũng sẵn lòng thương yêu vô hạn mà mình luôn ghi nhớ mãi trong lòng.

Là con người thì ai cũng như ai, mọi người đều cũng như mình, cũng tham sống vui, sợ chết, sợ bệnh tật, tai nạn, khổ đau, thân ly, oán gặp; ai cũng muốn sống hạnh phúc và muốn tất cả mọi người thương yêu mình và mình thương yêu người, tương trợ giúp đỡ lẫn nhau trong cơn khó khăn, cũng không muốn mình làm khổ ai và ngược lại không muốn ai làm khổ mình, luôn lúc nào cũng ước muốn mình là người hiền thiện, là người có gương hạnh đạo đức tốt để cho mọi người noi theo, và lưu danh tốt mãi muôn đời cho con cháu noi theo học tập; ai cũng muốn

mình hơn mọi người về mọi mặt, thoát được mọi khổ đau...

Vì thế mình phải thương yêu và kính trọng tất cả mọi người, xem mọi người như là mình, lấy sự an vui hạnh phúc của mọi người làm sự an vui hạnh phúc cho mình, thấy người khổ thì mình chẳng có vui sướng gì.

### **1- Thực hiện Đức Từ Tâm của mình đối với mọi người như thế nào?**

Khi mình còn đang tu tập thì mình thể hiện và rèn luyện tâm Từ đối với mọi người như thế nào?

Đối với mọi người, ta phải luôn tỉnh giác từng ý nghĩ, từng lời nói và từng hành động của thân mình. Phải từ bỏ, tránh xa những ý nghĩ, lời nói, hành động làm cho người khác đau khổ, làm mất đi sự sống an vui, hạnh phúc của người đang có được; phải luôn nghĩ thiện, nói lời thiện, thân hành thiện không làm khổ người, sẵn sàng giúp đỡ cho mọi người biết sống thiện, không làm ác để họ luôn luôn sống được yên vui, hạnh phúc an lành trong thiện pháp.

Ví dụ: Như ở tu viện đây mọi người đang sống trong giới luật đức hạnh mà ta không tỉnh giác, thường nghĩ đến việc người, đi đến



thất người và nói chuyện, hỏi chuyện này việc kia với người là ta đã phá hạnh độc cư của người; làm bẻ thất của người đang tu, là ta không có tâm từ, không có lòng thương yêu người, không có lòng thương tưởng cho sự tu tập của người rất khó khăn; làm mất đi bao công lao tu tập gian khổ của người; làm mất đi sự an tịnh, yên vui, hạnh phúc giải thoát của người đang có được trong những ngày tu tập nghiêm trì giới luật của người. Và ta cũng không có tâm từ đối với mình, vì phá hạnh độc cư là tu hành suốt đời cũng chẳng lợi ích gì, chỉ uống công không làm chủ được sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi đau khổ. Tức là mình vừa làm khổ mình vừa làm khổ người, mình hãy nghe lại lời dạy của đức Phật dạy cho ngài La Hầu La thực hiện lòng yêu thương không làm khổ mình, khổ người như sau:

***“Này La Hầu La, khi con muốn nói một lời nói gì thì hãy suy nghĩ lời nói ấy như sau: Lời nói này của ta có thể đưa đến làm khổ ta, có thể đưa đến làm khổ người khác, có thể đưa đến làm khổ cả hai. Lời nói này bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ. Một lời nói như vậy này La Hầu La nhất định***

**chớ có nói con ạ!”**, tương tự thân hành, ý hành cũng vậy:

**“Ý nghiệp này của ta có thể đưa đến tự hại, có thể đưa đến hại người, có thể đưa đến hại cả hai, ý nghiệp này bất thiện, đưa đến đau khổ, đưa đến quả báo đau khổ. Nay La Hầu La, một ý nghiệp như vậy nhất định con chớ có làm. Còn ngược lại, ý nghiệp nào không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai. Sau khi tư duy quán xét nhiều lần biết rõ ý nghiệp này là thiện, đưa đến an lạc, đem đến quả báo an lạc. Do vậy, nay La Hầu La con nên làm và an trú trong niềm hoan hỷ, tự mình tiếp tục tu học ngày đêm trong các thiện pháp”**.

Nếu mình thực hiện đúng như lời Phật dạy trên là mình đã thực hiện đạo đức hiếu sinh (tâm Từ và cả tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả) đối với mọi người.

Tại sao lại nói chỉ có một lời nói mà lại có cả bốn tâm như vậy?

Vì ý nghĩ không hại người là tâm từ, cũng là tâm bi thương xót người đang đau khổ hại ta.

Ví dụ: Thường khi có người mắng chửi hay não hại mình thì ý liền khởi sân giận tức tối. Khi ý khởi sân giận tức tối luôn mang theo ý niệm làm khổ mình, làm khổ người, ngay lúc ấy mình suy nghĩ đây là ý nghiệp ác hại cả hai thời ta nhất định chết bỏ không làm theo, thì ngay đó tâm sân giận liền mất và không còn ý hại người (tâm từ), ngược lại mình còn khởi lên lòng thương xót cho người đang đau khổ hại mình. Khi tâm sân giận được mất, (tâm bi) thương xót đã khởi lên thì tâm hỷ khởi lên và tâm xả bỏ tất cả những gì người khác đem đến để hại mình cũng được khởi lên cùng một lúc.

## **2- Thực hiện Đức Bi Tâm của mình đối với mọi người như thế nào?**

Như trên đã nói là thể hiện (tâm từ) lòng thương yêu sự sống an vui đối với mọi người.

Còn tâm bi là lòng thương xót trước cảnh người đang đau khổ, mình giúp đỡ họ. Lời Phật dạy: *“Mọi sự khổ vui ở đời đều do nhân quả thiện ác tác thành”*. Mình là người

tu học theo đạo Phật biết rõ luật nhân quả rất công bằng người làm thiện thì hưởng quả vui, người làm ác thì hưởng quả đau khổ.

Mình biết rõ những đau khổ của con người ở đời là do họ tạo nhân ác trước đây nên giờ này họ phải chịu lấy quả khổ đau như vậy, nhưng trước mắt mình thấy người đau khổ, bệnh tật, tai nạn, nghèo đói, trước cảnh thiên tai, bão tố, màn trời chiếu đất làm sao ta không xót xa trong lòng, sẵn sàng giúp đỡ cho mọi người bằng hết sức và hết khả năng của mình cho được!

Ví dụ: Nhất là lúc cảnh đất nước trong cảnh chiến tranh bị giặc ngoại bang xâm chiếm, làm cho đất nước rơi vào cảnh nôi da xáo thịt, tan nhà, nát cửa, người dân trong nước chết một cách thảm thương, tài nguyên thiên nhiên bị giặc vơ vét, bóc lột tàn nhẫn sức lao động của người dân, nhất là người già và trẻ em không được người thân phụng dưỡng, học tập mà lại còn bị giết giết chết. Trước cảnh này làm sao ta ăn, ngủ yên được hay ngồi tu một mình trong thất được, mà ta phải gác chuyện tu hành lại cùng nhân dân đứng lên chống giặc ngoại xâm cho đến khi đất nước được bình an mới có thể tiếp tục tu tập trở lại.

Nay đất nước được hòa bình và thêm chánh pháp của Phật được đức Trưởng Lão Thích Thông Lạc dựng lại thì: Nếu mình là hàng cư sĩ thì phải biết thương xót giúp đỡ những người đang đau khổ từ những người thân trong gia đình như ông, bà, cha, mẹ, lúc tuổi về già thường hay đau bệnh thì phải luôn luôn gần gũi bên cạnh phòng có những chuyện xảy ra bất ngờ và chăm sóc vệ sinh kỹ lưỡng chu đáo... Luôn luôn phải dùng lời nói êm dịu, nhẹ nhàng, ái ngữ và hành động của thân xoa dịu bớt nỗi đau thương của người, nhất là phải khéo léo, thiện xảo đem chánh pháp Phật cho ông, bà, cha, mẹ và tất cả người thân được học hiểu và thông suốt luật nhân quả, lòng thương yêu của tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả, khuyên người thân dù có đau đớn mấy đi chăng nữa cũng phải giữ tâm bất động (thanh thản, an lạc và vô sự) cho đến hơi thở cuối cùng.

Luôn phải thấy rằng mình là người phải có trách nhiệm, bốn phận thực hiện tình thương yêu hiếu hạnh hàng đầu trong gia đình đối với ông, bà, cha, mẹ và tất cả mọi người thân trong gia đình. Không được thấy ông, bà, cha, mẹ già yếu rồi bỏ mặc xô đẩy bốn phận làm cháu, làm con cho anh, chị, em

chăm sóc (ông, bà, cha, mẹ) như người bất hiếu ngoài xã hội mà người đời thường hay lên án. Hoặc lấy cớ vì công việc làm ăn của mình rồi thuê mượn người phục vụ, làm lơ trước nỗi đau đớn, nhức nhối, khổ đau của người thân trong gia đình.

Nhất là ông, bà, cha, mẹ luôn có tâm mong mỏi những con cháu của mình ở bên cạnh đỡ đần mình hơn là người ngoài, lúc đau ốm chỉ cần một lời hỏi thăm, lời khuyên an ủi nhẹ nhàng của người con hay đứa cháu: “*Ông hôm nay có khỏe không, ông hết bệnh chưa, ông nói để cho cháu mừng*”, thì cũng thấy an vui trong lòng, cảm thấy bệnh đau hạ xuống như uống được hàng trăm thang thuốc bổ vậy. Luôn phải cảm tưởng sự đau đớn của người thân như mình đang đau đớn vậy.

Giúp đỡ những anh, chị, em còn nghèo khó khăn hơn mình. Luôn an ủi, khuyên nhủ người làm thiện, từ bỏ sáu nghề nghiệp ác và thói quen sát hại, ăn thịt, hút thuốc, uống rượu, cờ bạc, ... tìm cách giúp cho anh, chị, em được học chánh pháp Phật như mình.

Chớ không được thấy mình, ý mình là người đứng đầu lo cho gia đình được cơm no

áo ấm rồi từ đó sinh tâm cống cao, ngã mạn, la lối, nói lời nặng nề, có những hành động thô tháo làm cho người thân của mình phải khổ đau trong lòng. Nhất là ông, bà, cha, mẹ mình là người đau khổ nhất ăn không ngon, ngủ không yên, bệnh đau cũng không được yên nghĩ. Nói đến đây lòng mình nghẹn ngào muốn rơi nước mắt. Vì lúc mình còn tuổi nhỏ cho đến nay thấy cảnh gia đình mình thật thảm thía vô cùng, cảnh người thân làm ra được đồng tiền lo cho gia đình rồi thường xuyên có lời nặng nề, hành động thô tháo đối với những người thân khác bất lực chưa tự lo được cho đời sống riêng mình mà không hề hay biết, hoặc có biết nhưng vẫn làm vì không dần được cơn sân giận, tức tối trong lòng, dù đó là có lòng thương yêu anh, chị, em trong gia đình thật sự. Thật là đáng thương xót vô cùng tận!

Cha mẹ tôi là người khổ đau nhất, trước đây hơn mười năm thì ông nội, ba tôi là người cũng đau khổ nhất, thường thường đêm nằm gác tay lên trán hay nằm vông gác tay lên đầu, mặt buồn rầu một mình và biết nói với ai bây giờ?

Nay tôi đủ duyên học được đạo đức thấy rõ đây cũng là nhân quả trả vay, vay trả, chỉ

còn cách nguyện một đời tu tập cho xong mới giúp cho người thân thương của mình và mọi người được thoát khỏi nhân quả ác này.

Mình còn là cư sĩ tại gia thì phải biết những người thân của mình trong gia đình đau khổ đều là có liên quan đến nhân quả nhiều đời với mình. Cho nên, mình thương xót giúp đỡ, cứu giúp cho họ trước nhất từ vật chất đến tinh thần, cho đến khi hoàn toàn hạnh phúc an vui trong thiện pháp mới giúp đỡ những người xung quanh, trong xóm làng, rồi đến xã hội. Làm việc giúp đỡ những người hữu duyên có nhân quả với mình. Giúp đỡ những người đang đau bệnh ngặt nghèo, đói khổ cần sự giúp đỡ của mọi người, và mình phải là người trực tiếp giúp đỡ họ, tránh những trường hợp để cho người khác lợi dụng tâm thương xót, sự sơ hở của mình mà làm giàu cho cá nhân họ. Nhất là việc cứu trợ đồng bào bị thiên tai lũ lụt, mình không trực tiếp đến đó giúp đỡ người thì thôi, đấy là nhân quả của họ, họ phải lãnh chịu. Ở đời không thiếu chi là người còn có lòng tham không đáy, bất chấp mọi hành động ác để chiếm đoạt tiền của người, mặc tình để cho người khác đói khổ trong cảnh màn trời chiếu đất và cũng cảnh giác khi làm việc giúp đỡ



người (từ thiện) có vì danh hay không. Trong xã hội không thiếu chi người vì danh mà làm việc giúp đỡ người khác, bỏ mặc người thân của mình đang đói khổ khó khăn.

Khi mình làm việc giúp đỡ mọi người thì mình nên thông qua ý kiến của những người thân của mình, xem mọi người có đồng ý hay không, nếu mọi người đồng ý hoan hỷ thì ta nên làm, còn không thì thôi, chỉ một người không đồng ý ta cũng không nên làm, vì làm là người thân không đồng ý sẽ khởi lên tâm không vui là họ đau khổ.

Mục đích ở đây là làm cho mọi người thân khởi lên tâm thương xót mọi người trong xã hội đang bị đau khổ, cùng hoan hỷ với mình trong việc làm thiện. Chỉ trừ những trường hợp cấp bách cứu người trong cơn bệnh nặng, tai nạn, nguy hiểm, cháy nhà, trong lúc đi đường gặp người đói khổ... cần phải giúp đỡ ngay thì không cần phải thông qua ý người thân. Khi việc xong thì mình cũng nên kể lại cho mọi người thân của mình nghe để cho họ cùng khởi tâm thương xót và hoan hỷ trong việc làm của mình. Mình cũng thường nhắc tâm mình: *“Mình phải thương xót mọi người đang đau khổ”*.

Đối với mọi người mình không những thương xót những người thuận với mình, mà mình còn thương xót những người có tâm ý ác não hại, sân hận, oán thù, chửi mắng, đánh đập hoặc có thể giết chết mình; thương xót mọi người đang có những ý nghĩ, lời nói, hành động ác tự làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sinh.

Vì những người ấy vô minh, không sáng suốt làm theo thói quen xấu ác nhiều đời mà không hay biết. Khi người có những hành động như vậy là người đang đau khổ, mình nên thương xót, nhẫn nhục, tư duy quán xét tính thiện còn ẩn chứa bên trong tính ác của người và tha thứ mọi lỗi lầm của người, xem người ấy là người ơn giúp mình có đối tượng để tu đức nhẫn nhục, là bài thi trắc nghiệm tâm mình có còn tính sân, ngã mạn hay không?

Thương xót cho người vì người bực phước vô duyên không học được Đạo Đức Nhân Bản - Nhân Quả, Đạo Đức Hiếu Sinh (lòng thương yêu sự sống rộng lớn phủ trùm vạn vật, muôn loài), không thông suốt luật nhân quả thiện - ác, khổ - vui, sống trong đau khổ mà không hay biết.

Mình phải “Im Lặng Như Thánh”, tránh xa, nhẫn nhục, tha thứ lỗi lầm và bỏ đi khi người có thái độ hung dữ là tốt nhất, để chuyển nhân quả ác thành nhân quả thiện không làm khổ thêm cho mình, cho người. Đây là mình thể hiện lòng thương yêu đối với mình và thương xót đối với người đang đau khổ không làm khổ mình, khổ người.

Nếu mình đứng trong góc độ là người chủ hay người có chức quyền trong xã hội thì phải luôn sẵn sàng giúp đỡ những người làm việc cho mình, dưới quyền mình khi người cần đến mình, hay thấy người đang trong cảnh khổ đau về vật chất lẫn tinh thần thì mình nên giúp người về vật chất và tinh thần thông hiểu luật nhân quả, đức hiếu sinh như mình...

Ví dụ: Như giúp người về tiền bạc để đi xe về tu viện học đạo đức...

Khi giúp người mình nên có lời nói khiến cho người không có mặc cảm khi nhận sự giúp đỡ của mình như sau: *“Anh nhận tiền tôi là anh giúp cho tôi được phước, tôi ơn anh chứ nào anh có ơn gì tôi mà anh sợ”*. Đây là nói về mình còn là một cư sĩ tại gia.

Còn riêng khi mình là một tu sĩ chỉ có ba y một bát không có tiền của thì làm sao cứu giúp người trong cơn đói nghèo, đau ốm, bệnh tật, tai nạn, khổ đau?

Trước cảnh thương đau của mọi người không ai mà không xót xa trong lòng, nhưng giúp đỡ người bằng tiền của, cơm ăn, áo mặc, đó chỉ là việc tạm thời cấp bách cũng là xen vào việc nhân quả của người, là thiện hữu lậu. Cho nên, người giúp đỡ thường mang theo khổ thân mình không chuyển được nhân quả ác của người, vì thế họ hết khổ này thì lại có cái khổ khác. Nghèo cũng khổ mà giàu cũng khổ.

Đối với người tu sĩ sống đời sống giới luật đức hạnh, họ tự chuyển được nhân quả đau khổ của họ thành nhân quả thiện an vui hạnh phúc trong chánh Phật pháp. Người tu sĩ đức hạnh tinh nghiêm là tấm gương sáng cho mọi người noi theo đó mà tu tập, từ bỏ ác nghiệp của mình và làm thiện, tu tập thiện pháp, cũng lần chuyển hết nhân quả ác thành nhân quả thiện như người tu sĩ không còn khổ đau nữa.

Khi người tu sĩ tu hành xong thì họ đem chánh pháp Phật và kinh nghiệm tu hành

giải thoát mọi sự đau khổ ở đời (sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân hồi tái sinh) của mình cho mọi người tu tập và rèn luyện trau dồi Đạo Đức Nhân Bản - Nhân Quả sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh.

Khi người tu xong họ có thể nhập diệt ngay lập tức, nhưng vì thương xót cho nhân loại đang sống trong đau khổ của dục lạc thế gian, trong tôn giáo thần quyền, mê tín, dị đoan lạc hậu nên người không nỡ tâm nhập diệt ngay, mà trái lại là duy trì sự sống để giúp đỡ cho nhân loại thoát khỏi mọi sự đau khổ như mình.

Như vậy tuy là người tu sĩ không giúp cho người về cơm ăn, áo mặc, mà lại giúp được cho mọi người thoát khổ, chuyển được hết tất cả nhân quả ác, thì mọi người sống luôn được an vui hạnh phúc trong thiện pháp. Sự giúp đỡ ấy là thiện vô lậu không còn đau khổ nữa.

Đấy mới thật sự là thể hiện tâm bi vô lượng của mình đối với mọi người.

Ví dụ: Cũng như hiện nay ta thấy Trưởng Lão ở Tu Viện Chơn Như đây tuổi đã 80, sắp bước sang 81, độ tuổi mà đức Phật

Thích Ca nhập diệt (80) vì thân thể quá già suy yếu, nhưng Trưởng Lão vì thương xót cho nhân loại đang sống trong đau khổ nên Ngài tiếp tục duy trì mạng căn tiếp tục sống, để dựng lại nền Đạo Đức Nhân Bản - Nhân Quả, dựng lại chánh pháp Phật đã bị ngoại đạo Bà La Môn đim mất trên 2550 năm nay cho loài người, và tiếp tục đào tạo người có lòng thương yêu rộng lớn như mình để thay thế mình khi mình xả bỏ xác thân tứ đại nhập vào Đại Niết Bàn.

### **3- Thực hiện Đức Hỷ Tâm của mình đối với mọi người như thế nào?**

Đối với mọi người ta chỉ nên vui theo cái vui của người sống và làm việc trong thiện pháp không làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sinh. Chứ không vui theo cái vui ác, việc làm ác, cái vui của dục lạc thế gian mà mọi người ưa thích.

Ví dụ: Khi thấy mọi người đang sống an vui, vừa thoát khỏi cơn bệnh đau, tai nạn, đói khổ... thì mình nên khởi tâm vui mừng theo. Thấy người gặp được thiện pháp, tu tập theo chánh pháp Phật ta cũng nên vui mừng theo. Thấy người tu tập chứng đạt được giới luật, thiên định, thành tựu được đạo đức hiếu sinh

trọn vẹn (Tam Minh) ta cũng vui mừng vì nhân loại nay được một tấm gương đức hạnh. Còn khi thấy mọi người vui mừng trong đục lạc thế gian thì mình không nên vui theo người mà phải xót thương cho người, vì người đang vui trong cái vui giả tạm như phù du lao mình vào ánh sáng, qua cái vui ấy là cái khổ sẽ đến với người.

Ví dụ: Như người có được cửa cải tài sản nhiều họ ham vui ưa thích gìn giữ hay vui trong địa vị danh vọng cao cả của mình đã được mà từ bấy lâu nay thường mơ ước, hay vui trong cảnh gia đình có vợ đẹp con ngoan, hay vui trong những món ăn ngon lạ sơn hà hải vị, những món ăn chứa đầy những sự đau khổ của sinh linh, hay vui trong giấc ngủ có nệm ấm chăn êm, nhà cao cửa rộng, hay những thú vui trong ác pháp có sự đau khổ cho mình, cho người, cho chúng sinh... thì mình không nên vui theo người.

Hơn nữa là người ở đời thường vui trong sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp thì mình không nên vui theo, nhất là người cư sĩ tại gia mình phải cẩn thận trong cái vui khi tiếp xúc với phim ảnh, âm thanh ca hát gọi lên thất tình lục dục khổ đau.

Mình chỉ nên vui khi thấy gia đình mình hay gia đình người được sống an vui hạnh phúc. Mọi người sống biết nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng, biết đoàn kết thương yêu tha thứ những lỗi lầm lẫn nhau, biết kính trên nhường dưới, biết học đạo đức hiếu sinh, đạo đức nhân bản - nhân quả, diệt ngã xả tâm ly dục ly bất thiện pháp, sống không làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sinh.

Cho đến ngoài xã hội mình vui khi thấy mọi người sống hòa hợp, biết nhường nhịn, chia sẻ những miếng cơm, manh áo lẫn nhau, người giàu có biết giúp đỡ người nghèo khó, người khôn biết thương yêu giúp đỡ người khờ, yếu thế hơn mình. Người có học đạo đức biết giúp đỡ mọi người chưa học được đạo đức như mình, cho đến vui khi thấy cảnh đất nước, thế giới được bình an, con người không còn giết hại con người trong cảnh chiến tranh bom đạn nữa. Hơn nữa là vui khi thấy mọi người biết thương yêu các loài vật như thương yêu những người thân của mình.

Mình nên vui khi thấy mọi người đều sống hòa hợp, cùng lo tu tập trau dồi đức hạnh nghiêm trì giới luật như lời Thầy dạy, vui khi thấy không ai đến quấy rầy phá hạnh độc cư của mình cũng như của mọi người.



Không vui theo những thói quen ở đời của người chưa bỏ được...

Minh cũng tập tu hoan hỷ vui vẻ và im lặng trước mọi lời nói, hành động, ý nghĩ của mọi người làm cho mình đau khổ. Minh nên học theo gương hạnh của Ngài La Hầu La bị côn đồ du đảng đánh lỗ đầu chảy máu mà không hề oán trách người đánh mình và còn nói lên lời ái ngữ khiến cho thầy Xá Lợi Phất và đức Phật phải hoan hỷ vui thầm trong lòng: ***“Con nghĩ đến vết thương trên đầu, lúc ấy con rất thương người hung ác đánh con, nhưng trên thế gian này sao lắm kẻ hung ác, đến đâu cũng gặp toàn những việc đáng ghi nhận. Con không giận đời, chỉ nghĩ đến cõi đời này nhiều người không biết điều, nhưng con luôn nhớ lời đức Phật dạy: Nên có lòng đại từ, đại bi với họ, để mặc hạng người cuồng bạo nhục mạ chúng ta. Làm Sa Môn Tỳ Kheo phải giữ hạnh nhẫn nhục, chứa đức cao mà người cuồng ngu trở lại khinh chê, lại đi kính trọng những kẻ hung dữ độc ác. Đức Phật dạy chân lý từ bi, họ trở lại cho là hôi như xác chết, như trời mưa cam lồ mà loài chó hoang***

*lại chỉ ưa đồ dơ bẩn, ưa ở nơi hôi hám. Nhưng chân lý Phật dạy, những lời nói từ bi của Ngài mà đem nói với những hạng người hung dữ không có chút căn lành ấy, chẳng có hiệu quả gì”.*

#### **4- Thực hiện Đức Xả Tâm của mình đối với mọi người như thế nào?**

Đối với tất cả mọi người mình phải xả bỏ tâm ý niệm nghe ngóng, nhìn ngó, nghĩ ngợi, tiếp xúc, nói chuyện phiếm với người, nhất là những tâm ý nghĩ suy tư về tham, sân, si, mạn, nghi, tài sản, danh lợi, sắc dục, ăn uống, ngủ nghỉ, sự đam mê ưa thích dục lạc thế gian (thất tình, lục dục) và mọi việc làm ác của người mình phải bỏ hết, không nghĩ ngợi đến, thường tác ý để xả tâm như lời Phật dạy: **“Thấy lỗi mình, đừng thấy lỗi người”** hoặc **“Biết chuyện mình, đừng biết chuyện người”**. Vì thấy lỗi người, biết chuyện người chẳng ích lợi gì cho mình mà lại còn khổ tâm cho mình thêm, luôn làm cho tâm mình phóng dật không tu được.

Ngoại trừ những trường hợp thấy người bị khổ đau, tai nạn cần phải kịp thời cứu giúp thì mình giúp họ rồi xả bỏ những việc làm cứu giúp của mình không nghĩ ngợi đến nó

nữa, không mong cầu đền ơn, trả nghĩa mà phải nghĩ họ là người ơn của mình, giúp mình có một cơ hội để trau dồi lòng thương yêu của mình đối với mọi người.

Đối với trường hợp mình là cư sĩ tại gia vì lòng thương xót nên mình giúp đỡ mọi người về vật chất lẫn tinh thần, tức là mình xả bỏ những tài sản, vật chất, thời gian, sự hiểu biết của mình để cho người và cũng nên nghĩ những người nhận là những người ơn của mình, vì khi người nhận sự giúp đỡ của mình khiến cho mình được vui. Trong cuộc sống ở đời người ta muốn được vui bằng cách mua vé đi xem hát, xem đá bóng... Còn ở đây nhờ có người nhận tấm lòng thương yêu của mình qua món quà, lời nói ái ngữ họ được vui, mình cảm thấy trong lòng vui theo người nhận. Như vậy, người nhận là người ơn của mình giúp cho mình có được một niềm vui hoan hỷ chân thật. Có sự tư duy như vậy mình mới xả tâm trọn vẹn không còn bị vướng mắc trong việc làm của mình đối với mọi người. Mình cũng nên tác ý như lời Trưởng Lão dạy để giúp cho người nhận không bị mắc cảm đối với mình: *“Bạn nhận tiền của này giúp tôi được phước và được vui khi thấy bạn vui bớt khổ, là tôi cảm ơn bạn*

*chứ nào bạn có ơn gì tôi mà bạn sợ, thay vì tôi đi xem hát tốn tiền mua vé mới được vui, nhờ bạn nhận tôi khỏi mất thời gian để ngồi xem mà vẫn được cái vui chân thật hơn là đi xem chú hề diễn trên sân khấu”.*

Mình phải tìm cách xả bỏ tất cả tâm khen chê, giận hờn, sân hận, ganh tỵ, ích kỷ, hẹp hòi... của mình đối với mọi người bằng pháp Như lý tác ý: *“Lòng sân hận, khen chê tốt xấu, tỵ hiềm là ác pháp làm cho mình và người đau khổ. Ta phải từ bỏ tránh xa như tránh rắn độc và không nghĩ nhớ đến nó”.*

Ngược lại mình cũng nên xả bỏ từ già, tránh xa mọi lời nói khen, chê, tốt, xấu, chửi mắng, mạ sát, mạ lị, não hại... của người đối với mình cũng như đối với mọi người trong xã hội, nhất là danh và lợi của mọi người đem đến cho mình, mình cần phải từ bỏ tránh xa như tránh thuốc độc: ***“Nơi đâu có danh, có lợi thì ta nên ẩn bóng”.***

Hơn nữa khi tu hành chưa xong từ vật chất cho đến tinh thần vui theo dục lạc thế gian của mọi người đem đến cho mình, mình đều phải xả sạch, chỉ còn ba y một bát và đời sống độc cư một mình không giao thiệp với bất cứ ai, dù là những người thân trong gia

đình ta cũng phải từ già để giúp cho mình và mọi người đều tu tập tốt.

Khi mình thực hiện được lòng thương yêu của mình đối với mọi người thì tâm sân hận, oán hờn, ganh ghét, tỵ hiềm, ích kỷ cá nhân... của mình đối với mọi người cũng theo đó mà được xả ly không còn chỗ ẩn núp trong thân tâm mình nữa. Khi thấy người có những hành động nào hại mình, mình cũng thấy thương họ và tha thứ mọi lỗi lầm của người đã tạo ra đối với mình. Lúc này đời sống còn lại của mình luôn lúc nào cũng thấy an vui, hạnh phúc không có một ác pháp nào có thể tác động đến thân tâm mình.

Khi tu xong thời gian của tuổi đời còn lại ta cũng xả bỏ<sup>1</sup> không thể ngồi yên để hưởng sự an vui giải thoát riêng mình, hoặc nhập Niết Bàn ngay liền, nếu cần khi tuổi đời còn lại đã hết ta tiếp tục duy trì mạng sống để giúp cho loài người có được và thông hiểu đạo đức nhân bản - nhân quả, tu tập được giải thoát như mình.

---

<sup>1</sup> Xả bỏ ở đây không phải là chết liền mà là dùng nó để thực hiện tâm bi của mình.

## **IV- THỰC HIỆN ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH ĐỐI VỚI CÁC LOÀI ĐỘNG VẬT.**

### **1- Thực hiện Đức Từ Tâm của mình đối với các loài động vật như thế nào?**

Thực hiện tâm từ của mình đối với các loài động vật là thực hiện lòng thương yêu sự sống an vui của mình đối với các loài động vật.

Mình phải thường xuyên nhắc tâm mình: *“Tất cả các loài động vật đều có sự sống, tham sống, sợ chết, sợ đau khổ, và có tình cảm như mình, mình phải thương yêu, tránh đừng gây đau khổ chúng”*.

Mình tự hỏi mình từ con vật nuôi như con chó, con mèo, con heo, con gà, con vịt trong nhà nó thường hay quẩn quýt bên ta, ta đi xa về nó mừng, nó vui vẻ, khi ta cho nó ăn, lúc ta ở nhà một mình có nó bên cạnh làm bạn, an ủi, vui đùa cùng ta... vậy mà ta nỡ lòng nào không thương yêu lại đi sát hại hay cho người khác sát hại để ăn thịt, làm cho nó chết trong đau khổ, máu đỏ thịt tan, kêu la thảm thiết dưới bàn tay, lưỡi dao, trên thớt của mình và người hay sao?

Mình không động lòng thương xót khi thấy chúng chết trong đau đớn giữa giữa cầu

xin mình tha mạng sống hay sao? Mình đành lòng nào nhai nuốt xương, da, máu, thịt, của các loài động vật thường gần gũi bên mình nhất hay sao? Mình nở lòng nào để cho cái thân của mình trở thành cái nhà mồ, nghĩa địa chôn xác thân thịt của các loài động vật hay sao? Mình không thương mình và các loài vật cũng biết sống như mình hay sao?

Cho đến các loài vật khác như con kiến, con chim, con ong, con cá, con tôm, con tép các loài sống trong rừng, dưới nước, trên cạn, trên đồi cao, trong không gian, mình nở lòng nào không thương yêu sự sống an vui của chúng, lại đi phá tổ kiến, hốt tổ chim non, đốt tổ ong... để cho cả đàn, cả tổ rơi vào cảnh chết chóc tang thương, không nơi nương tựa, trốn mưa, tránh nắng, thú dữ ăn thịt, bắt con phải xa lìa cha mẹ, con nhớ mẹ cha, mẹ cha nhớ con, vợ chồng nhớ nhau kêu la thảm thiết (chim cuốc) hay sao?

Loài vật, không loài nào mà không muốn sống bình an như mình: Qua hình ảnh con cá mắc câu, mắc lưới còn phải giẫy giụa rịch cần câu, tung lờ, phóng ra khỏi lưới... để tìm đường sống thoát thân; con chim sổ lồng liền tung cánh bay vút lên bầu trời xanh. Vậy mà mình lại đành lòng nào không thương yêu sự

sống bình an của chúng, lại đi tìm mọi cách giăng câu, gài bẫy... để bắt chúng sát hại, ăn thịt, làm thú vui chơi gây đau khổ chúng cho đành hay sao?

Sao ta lại quên đi lòng thương yêu của mình để tâm mình trở thành ác độc đến thế, nhẫn tâm ra tay đập đầu con cá, cắt cổ lột da con ếch, đâm họng con heo, cắt cổ, trúng nước sôi, nhổ lông mổ bụng con gà con vịt, đập con chó, đánh con mèo làm cho nó đau khổ và ăn thịt chúng hay sao? Ta nở lòng để cho thân hành, lời nói, ý nghĩ của mình làm mất đi sự sống an vui của các loài vật?

Có bao giờ mình để ý đến con chó mẹ cho đàn con của mình bú rồi liếm lông từng con chó con chưa? Có thấy con chuột mẹ tha đàn con của mình đi nơi khác để tránh bàn tay sát hại của các loài khác khi tổ bị động hay không? Có bao giờ để ý đến hai con cá mẹ cha chặn đàn con của mình, sẵn sàng tấn công các loài vật khác lớn hơn mình dù bỏ thân mạng cũng phải bảo vệ đàn con của mình cho đến hơi thở cuối cùng hay chưa? Hoặc con gà mẹ ấp ủ đàn con của mình trong đôi cánh khi thấy con chim cắt đang bay lượn trên bầu trời, thà chết trước nanh hàm miệng sói để bảo vệ đàn con của mình được sống



bình yên, hoặc thấy con chim mẹ mớm mồi cho chim con, chim con nghe tiếng chim mẹ tha mồi về tổ trong lòng vui mừng hả miệng dơ lên cao cất tiếng kêu líu ríu, chim mẹ đút mồi cho từng con một... hay chưa? Như vậy mình không thương chúng hay sao?

Như trên mình đã thấy các loài vật cũng cùng chung một sự sống, có tình thương yêu, tham sống, sợ chết, sợ khổ đau, sẵn sàng hy sinh thân mạng để bảo vệ đàn con, bảo vệ tổ (ong, kiến, mối) như loài người vậy. Cho nên, mình phải thương yêu chúng như thương thân thịt của mình, như người mẹ thương con, như anh em một nhà. Mình phải từ bỏ xa lìa thân, khẩu, ý sát hại, ăn thịt, gây đau khổ đến chúng, phải luôn luôn tỉnh giác trên mọi hành động đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, nói, ăn, uống, suy nghĩ để tránh không gây đau khổ cho mọi loài, từ con vật nhỏ như con kiến, con muỗi, con mòng, sâu bọ, côn trùng, cho đến con vật lớn như gà, vịt, chó, heo, dê, trâu, bò... và thường xuyên tác ý dẫn tâm mình khởi lòng thương yêu sự sống của các loài vật theo từng oai nghi, hành động của thân như: *“Mình phải điềm đạm, tỉnh giác trên mọi hành động tránh không để vô tình*

*làm đau khổ chết chóc các loài chúng sinh xung quanh thân ta”.*

Cho đến các loài vật hung dữ có nọc độc nhất như rắn, rết, bò cạp, muỗi, mòng, kiến nẻ... cắn đốt mình, mình cũng không nên sát hại hay làm cho chúng sợ và đau khổ, luôn lúc nào cũng tác ý khởi lòng thương yêu chúng như con, em của mình vậy, vì chúng bất hạnh, bạc phước, vô duyên, đời trước không học được đạo đức hiếu sinh, không được gặp chánh pháp Phật, đã làm ác nên đời này tái sinh làm thân loài vật mà mọi người không ưa thích, thường tránh xa. Chúng cắn ta khi ta làm đau, làm động đến sự an nguy của chúng, chứ còn ta thấy ta giữ bất động thân tâm, không động đậy gì đến thân chúng thì chúng không bao giờ cắn ta, dù đó là con rắn, con rết, ngoại trừ con muỗi vì quá đói tìm mình hút máu, khi nó hút máu no thì nó cũng bay đi. Thấy muỗi chích mình chỉ nên phỉu nhẹ cho muỗi bay đi và tìm cách ngăn ngừa dùng dùng tay, hay thuốc xịt cho chúng chết thật là tội lỗi và tội nghiệp vô cùng, ta hãy nên thương xót cho chúng!

*“Mình nên thương yêu tất cả mọi loài có thân hình bất hạnh hơn mình”.*

Đối với các loài vật nuôi trong nhà mình phải nên cho chúng ăn no đầy đủ, đừng để cho chúng đói rồi chúng đi tìm các loài vật khác ăn thịt hoặc đi ra ngoài hàng xóm bị người ác đánh đập, bắt giết và ăn thịt...

## **2- Thực hiện Đức Bi Tâm của mình đối với các loài động vật như thế nào?**

Với mình là người tu sĩ thì không nuôi con gì hết để thực hiện lòng thương yêu trọn vẹn đến tất cả muôn loài vật sống trên hành tinh này.

Chỉ trừ những trường hợp thấy những con vật bị thương nặng mang nó về thất nuôi dưỡng chăm sóc đến khi nào nó lành mạnh rồi thả nó về đời sống thiên nhiên, tự do.

Đây là thực hiện lòng bi, thương xót cho các loài vật đang đau khổ, giãy giụa, kêu la cầu cứu trong cơn nguy nạn đến tính mạng; thương xót cho kiếp làm chúng sinh vô cùng đau khổ, mạng sống mong manh như chỉ mảnh treo chuông, chỉ sơ sẩy một chút là bị thương, tật nguyên hay bỏ mạng làm mối cho kẻ mạnh hơn mình.

Vì thế, mình thấy con vật bị thương, bị kẻ khác bắt ăn thịt, hay bị đau ốm mình nên tìm cách cứu giúp chúng.

Ví dụ như: Chó mình nuôi trong nhà mình nên dùng thuốc thang xước vết thương, cho chó uống thuốc, vuốt ve vỗ về nói lên lời ái ngữ thương yêu để xoa dịu bớt đi sự đau đớn trên thân, cho đến con gà, con vịt, con kiến, con sâu, và các loài vật khác cũng vậy.

Hoặc khi đi đường mình thấy tổ kiến, con kiến, sâu bọ, côn trùng, các loài vật khác đang gặp nguy nạn đến tính mạng như: bị rơi vào trong nước mình liền tìm cách nhanh nhất để vớt chúng lên, thấy con này cắn ăn thịt con kia, hai con vật cắn lộn với nhau, mình chớ vội vàng bỏ đi mà hãy tìm cách can thiệp tách rời hai con ra, mỗi con một nơi đừng để chúng ăn thịt hay săn hận cắn lộn lẫn nhau nữa. Xót thương khi mình thấy con vật bị loài người ra tay sát hại để ăn thịt, để làm thú vui chơi, mình xót thương khi thấy người bán cá, bán thịt, nấu nướng các thực phẩm bằng thịt, máu, mỡ động vật...

Trong bữa cơm mình ăn thấy con vật đang đói khổ hơn mình, chúng đang đi kiếm ăn vất vả xung quanh khu vực mình ở hay chúng ngồi ngóng nhìn, chờ đợi mình ăn xong, cầu mong thức ăn thừa của mình. Trước cảnh này (dù là con vật mình không nuôi vì mình là tu sĩ) mình đừng bỏ qua mà phải hết

lòng thương yêu, xót thương cho đời sống nhân quả đau khổ thân làm loài động vật, và mình phải nên nhường cho nó một miếng cơm, một miếng thực phẩm, một cái bánh, củ khoai... cho con vật ăn, đừng để nó ngồi chờ đợi mình suốt cả bữa ăn rồi ôm bụng thất vọng lủi thủi ra đi. Mình phải nên đặt trường hợp mình là con vật, con vật là mình, thì mình mới cảm nhận được lòng thương yêu, xót thương thật sự từ đáy lòng mình.

Ở đời không ai mà không có lòng ước muốn, khi ước muốn không thành tựu thì cảm thấy trong tâm hồn buồn bã, tủi phận mình, và mừng vui khi mình được thành tựu, nhất là trong lúc đói khát, được người cho miếng ăn thì vui mừng biết mấy: *“Một miếng khi đói bằng một gói khi no”*, thì con vật cũng vậy không khác chi con người, dù là con vật hung dữ, xa lạ với mình, khi mình khởi lòng thương yêu, xót thương cho nó ăn thì nó cũng không còn hung dữ đối với mình, tính nét hiền lành trở lại như mình...

Mình phải thường xuyên nhắc tâm mình: *“Mình phải thương xót các loài chúng sinh đang bị đói khổ, khổ đau”* để tâm bi của mình ngày càng được lớn rộng ra như trời biển bao la không bờ bến.

### **3- Thực hiện Đức Hỷ Tâm của mình đối với các loài động vật như thế nào?**

Khi lòng thương yêu, lòng thương xót của mình được trỗi dậy thì lòng hoan hỷ khởi lên theo, vui mừng khi thấy tất cả các loài vật đều được sống khỏe mạnh, an vui, hạnh phúc, bình an trong môi trường sống, cùng với mình hít thở trong bầu không khí trong lành, tươi mát. Mình cũng vui mừng khi thấy con vật được khỏi bệnh đau, tai nạn; vui mừng khi thấy con vật lớn mạnh không còn ăn thịt hay hiếp đáp con vật yếu hơn; vui mừng hoan hỷ khi thấy hai con vật không còn sân hận cắn lộn lẫn nhau; vui mừng hoan hỷ khi thấy một con vật vừa thoát ra khỏi sự tấn công sát hại của đàn vật khác; vui mừng hoan hỷ khi thấy con vật được thoát khỏi cơn đói khát, khỏi cơn nguy nạn đến tính mạng, đến đời sống an vui của chúng... đây là hỷ thiện mình nên trau dồi tu tập.

Còn ngược lại tuổi trẻ của mình hay người đời không có đức hiếu sinh, thường vui khi thấy các loài vật bị sát hại; vui khi ăn được thịt con vật này, con vật kia để thỏa mãn tính ưa thích khoái khẩu của mình; vui khi thấy hai con vật đá lộn, cắn xé, sát hại lẫn nhau; vui khi thấy cảnh các loài vật sống

khổ, chết khổ, chết trong đau đớn giãy giụa; vui khi thấy máu thịt của chúng sinh rơi đổ...

Ví dụ: Vui khi thấy cảnh đá gà, đá dế, con rắn quăn con nhái, con người sát hại con heo, con gà để ăn thịt...

Những thú vui này là những thú vui ác nó giết chết lòng bi thương của mình đối với tất cả các loài chúng sinh, mình phải từ bỏ tránh xa, phải khởi lòng thương xót và can thiệp vào những cảnh này để cảnh tượng đau thương này được chấm dứt. Chỉ hoan hỷ vui vẻ khi thấy những cảnh tượng này không còn diễn ra nữa và thường xuyên tác ý nhắc nhở tâm mình: *“Cái vui khi thấy các loài vật đang bị đau khổ chết chóc là hỷ dục ác ta nên từ bỏ và tránh xa loại hỷ này”* hay *“Lòng vui mừng khi thấy các loài vật được sống an vui là hỷ thiện mình nên trau dồi nuôi lớn”*.

#### **4- Thực hiện Đức Xả Tâm của mình đối với các loài động vật như thế nào?**

Khi tâm Từ, Bi, Hỷ của mình khởi lên thì tâm Xả cũng khởi lên cùng một lúc. Khi tâm thương yêu của ta khởi lên thì ta không nỡ tay sát hại các loài vật đang sống yên vui để ăn thịt hay để vui chơi theo ý ác của mình và cũng không nỡ nuôi thân mạng của mình

bằng thực phẩm, được phẩm động vật, có mùi, có thịt chúng sinh (động vật). Đó là mình xả bỏ được thói quen ăn thịt và làm mất đi sự sống an vui của các loài động vật.

Khi mình bỏ tâm sát hại thì lỡ như có con vật cắn mình đau mình cũng vẫn khởi lòng thương yêu, lòng thương xót tha thứ cho con vật, không làm khổ hay giết chết chúng mà còn hoan hỷ khi thấy chúng bò đi bình an vô sự. Mình sẵn sàng xả bỏ miếng ăn ngon miệng để nhường cho con vật đang đói khát trước mắt mình, dù mình ăn ngày một bữa và hoan hỷ khi thấy chúng ăn, thấy con vật là bạn ơn của mình, nhờ có bạn ăn mà mình được vui.

Xả bỏ thú vui ác độc của mình để thực hiện lòng thương yêu sự sống bình yên của các loài vật như: Xả bỏ những thú vui chơi đá gà, dế, bẫy chim, bắt cá, ăn thịt, sát hại các loài động vật lớn, nhỏ... bằng pháp Như lý tác ý nhắc tâm mình: *“Ta phải từ bỏ thú vui chơi mang tính chất gây đau khổ chết chóc cho các loài động vật”*.

Xả bỏ tính vội vàng hấp tấp, thói quen lâu đời của mình để thực hiện tâm từ, tĩnh giác tránh sự vô tình giẫm đạp, sát hại, làm



tổn thương các loài vật hay vô tình ăn thịt côn trùng sâu bọ trong rau, quả, trong thực phẩm mình ăn. Xả bỏ tính lơ là trước cảnh con vật bị thương, bị nạn nguy đến tính mạng, đến đời sống yên vui của chúng, khi thấy những cảnh này mình phải tác ý: *“Hãy thương xót cho con vật đang bị đau khổ; phải dừng lại tất cả mọi việc để cứu giúp chúng ngay và xoa dịu vết thương đau của chúng”*.

Xả bỏ tính kiêu căng ngã mạn cho rằng “Vật dưỡng nhân” để tha hồ nhai, nuốt thực phẩm bằng máu, bằng thịt chúng sinh, bóp chết đi lòng thương yêu, lòng xót thương của mình đối với các loài vật như: Cá, tôm, heo, dê, gà, vịt, trâu, bò, chó, mèo, cua, ốc... bằng pháp Như lý tác ý nhắc tâm mình hằng ngày và thường xuyên mỗi khi thấy hình ảnh, thực phẩm, được phẩm có sự đau khổ của các loài chúng sinh: *“Mình phải xót thương cho các loài động vật chết trong đau khổ, đừng để cho thân mình trở thành cái nhà mồ, nghĩa địa, bãi thây ma chôn vùi xương, da, máu thịt của các loài động vật. Chết bỏ nhất định không ăn thịt chúng sinh”*.

Xả bỏ tâm lười biếng học tập trau dồi đạo đức hiếu sinh của mình để siêng năng tinh tấn thực hiện, nuôi dưỡng lòng thương

yêu của mình đối với muôn loài vật trên hành tinh này.

Xả bỏ mọi thú vui chơi có sự đau khổ của các loài vật (chim lông, cá chậu, đá gà, ...) để tôn trọng, thương yêu sự sống bình an cho nhau và tác ý nhắc tâm mình: *“Mình phải xả bỏ hết tất cả mọi hành động thói quen của thân, khẩu, ý làm đau khổ chúng sinh, phải thương yêu chúng như thương thân, thịt của mình vậy”*.

*“Tất cả các loài vật đều có sự sống như mình, mình hãy thương yêu chúng”*.

## **V- THỰC HIỆN ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH CỦA MÌNH ĐỐI VỚI THẢO MỘC, THIÊN NHIÊN, MÔI TRƯỜNG SỐNG NHƯ THẾ NÀO?**

### **1- Thực hiện Đức Từ Tâm của mình đối với các loài thảo mộc, thiên nhiên, môi trường sống như thế nào?**

Tâm từ đối với thảo mộc, thiên nhiên, môi trường sống là lòng thương yêu sự sống xanh tươi tốt của tất cả các loài cây cỏ, cho đến thương yêu môi trường sống trên hành tinh này được trong sạch, mưa thuận gió hòa, trời yên, biển lặng, đất, đá, sông, nước được hài hòa trong bầu không khí tươi mát...

Tâm từ đối với các loài thảo mộc qua hình ảnh và lời dạy của đức Phật là luôn tỉnh giác trên từng bước chân tránh không giẫm đạp lên các loài cây cỏ dưới chân mình, sợ rằng sức nặng của bàn chân làm cho cây cỏ non phải nát thân, gãy ngọn, khô cằn, héo úa và chết đi, cho đến Ngài còn dạy cho đệ tử của mình không nên bỏ thực phẩm thừa lên cây cỏ tươi sống, vì sợ rằng trong thực phẩm có muối mặn làm cho cây cỏ phải chết và không nên trồng, nhổ các loài cây cỏ để tâm mình luôn phủ trùm lòng thương yêu đến tất cả mọi loài, vì có trồng cây này thì sẽ làm tổn hại đến cây kia và các loài vật khác...

Đối với các loài vô tình như cây cỏ mà đức Phật còn tôn trọng, thương yêu sự sống xanh tươi của chúng như vậy, không nỡ làm cho chúng phải tổn thương hay chết chóc vì mình, huống hồ là các loài động vật, con người thì tình thương ấy còn nhân lên gấp nhiều lần vô lượng, vô biên không thể tính kể được.

Mình là đệ tử của Ngài thì phải học gương hạnh, phải thực hành tâm từ như Ngài để có lòng thương yêu thật sự. Đối với cây cỏ mình thường nên để ý quan sát đến sự diễn biến trong đời sống của chúng như: Để ý

ngắm nhìn những ngọn cỏ cây, ngắm những hạt sương long lanh vào buổi sáng tinh mơ; để ý đến đọt cây ngọn cỏ hôm qua còn cuộn kèn hôm nay đã nở bung ra thành lá non, đọt non xanh tươi mơn mớn; để ý đến những búp bông hôm qua, hôm kia, nhưng sáng hôm nay đã nở tung ra thành những cánh hoa tươi đẹp cùng với mùi hương ngào ngạt hòa trong không khí bay theo chiều gió, các loài cây cỏ cũng biết héo úa, tàn phai, khô gầy khi thiếu nước, thiếu phân, lạnh rét như người bị đói, khát, ốm đau, thiếu ăn, thiếu mặc vậy hay tươi tốt lớn nhanh khi đủ nước, đủ phân như người khỏe mạnh đủ ăn, đủ mặc, cơm no, ấm áo vậy...

Hơn nữa là sống trên đời này nếu không có cây cỏ thì con người và các loài vật không thể tồn tại được.

Nhờ có quan sát như vậy nên tâm mình khởi lên tình thương yêu sự sống của các loài thảo mộc chân thật, không còn nở lòng nào đưa tay bẻ một cành cây, ngắt một cái bông, cắt bông chưng, chơi hoa kiểng, bắt nhốt cây này, cây kia giam vào trong một cái chậu tù túng nhỏ hẹp, rồi thường xuyên cắt cành, xén rễ như người tù bị cực hình tra tấn làm tổn thương, chết chóc trong thời gian ngắn vậy.

Mình cũng không nên đốt lá, đốt rừng làm cho muôn loài vật, cây cỏ, hạt giống phải bị chết cháy, đất đai bị sỏi mòn, đồi trọc dẫn đến lũ lụt xảy ra vào mùa mưa, hạn hán vào mùa nắng, môi trường sống không được ổn định.

Vì thế đời sống của người tu sĩ chỉ còn có ba y một bát và một nghề duy nhất là đi xin ăn để thực hiện lòng thương yêu vô hạn của mình đối với muôn loài cây cỏ trên hành tinh này.

Còn thực hiện tâm từ thương yêu đối với môi trường sống là không làm ô nhiễm môi trường, không khí, dòng nước, không làm mất đi sự ổn định tự nhiên của môi trường sống từ cỏ cây, rừng, núi, sông ngòi, đất, đá, cho đến khoáng sản, tài nguyên thiên nhiên...

Mình phải giữ gìn môi trường sống xung quanh của mình được trong sạch, không khạc nhổ, đại tiểu tiện, vứt rác bần, bọc ni lông, giấy (lá) gói thực phẩm, xác chết các loài vật, những vỏ chai, những chất độc hại... bừa bãi vào môi trường sống xung quanh mình và mọi nơi. Mình phải chôn cất hay để có nơi chôn rồi thiêu đốt hoặc để tự hoại trong lòng đất.

Nhất là khi mình có bệnh lúc khạc nhổ mình phải có đồ đựng có nắp đậy kín, trong đồ đựng ta có thể để trước trong đó tro bếp, muối, chất khử trùng, để khi mình nhổ vào những chất này diệt ngay những vi trùng mầm bệnh, rồi sau đó mình mới đào đất chôn hoặc đổ vào hầm cầu tiêu tự hoại, chứ không được đổ xuống sông, rạch nước, xuống mương, ao, hồ, ngoài đất trống, môi trường xung quanh... Nếu không thì dòng nước, môi trường sống sẽ bị ô nhiễm vi trùng mầm bệnh rất là nguy hiểm cho mọi loài nhất là những người xung quanh mình.

Khi mình hỉ mũi phải có khăn chứa đựng rồi đem giặt bằng bột giặt, cho đến rác lá xung quanh mình ở, mình cũng không nên đốt, phải để cho nó tự hoại: Một là làm chỗ ở, làm thức ăn cho các loài vật và cây cỏ trở lại; hai là nó giữ độ ẩm cho đất luôn được êm dịu không bị xói mòn, cần cỗi bạc màu. Cho đến các loại khoáng sản kim loại, dầu khí, tài nguyên thiên nhiên, rừng núi, đá vôi mình cũng không được khai thác bừa bãi không có giới hạn. Vì khai thác bừa bãi không có giới hạn sẽ làm mất thăng bằng ổn định thiên nhiên nên thường xảy ra thiên tai, lũ lụt, bão

tố, hạn hán... làm cho muôn loài phải chết và khổ đau.

Với tâm từ mình phải luôn tư duy quán xét và thấy rằng các loài thảo mộc, thiên nhiên, môi trường sống đều là có một ơn rất lớn đối với mình. Vì thảo mộc cho mình bóng mát, nuôi ta sống, chúng chết thân làm nhà cho ta trốn mưa tránh nắng, đất làm nơi cho mình định cư sinh sống, nước cho mình sự sống, gió cho mình hít thở, mát mẻ trong cơn nóng nực, lửa sưởi ấm thân ta trong cơn lạnh, sông ngòi, núi non, chim chóc muôn loài vạn vật thiên nhiên thời tiết... cũng đều giúp cho mình được sự sống bình an, yên vui và hạnh phúc.

Vì thế mình phải tôn trọng thương yêu tất cả, đừng bao giờ làm một điều gì ác, làm đau khổ cho mình, cho người, cho chúng sinh và cỏ cây thiên nhiên, môi trường sống. Vì mình làm ác sẽ phóng xuất ra từ trường ác vào không trung vũ trụ khiến cho thời tiết bất hòa, sự sống bất an, thường xuyên xảy ra thiên tai bão lụt, hạn hán, sóng thần, động đất, núi lửa, chiến tranh... làm cho mọi loài đều phải khổ đau, chết chóc thê thảm.

Với tâm từ mình cũng nên khuyên những người thân cận trong gia đình, bạn hữu, anh, chị, em, trong nước cũng như nước ngoài có duyên với mình, biết thương yêu môi trường sống trong sạch, đừng vứt bỏ rác bừa bãi, đừng chặt cây phá rừng không chính đáng, làm cạn kiệt tài nguyên thiên nhiên... không chặt phá mà còn trồng thêm rừng, cây cỏ ở những nơi, đất trống, đồi trọc... để làm cho môi trường sống ngày càng được trong sạch và cỏ cây được xanh tươi hơn.

Mình cũng nên tùy mỗi trường hợp nhắc tâm mình bằng những lời tác ý tự đặt ra: *“Mình phải thương yêu sự sống của muôn loài thảo mộc, thương yêu môi trường sống trong sạch tươi mát, không làm cho môi trường bị ô nhiễm”*.

## **2- Thực hiện Đức Bi Tâm của mình đối với các loài thảo mộc, thiên nhiên, môi trường sống như thế nào?**

Còn Đức Bi Tâm đối với thảo mộc, thiên nhiên môi trường sống là lòng thương xót của mình trước cảnh cây cỏ bị đứt cành, gãy ngọn, dập thân, khô cằn, héo úa, thiếu nước, thiếu phân; thương xót trước cảnh môi trường bị ô nhiễm, thiên tai; thương xót trước cảnh



hành động của những người không có đức hiếu sinh thương yêu sự sống của muôn loài thảo mộc, thiên nhiên, chỉ biết có cá nhân, xem trọng mình, khinh rẻ các loài vật khác, trong tâm tư chỉ có biết nghĩ rằng tất cả các loài vật sống ở đời là để phục vụ cho cái vui, cái thích và làm đẹp cho cuộc sống của mình... nên hẳn tâm không ý thức (vô tình) hay cố ý có những hành động không chính đáng để đôi bàn chân, thân hành của mình giẫm đạp lên các loài cây cỏ non, đổ những chất bất tịnh, chất phế thải, quăng ném rác, bọ, các chất hóa học độc hại, những chai, vỏ bao bì đựng thuốc trừ sâu rầy... lên cây cỏ, vào bầu khí quyển, vào môi trường từ trên bờ cho đến dưới nước, từ trong nhà cho đến ngoài đường, ngoài phố, nơi có người ở và không người ở, làm cho mọi nơi bị ô nhiễm và cũng thương xót cho họ không được học đạo đức hiếu sinh.

Nhất là xót thương khi ta thấy người đi trên đường đưa tay bẻ cành cây, ngắt cái bông rồi một lát sau vứt đi hoặc vứt rác bọ, lon hộp đựng thực phẩm bừa bãi trên đường đi. Hay xót thương trước cảnh con người cắt bông tươi để chưng, để làm vẻ đẹp cho riêng mình mà không chút lòng thương xót cho sự

sống của những cây bông. Người ấy đâu nghĩ rằng khi cắt như vậy là cắt đứt sự sống của chúng, làm cho chúng phải chết dần tàn phai trong thời gian ngắn 1, 2, 3 ngày rồi hôi thúi và bị vứt bỏ như đồ rác bần. Thương xót trước những cây cỏ, hoa, lá bị cắt cành, xén rễ, bị nhốt trong chậu, trong bình, không được sống tự do như các loài cây thiên nhiên bên ngoài...

Đau lòng thương xót nhất là ở chùa, ở nhà mình thấy mọi người cắt bông, mua bông đem đến cúng dường cho Phật, cho tổ tiên, ông bà để làm đẹp, làm trang nghiêm cho buổi lễ cầu khấn, cầu an, cầu siêu, cầu cho mình được phước đời sau, cầu Phật ban cho mình tướng tốt đẹp xinh xắn hơn đời nay, nhất là những cô gái (phái nữ) thường xuyên cúng hoa nhiều hơn là người nam.

Sự mê tín đã bóp chết lòng thương yêu sự sống của con người đối với các loài hoa, thảo mộc này xuất phát từ những lời dạy trong kinh Nhân Quả Ba Đời ở các chùa hiện nay: *“Đời nay được thân tướng trang nghiêm xinh đẹp là do đời trước dâng hoa cúng dường chư Phật; đời nay dâng hoa cúng dường chư Phật thì đời sau được phước báo thân tướng tốt, trang nghiêm, xinh đẹp”*.

Nghe được lời dạy trong kinh Nhân Quả Ba Đời này lòng tham muốn không đáy có sẵn trong lòng liền trỗi dậy ngay lập tức, vui mừng thích thú mau lẹ đi cắt hoa, chặt cành bông tươi đẹp đang sống (hoa mai, hoa đào...) hoặc mình thấy người ta cắt sẵn bán mình mua để đem cúng dường cho chùa, cho Phật, Bồ Tát, Thần Linh... để được ban phước tướng tốt xinh đẹp đời sau, vì đời này còn có người đẹp hơn mình, ước muốn đời sau mình phải đẹp như hoa hậu thế giới làm mê mọt mọi người dưới nhan sắc tuyệt trần của mình...

Nhưng tất cả mọi người đã lầm tưởng, có mắt sáng mà cũng như không, bị người ta gạt gẫm mà không hay biết, bị lòng tham muốn sắc đẹp của mình che kín đôi mắt sáng trong của mình mà không hay, không thấy rõ thân mình là thân tứ đại (đất, nước, gió, lửa) hợp thành, vô thường luôn thay đổi rồi hoại diệt trong sớm chiều, nó bất tịnh hôi thối, tanh dơ, nhơ nhớp và nó là cái ổ bệnh... Thật đáng thương xót vô cùng!

Theo luật nhân quả vô thường của vũ trụ thì nhân nào quả nấy, nhân ác thì sinh quả khổ đau, nhân thiện thì quả hưởng an vui, hạnh phúc. Mình làm ác thì hưởng quả ác

xấu xí, khổ đau, bệnh tật ngay trong hiện tại và đời sau.

Mình làm thiện thì mình hưởng quả thiện lộc căn tròn đủ trang nghiêm xinh đẹp một cách tự nhiên. Mọi người nhìn thấy liền sinh tâm kính mến và đời sống luôn được hạnh phúc an lành. Chứ không ai ban phước tốt đẹp cho mình khi mình làm ác, gây đau khổ chết chóc cho kẻ khác. Cũng không ai giá họa, tai nạn, khổ đau cho mình khi mình làm thiện, cho dù đó là ông Phật, ông Trời, Thánh, Thần, Bồ Tát nào đi chăng nữa cũng không thể cứu giúp mình được khi mình làm ác và ngược lại. Nếu những ông này làm ác thì luật nhân quả cũng không tha thứ cho ông ta, ông vẫn phải chịu quả đau khổ trên thân tâm vì việc làm ác của ông, thì làm sao ban phước báu xinh đẹp cho người cắt hoa cúng dường cho ông được. Vả lại, ông còn mang tội đồng phạm với người cúng dường cho ông, ông là người thiếu đạo đức hiếu sinh tức là không có lòng xót thương những cành hoa bị người khác cắt mất đi sự sống không chính đáng làm lợi ích cho sự sống con người; ông là người lừa đảo người khác.

Nay mình hỏi bạn, bạn hãy sáng suốt tự suy nghĩ tư duy quán xét cho thật kỹ đừng

vội trả lời, đừng vội tin những câu hỏi, những lời của mình nói đúng - sai, thiện - ác, mà phải thấy rõ bằng sự thật qua ý thức không có sự tưởng tượng mơ hồ ảo tưởng thì mới trả lời thiện - ác, đúng - sai.

**Hỏi:** *Hành động của bạn cắt một cành hoa hoặc gián tiếp cắt là mua hoa của người bán, làm cho cành hoa đang sống phải lìa thân mẹ, máu mủ từ thân cây và cành chảy ra ngay chỗ cắt, cành hoa phải chết, tàn phai hương sắc, héo úa, hôi thối một cách nhanh chóng, tức là bạn đã cướp mất đi sự sống, vẻ đẹp tự nhiên của cành hoa, là một hành động thiện hay là hành động ác? Có lòng thương yêu sự sống của cây và cành hoa kia hay không? Có lòng thương xót trước cảnh cành hoa lìa khỏi thân mẹ. Thân mẹ và cành hoa như có vẻ đau đớn khóc thương chảy máu, mủ (nước mắt) tại nơi tay bạn đưa dao lên cắt không?*

*Theo luật nhân quả bạn có hành động làm mất đi sự sống và vẻ đẹp của kẻ khác (cành hoa) thì bạn hưởng quả báo gì? Thiện hay ác? Có hưởng được quả báo thân tướng trang nghiêm xinh đẹp hay không? (bạn nên nhớ luật nhân quả rất công bằng, không ai thay thế cho ai được) hay là bạn phải hưởng*

quả báo xấu xí như Chung Vô Diệm lúc còn ở vườn dâu ngay trong đời này và đời sau? Hay là ngay trong đời này tâm bạn thường đau khổ về tình cảm gia đình và nhan sắc, tướng đẹp của bạn cũng sớm nhanh chóng tàn phai trong nay mai như một cành hoa bị bạn cắt lìa cành sau đó không ai muốn nhìn bạn nữa, như cành hoa sau đôi ba ngày bị vứt bỏ trong thùng rác. Còn câu kinh ấy bạn “Đừng tin vào kinh tạng truyền tụng, mà hãy tin những gì là thiện” (lời Phật dạy), khi bạn suy nghĩ chín chắn thì ôi thật là đau lòng xót thương vô cùng tận phải không? Ở đây không biết ông Phật gì mà sao còn ưa thích chơi hoa, ưa thích làm đẹp, ưa thích ngửi mùi thơm bất tịnh của hoa đến thế? Ưa thích người khác đem hoa đến cho mình mà không chút lòng thương xót cho những cành hoa, nhánh bông phải lìa thân mẹ của nó, mất đi sự sống xanh tươi; không thương xót trước cảnh máu mủ chảy ra từ cành cây vết cắt, giống như chân tay mình bị người khác chém lìa khỏi thân vậy, các bạn có động lòng thương xót trước những hình ảnh này hay không? Vậy mà ông Phật này lại không thương xót chút nào, lại còn nói lên lời dối gạt người là ban phước tốt đẹp cho người cúng dường hoa cho mình. Chứ

*còn Đức Phật Thích Ca thì không giẫm đạp, trông, chặt, trang điểm làm đẹp và thường dạy cho các hàng đệ tử của mình là “Không nên sát hại chúng sinh”, lời nói và hành động của Ngài không bao giờ mâu thuẫn với nhau, thì làm gì có chuyện Ngài nhận hoa của người khác cúng dường cho mình. Phải không bạn?*

*Nếu các bạn thương xót trước cảnh này là lòng từ, bi, đức hiếu sinh, trái tim thương yêu sự sống của bạn đã trỗi dậy rồi đấy! Khi bạn có lòng thương yêu sự sống thì bạn thấy cánh hoa trên cành cây xanh kia thì bạn liền khởi tâm hoan hỷ vui vẻ và khuôn mặt, tâm hồn bạn có một vẻ đẹp tự nhiên của lòng thương yêu sự sống mà ai nhìn thấy bạn cũng đều quý mến, kính trọng. Thì lúc ấy bạn cần gì phải trang điểm hay cắt hoa, mua hoa cúng dường Thần, Thánh, Phật, Trời... để cầu xin ban phước tướng tốt, trang nghiêm, xinh đẹp ở cõi tưởng không thực tế nào, chi cho tốn tiền mà chẳng được phước, trái lại còn thêm tội lỗi. Phải không quý bạn?*

*Tôi không cần hỏi các bạn nữa nhưng tôi nghĩ rằng ngay bây giờ là bạn biết mình phải làm gì rồi chứ? Tôi rất cảm ơn bạn.*

Tất nhiên là từ nay trở đi bạn không bao giờ vui khi thấy những hình ảnh đáng thương tâm trên, bạn không bao giờ đốn chặt, bẻ cành, nhổ cỏ trong những trường hợp không chính đáng và bạn sẽ từ bỏ thân hành cắt hoa, chưng hoa, chơi hoa, không trồng cây kiểng trong chậu, không cắt cành, xén rễ, uốn cây theo ý mình, từ bỏ chơi hoa kiểng... cho đến khi bạn thấy cây cỏ bị khô héo liền khởi lòng thương xót ban cho cây một gáo nước giúp cây tươi tỉnh trở lại và vui mừng khi thấy cây đã tươi tỉnh, cành lá đung đưa cùng với gió thổi rì rào, chim hót líu lo trên cành cây cao. Hơn nữa là khi thấy rác bẩn, bọ ni lông, vỏ chai, thuốc trừ sâu bạn nhặt nó để có nơi chôn rồi đốt bỏ hoặc chôn cất kín đáo cho nó tự hủy diệt trong lòng đất, giúp cho môi trường không còn bị ô nhiễm và luôn giữ gìn bầu không khí trong lành tươi mát sạch và xanh.

Đức Bi Tâm đối với các loài thảo mộc, thiên nhiên, môi trường sống còn thể hiện qua lòng thương xót trước cảnh cây cối, thiên nhiên, môi trường sống bị tàn phá dưới bàn tay của con người thiếu đạo đức hiếu sinh: chặt cây phá rừng, đốt rừng, khai thác tài nguyên thiên nhiên rừng núi không có hạn



định, không phục hồi trồng rừng trở lại sau khi khai thác, không biết xót thương trước cảnh thiên nhiên, rừng cây bị chiến tranh bom đạn tàn phá đến mấy mươi năm sau vẫn chưa được phục hồi. Đó là những hình ảnh đồi trọc hoang vu, lác đác một vài cây đơn độc giữa đất trời nắng nóng khô hạn.

Xót thương trước cảnh các nhà máy, các nơi sản xuất thải bỏ chất thải ra môi trường sống mà không qua khâu xử lý môi trường xanh, làm cho môi trường thiên nhiên bị ô nhiễm, gây bệnh tật, đau khổ, chết chóc cho tất cả chúng sinh từ vô tình cỏ cây, cho đến các loài động vật, con người.

Tâm thương xót trước cảnh thiên tai, cháy rừng, lở núi, động đất, sóng thần, bão tố, lũ lụt, hạn hán kéo dài làm cho muôn loài cây cỏ, cảnh thiên nhiên bị chết đi, bị tàn phá khốc liệt, tiêu rụi, tro trọi. Hình ảnh tang thương trên cũng là để nhắc nhở loài người phải từ bỏ những hành động ác sát sinh, hại vật, hại môi trường sống; nhắc nhở loài người phải làm thiện, có lòng thương yêu sự sống thì những cảnh tượng hãi hùng khiếp đảm này không bao giờ xảy ra nữa.

Vì thế muốn có lòng thương xót thảo mộc, thiên nhiên, môi trường sống thì mình nên trau dồi qua từng hành động của thân, khẩu, ý, luôn tránh mọi hành động ác gây đau khổ chết chóc, hoại diệt muôn loài vạn vật trên hành tinh này. Mình nên nhắc tâm mình: *“Ta phải thương xót cho các loài cây cỏ đang bị héo úa, tàn phai, khô hạn, chết chóc”* hay *“Ta phải thương xót cho môi trường sống đang bị ô nhiễm, đang bị thiên tai, làm cho muôn loài vạn vật phải khổ đau, chết chóc”*.

### **3- Thực hiện Đức Hỷ Tâm của mình đối với các loài thảo mộc, thiên nhiên, môi trường sống như thế nào?**

Đức Hỷ Tâm đối với thảo mộc, thiên nhiên, môi trường sống là lòng vui mừng hoan hỷ trước cảnh cây cỏ được sống xanh tươi tự do, hoan hỷ trước cảnh thiên nhiên thời tiết mưa thuận gió hòa, muôn loài vạn vật sống bình an cùng với sông nước, đất, đá, núi, rừng, trăng, sao, biển cả được hài hòa với nhau trong vũ trụ bao la vô bờ bến.

Tâm hỷ có hai:

- Thứ nhất là tâm hỷ không có đức hiếu sinh.
- Thứ hai là tâm hỷ có đức hiếu sinh.

a. Tâm hỷ không có đức hiếu sinh là lòng hoan hỷ vui mừng thích thú khi thấy sự sống xanh tươi của muôn loài cây cỏ bị mất đi; hoan hỷ khi thấy cây cỏ, hoa, lá bị gãy cành, đứt ngọn, héo úa tàn phai, khô hạn, chết chóc; hoan hỷ vui mừng khi thấy một cành hoa, nhánh cây tươi sống bị cắt đứt lìa khỏi thân cây mẹ; vui thích trong đôi bàn tay của mình và của người nắm xé một cái bông, ngắt một cành hoa, bẻ một cành cây, cắt ngọn, xén rễ, nuôi nhốt cây trong chậu làm kiếng, làm cho thân cây bị tật nguyên, sống dở, chết dở; vui khi thấy các loài hoa bị cắt đi để phục vụ cho tính vui thích cá nhân, hay trong những buổi lễ cầu khẩn, mê tín van xin; vui thích khi thấy các loài cây cỏ bị thiêu cháy, bị ngã đổ cuốn trôi trên dòng nước, trong cơn gió bão; vui thích, ưa xem những hình ảnh núi lửa, sóng thần, bão tố, lũ lụt, động đất muôn loài vạn vật sống và chết trong đau khổ...

Ví dụ: Thấy người cắt bông hoặc mua bông đem cúng dường Phật, mình thấy và khen ngợi với mọi người: *“Bình hoa này ai cúng dường đẹp quá!”* hoặc đến nhà bạn thấy cây kiếng trong chậu liền nói: *“Bạn có cây kiếng này đẹp thật!”*.

Đấy là những loại hỷ ác không có đức hiếu sinh luôn làm đau khổ cho mình, cho người, cho mọi loài chúng sinh, ta phải từ bỏ và tránh xa.

b. Tâm hỷ có đức hiếu sinh đối với thảo mộc, thiên nhiên, môi trường sống là:

Mình chỉ nên vui khi thấy các loài cây cỏ được sống bình yên xanh tươi tốt, vui khi thấy cảnh thiên nhiên được hài hòa, cỏ cây được sống tự do không bị sát hại; vui khi thấy mọi người từ bỏ không còn chơi hoa kiểng, không còn cắt hoa, chưng hoa...; vui mừng khi thấy các loài cây cỏ được xanh tươi, phát triển tốt trở lại sau cơn mưa thấm nhuần, sau cơn nắng hạn khô cằn đã qua; vui mừng khi thấy ngọn lửa thiêu đốt rừng cây bị dập tắt; vui khi thấy mọi người biết giữ gìn vệ sinh môi trường sống được sạch và xanh đẹp không còn vứt rác bừa bãi; vui khi thấy những chuồng trại nuôi gia súc, gia cầm, các nhà máy, khu công nghiệp, khu dân cư không còn thải rác bẩn, các chất khí độc, chất thải hóa học... vào môi trường sống gây ô nhiễm môi trường nữa; vui khi thấy những cảnh thiên tai, chiến tranh chết người và muôn loài vạn vật khổ đau chết chóc được chấm dứt, không còn xảy ra nữa; và vui khi thấy

mọi người biết sống có đạo đức hiếu sinh đối với tất cả sự sống của muôn loài vạn vật thiên nhiên, cây cỏ, đất, đá, sông nước, gió lửa, trăng, sao và thời tiết trên hành tinh này.

Ví dụ: Vào tháng giêng, tháng hai mình thấy nắng nóng khô hạn trong lòng cũng cảm thấy nóng bức khó chịu, thân toát mồ hôi hạt, các loài vật bị chết khát, có loài phải bị diên đại cắn lộn và sát hại lẫn nhau như chó, kiến; các loài cây cỏ cũng khô héo và chết dần mòn trong cơn nắng hạn; đất, ao, hồ cũng bị khô cạn nứt nẻ; các loài thủy tộc cũng chết theo. Lúc ấy mình khởi tâm thương xót: *“Ước gì có đám mưa to giúp cho mọi loài được sự sống bình an trở lại”* và mình có hành động giúp cho những cây xung quanh vài xô nước mát. Sau vài ngày mình thấy có một vài đám mưa lớn làm cho cây cỏ vạn vật mọi loài và con người được mát mẻ, được sự sống bình an trở lại thì trong lòng mình cảm thấy vui vẻ hân hoan và cảm ơn những đám mưa vừa qua.

Đấy là cái hỷ có đức hiếu sinh mình nên vui mừng theo.

#### **4- Thực hiện Đức Xả Tâm của mình đối với các loài thảo mộc, thiên nhiên, môi trường sống như thế nào?**

Không những mình có tâm Từ, Bi, Hỷ mà còn phải thực hiện tâm Xả nữa thì mới trọn vẹn lòng thương yêu sự sống của cây cỏ thiên nhiên môi trường sống. Vậy mình xả những gì và những gì không nên xả và cần phải tu tập trau dồi thêm?

Mình phải xả bỏ thói quen của ý nghĩ, lời nói, thân hành làm thương tổn chết chóc các loài cây cỏ một cách không chính đáng, vô ích, cá nhân thiếu lòng thương yêu sự sống.

Ví dụ: Đi trên đường thấy cành hoa tươi đẹp liền khởi ý đưa tay ngắt thì mình tác ý ngay: *“Không nên làm mất đi sự sống của cành hoa kia, mình phải thương yêu sự sống của chúng”*.

Ví dụ: Thấy người trồng cây xanh mình nói: *“Bác trồng cây này sẽ giúp cho nơi đây có bóng mát mọi người được nhờ và nhớ ơn bác trong những buổi trưa nắng”* để xả đi tâm sát hại của mình và sự mệt nhọc của người trồng cây.

Hơn nữa là mình phải xả bỏ đi những thói quen, việc làm gây ô nhiễm môi trường sống xung quanh cộng đồng.

Ví dụ: Khi mình đi đường hay đi trên xe mình có mua bịch nước uống hay ăn quà bánh xong phần còn lại không ăn uống được là bịch và giấy gói cần phải bỏ đi, ngay khi ấy ý liền khởi niệm muốn quăng bỏ xuống lề đường qua cửa sổ xe, hoặc ném xuống bụi cỏ, lề phố gần nơi mình đứng, mình đang đi... Khi khởi ý như vậy mình liền tác ý ngay hoặc tác ý trong lúc mình còn đang ăn uống như: *“Mình phải thương yêu môi trường sống, không nên có hành động quăng ném rác bịch bừa bãi, mà phải nên để trong thùng rác”*.

Cũng như lời đức Phật dạy mình cũng nên tu tập làm theo gương hạnh của Ngài để xả đi những thói quen xấu của mình và tác ý nhắc tâm mình: *“Không nên giẫm đạp, đổ thực phẩm thừa, hủ khạc nhổ, đại tiểu tiện... lên cây cỏ xanh tươi, không đúng chỗ, bừa bãi làm cho các loài cây cỏ phải chết và gây ô nhiễm môi trường sống”*.

Ví dụ như: Khi mình đi trên đường lỡ có ho, khạc mà không có khăn mang theo thì mình nên đào một cái lỗ nhỏ dưới đất bên vệ

đường rồi mình nhổ xuống lỗ và lấp đất kín lại chớ không nên đục đầu khạc nhổ đó, nhất là khi mình có bệnh lại càng nguy hiểm cho những người xung quanh. Đây cũng là một hành động có đạo đức hiếu sinh xả bỏ đi thói quen xấu ác gây ô nhiễm môi trường sống.

Xả bỏ mọi thú vui chơi hoa kiểng của mình, thường xuyên tác ý: *“Mình phải nên thương yêu sự sống của mọi loài thảo mộc, và môi trường sống xanh, sạch đẹp”* để nhắc nhở xả ly thói quen xả rác, chất thải từ cơ thể mình, người, động vật, chất độc gây ô nhiễm môi trường sống.

Mình cần nên tư duy quán xét tác hại của việc làm ác gây chết chóc, tổn thương các loài cây cỏ và gây ô nhiễm đến môi trường sống để thấm nhuần tình thương yêu sự sống trên hành tinh này. Khi có tình thương yêu sự sống thì lúc ấy mình không còn có hành động gây tổn hại đến các loài thảo mộc, gây ô nhiễm môi trường nữa và thiên tai, hỏa hoạn, cháy rừng, sóng thần, động đất, bão tố, lũ lụt, hạn hán... không còn tác động đến thân tâm mình nữa. Vì tình thương yêu sự sống sẽ phóng xuất ra từ trường thiện vào không gian vũ trụ giúp cho thời tiết thiên nhiên được ổn



định, mưa thuận gió hòa, mọi thiên tai nhân quả ác không còn xảy ra nữa.

Còn ngược lại nếu mình sát sanh hại vật, ăn thịt, tàn phá thảo mộc thiên nhiên, gây ô nhiễm môi trường sống thì những hành động ác ấy sẽ phóng xuất ra từ trường ác tương ứng đi tái sanh làm những con vật mà mình đã giết và ăn thịt để đền trả nhân quả của hành động sát hại, ăn thịt và hiện tại thân mình phải lãnh lấy quả báo đau khổ bệnh tật đau nhức, tai nạn, giảm thọ, chết yểu đời này và đời sau, hoặc bị thiên tai làm cho mình đau khổ và chết.

Ví dụ: Những người ở vùng ven biển chuyên nghề đánh bắt cá tôm luôn lúc nào cũng mang nỗi khổ đau lo sợ thiên tai bão tố sóng thần, tai ương bệnh tật, nhưng thường xuyên vẫn bị bão tố sóng thần xảy ra lôi cuốn tàu thuyền, con người xuống đáy biển để làm mồi cho cá tôm ăn thịt trở lại, hoặc bị chết vì bão tố, sóng thần; còn những người ở rừng núi thì bị thú dữ ăn thịt, lở núi, cháy rừng, nhà cửa con người bị đất đá chôn vùi, thiêu cháy; ở thành thị thì bị tai nạn giao thông, hỏa hoạn, cháy nhà, dịch bệnh... gây đau khổ và chết chóc.

Rèn luyện tu tập “Đạo Đức Hiếu Sinh” bằng các phương pháp khác:

a. Triển khai tri kiến nhân quả luôn luôn ngăn ác diệt ác pháp và luôn sống trong thiện pháp.

b. Triển khai tri kiến Đạo Đức Nhân Bản - Nhân Quả sống không làm khổ mình, khổ người, khổ chúng sinh.

Mình tư duy suy nghĩ giữa mình với mọi người, với mọi loài vật, với thảo mộc, thiên nhiên, môi trường sống luôn có sự tương quan hỗ trợ mật thiết với nhau, nếu mình thương mọi người, mọi loài vật, mọi sự sống, môi trường sống trên hành tinh này cũng chính là mình thương mình. Nếu mình không thương mình thì tất cả mọi thứ mình cũng không thương và luôn làm khổ đau cho nhau.

Ví dụ: Mình không thương mình, mình thường xuyên uống rượu đem chất độc vào thân là mình tự làm khổ mình, khi uống say la lối nói năng không suy nghĩ, hành động vô ý thức gây đau khổ cho người khác, đụng đầu đại tiểu, khạc nhổ đó gây ô nhiễm môi trường sống, uống rượu ăn thịt gây đau khổ chết chóc sinh linh... ngược lại thì không uống rượu thì không làm khổ ai.

Ví dụ: Ta luôn sống giữ gìn vệ sinh môi trường sạch sẽ thì môi trường sống luôn được trong lành tươi mát không có mầm mống bệnh tật xảy ra đối với mình. Mình biết thương yêu mọi người, mọi loài vật thì mọi người và mọi loài vật luôn thương yêu quý mến lại mình.

c. Rèn luyện đức hiếu sinh bằng phương pháp Như lý tác ý nhắc nhở tâm mình: *“Tất cả mọi người, mọi loài vật trên hành tinh này đều có sự sống như nhau, đều tham sống, sợ chết, sợ khổ đau như ta, ta phải thương yêu hết tất cả mọi người, mọi loài vật và mọi sự sống trên hành tinh này như thương yêu chính mình vậy”*.

d. Rèn luyện đức hiếu sinh bằng cách tu tập tĩnh giác trên từng thân hành, khẩu hành, ý hành, trên tất cả các oai nghi để tránh sự vô tình gây đau khổ cho mình, cho người, cho mọi loài vật, mọi sự sống xung quanh mình và kèm theo pháp Như lý tác ý trên mỗi thân hành, oai nghi của thân để xả tâm ly dục ly ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp.

Ví dụ: Ta đang làm việc tác ý nhắc nhở tâm mình: *“Mình phải im lặng như Thánh trước*

*người đang nã hại mình và thương xót cho người vì người đang đau khổ, mình biết mình đang làm việc”.*

e. Rèn luyện đạo đức hiếu sinh bằng phương pháp nương vào thân hành nội, thân hành ngoại tác ý ly tham, sân, si, mạn, nghi và bằng phương pháp triển khai tri kiến tư duy quán xét về nhân quả thiện ác để luôn ngăn ác diệt ác pháp, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp.

## **VI- LỢI ÍCH CỦA ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH.**

Đạo đức hiếu sinh giúp cho mình (con người) có lòng thương yêu rộng lớn bao la như trời biển, vũ trụ không gian vô cùng tận đối với tất cả sự sống trên hành tinh này, diệt trừ tất cả mọi sự khổ đau ở đời, làm chủ được sinh, già, bệnh, chết và chấm dứt tái sinh luân hồi; diệt trừ vô minh nguyên nhân gây ra khổ đau, thấy rõ luật nhân quả và làm chủ nhân quả.

Đạo đức hiếu sinh lòng thương yêu sự sống còn chuyển hóa được tất cả nhân quả ác khổ đau thành nhân quả thiện an vui hạnh phúc cho tất cả mọi người, mọi loài và mọi sự sống trên hành tinh này.

Đạo đức hiếu sinh còn giúp cho mình tu tập diệt ngã xả tâm, ly dục ly bất thiện pháp sống không làm khổ mình, khổ người, khổ tất cả chúng sinh, biến cảnh thế gian thành cõi Thiên Đàng, Cực Lạc, sống chỉ có tình thương yêu với nhau chứ không có sự sát hại, ăn thịt, oán thù lẫn nhau.

Đạo đức hiếu sinh là lòng thương yêu sự sống rộng lớn bao trùm cả tình thương yêu hạn hẹp trói buộc (ái kiết sử) gia đình nên nó giúp cho người tu dễ dàng cắt đứt (dây mơ, rễ má) tình cảm gia đình tiến sâu vào con đường tu tập giải thoát, làm chủ mọi sự khổ đau.

Vậy ai muốn thoát khỏi mọi sự đau khổ, sống an vui ở đời, làm chủ sinh, già, bệnh, chết, làm chủ nhân quả chấm dứt luân hồi tái sinh thì phải hằng ngày rèn luyện tu tập “Đạo Đức Hiếu Sinh” lòng thương yêu rộng lớn của mình đối với tất cả sự sống trên trái đất đang quay quanh mặt trời này.





Bài thứ chín

## ÁP DỤNG ĐỨC HIẾU SINH VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

--o--

### ĐỨC HIẾU SINH THÂN HÀNH

(Phước Tôn)

#### I- **Đ**ỨC HIẾU SINH THÂN HÀNH LÀ GÌ?

Đạo đức hiếu sinh thân hành là lòng thương yêu rộng lớn, thương yêu sự sống bao la của tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả được thể hiện qua mọi hành động việc làm nơi thân không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh, luôn mang lại bình an và hạnh phúc cho mọi sự sống trên hành tinh này.

Ngược lại với đạo đức hiếu sinh thân hành là không có đạo đức hiếu sinh thân hành, tức là mọi hành động việc làm nơi thân không mang tính chất của lòng thương yêu sự sống rộng lớn của tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả mà mọi hành động việc làm nơi thân mang

tính chất làm theo tâm tham, sân, si, mạn, nghi, thất tình lục dục; làm theo nghiệp lực thói quen nhân quả ác chi phối luôn gây đau khổ cho mình, cho mọi người, cho tất cả chúng sinh và tất cả sự sống trên hành tinh này; biến cảnh sống thế gian thành cảnh địa ngục; biến hành động của thân người thành những hành động thân hành của các loài thú dữ, ác quỷ...

Ví dụ như: Sát sinh, ăn thịt, cướp của giết người, tà dâm, dối trá, uống rượu...

## **II- ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH THÂN HÀNH TRONG GIỚI LUẬT ĐỨC HẠNH VÀ CÁC OAI NGHI.**

### **1- Đạo đức hiếu sinh thân hành trong mười giới Sa di.**

a/ Giới thứ nhất: **“Không nên giết hại và ăn thịt chúng sinh”**.

Nghĩa là tất cả các loài chúng sinh từ con người, các loài thú lớn, nhỏ cho đến cây cỏ có sự sống thì mình đều không nên giết hại và ăn thịt chúng (các loài cây cỏ thì không nên trồng, chặt hay sát hại với những lý do không chính đáng có lợi ích cho con người và mọi loài vật sống); không nên có hành động xúi bả người người khác sát hại;



không nên thấy người khác sát hại rồi mình có hành động vui theo việc làm ác của họ.

Ví dụ như: Con muỗi chích hút máu mình, mình chỉ phải nhẹ cho nó bay đi chứ không giết, không xúi bả người sát hại chúng và cũng không vui theo khi thấy người khác đập, dùng thuốc, mọi biện pháp để sát hại muỗi; tương tự đối với các loài vật khác cũng vậy.

Hơn nữa mình phải tỉnh thức trên mọi hành động của thân mình như đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, làm mọi việc đều phải tránh không gây đau khổ, chết chóc các loài chúng sinh, côn trùng, sâu kiến, cây cỏ...

Mình thường nên nhắc tâm mình hằng ngày: *“Tất cả chúng sinh đều có sự sống, tham sống, sợ chết, sợ khổ đau như mình, mình phải thương yêu chúng như thương thân thịt của mình vậy”*.

Trước khi đi mình cũng nên nhắc tâm mình: *“Mình phải chú ý tinh giác dưới bước chân đi, tránh giẫm đạp lên thân các loài côn trùng dưới bước chân đi của mình, mình phải thương yêu chúng”*.

Trước khi đứng, nằm, ngồi, làm việc cũng vậy đều nhắc tâm mình: *“Tránh không*

*làm thương tổn, chết chóc các loài chúng sinh...”.*

b/ Giới thứ hai: **“Không nên tham lam trộm cắp”.**

Nghĩa là tất cả của cải vật chất vàng, tiền cho đến các thứ vật dụng cây kim, sợi chỉ, món ăn, thức uống, trái ớt, quả chanh... không phải của mình thì không nên tự nhiên lấy cắp của người, khi người khác chưa cho phép lấy.

Mình chỉ nhận những thứ mà người đã đồng ý cho, cho đến của rơi ngoài đường mình cũng không nên lượm nhặt làm của mình. Không nhận và cũng không nên có những hành động xúi bả, vui theo người trộm cắp cho mình, cho người.

Ví dụ: Trong thất mình thiếu cây chổi quét thất, mình không nên qua bên thất không người ở lấy mang về sử dụng mà phải đi xin trong ban đời sống (cô Diệu Quang).

Hằng ngày mình đi khất thực, mình nhận thực phẩm do ban đời sống trong Tu Viện nấu. Thấy hôm nay không có trái chanh, quả ớt thì mình cũng không nên sang lấy chanh, ớt ở bên phần thực phẩm bên ngoài quán cơm mang vào do Phật tử cúng

dường. Nếu mình sang lấy về ăn là thân hành trộm cắp, là không có đạo đức hiếu sinh thân hành.

Hơn nữa trước khi mình nhận một vật dụng gì của ai cho, mình nên nhắc tâm mình: *“Chỉ lấy những vật được cho, chết bỏ quyết không lấy vật của người chưa cho, không nhặt của rơi, không gây đau khổ cho người bị mất của vì mình”*.

c/ Giới thứ ba: **“Không nên dâm dục”**.

Trước khi ngủ mình nên tác ý nhắc tâm: *“Thân hành dâm dục là bất tịnh, như nhớp, ứ trước, hôi tanh, bẩn thỉu, thúi tha, là con đường tiếp nối sinh tử luân hồi đau khổ ta phải từ bỏ tránh xa”*.

Mình không nên có những hành động nam, nữ ngồi gần nhau, nắm tay, ngồi sát vào nhau, ôm nhau hun hít và dâm dục như vợ chồng sinh con, cho đến đối với người khác phái mình nên tránh xa không nên thân cận, đi, đứng, ngồi, nằm gần nhau; không nên tiếp xúc gặp, nhìn, nói chuyện với nhau...

Mình không nên có những hành động thủ dâm và phải nên tìm mọi cách để loại trừ

thân hành ngũ mê chiêm bao mộng mị xuất tinh mất sức lực như: trước khi ngủ mình tu tập pháp Định Chánh Niệm Tỉnh Giác 30 phút.

Không nên mặc y áo bầy da hở thịt khiêu dâm gợi dục đối với mọi người. Ở trong thất cũng như đi ngoài đường đều phải mặc y áo kín đáo, dù là trời nóng nực cũng không phanh ngực ở trần trong thất ngủ hay trong khi tu tập... Có như vậy ta mới sống trọn đạo đức hiếu sinh thân hành “Không nên dâm dục” để không làm khổ mình và khổ người khác.

d/ Giới thứ tư: **“Không nên dối trá”**.

Có nghĩa là mọi hành động việc làm nơi thân của mình không mang hình tướng dối gạt mọi người để che dấu sự thật.

Như mình mang hình tướng người tu sĩ thì phải sống đúng giới luật đức hạnh trong đạo Phật, còn ngược lại là dối trá mọi người qua y áo người tu sĩ với cái đầu cạo trọc, sống đời sống luôn phạm giới sát sinh, ăn thịt, trộm cắp, dâm dục... như người đời, tội này rất nặng, không có đạo đức hiếu sinh thân hành, và mình khó mà trốn khỏi luật nhân quả ác khổ đau sẽ đến với mình.

Trước mặt mọi người thì mình nói rất tốt đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, ngủ, ... y như đức Phật. Còn sau lưng thì mình mở đèn ngủ khò trong giờ tu tập hay đi, đứng, làm mọi việc theo thói quen ở đời thường của mình, không tỉnh thức làm cho các loài chúng sinh chết một cách không thương tiếc, đấy cũng là hình tướng thân hành đối trá. Còn ngược lại mình mặc y áo của người tu sĩ sống đúng mười giới đức thánh hạnh Sa Di là không đối trá có đạo đức hiếu sinh thân hành, trước mặt như thế nào thì sau lưng mình thực hành cũng y như vậy không khác.

e/ Giới thứ năm: **“Không nên uống rượu và dùng các chất gây nghiện đau khổ cho mình”**.

Nghĩa là mình không nên có những hành động tay cầm ly rượu, ly bia để uống hay tay cầm ly trà (chè), cà phê uống mỗi ngày theo cử; tay cầm điếu thuốc lá hút miệng, mũi phả khói mịt mù trước mặt; cũng không nên có những hành động tay đâm trâu cau rồi đưa vào miệng nhai và hành động tay xĩa thuốc lá; cho đến những thứ gia vị ăn quen sinh ghiền, thiếu nó ăn không ngon, lạt miệng như ớt, muối, nước tương ta cũng nên từ giã... có thì ăn không có thì thôi, chứ

không đi tìm kiếm hỏi xin thêm để ăn cho đủ vị theo thói quen trong ăn uống của mình.

Còn những thứ độc hơn nữa mà thân hành ta vướng vào là Tử Thần mời gọi như chích hút xì ke, ma túy, thuốc phiện... Mình phải nên tránh xa như tránh rắn, hổ, báo...

Tất cả các chất rượu, bia, chè (trà), cà phê, ma túy, các chất gây nghiện... nếu mình đem nó vào thân, bằng bất cứ thân hành nào, nó cũng làm cho mình đau khổ và mọi người cũng đau khổ lây. Khi mình thấy nó mình nên tác ý: *“Đừng nên có những hành động mang chất độc được vào thân mình”*.

f/ Giới thứ sáu: **“Không nên trang điểm, ngửi và thoa xúc dầu thơm vào thân”**.

Trang điểm và thoa xúc dầu thơm vào thân mình là thân hành làm cho thân tướng của mình đẹp đẽ, thơm tho hơn một cách giả tạm, để dối gạt mọi người đắm mê sắc dục. Nuôi lớn tâm sắc dục, nuôi lớn bản ngã của mình và của những người khác phái.

Như người đời phái nữ thường lấy tay đánh phấn, kem thoa vào mặt, tay cầm cây son thoa vào môi, chân mày, nhổ chân mày,

uốn cong lông mi, uốn, chải, duỗi tóc thẳng, xịt keo... y áo thì mặc bày da thịt, hở ngực, phun xịt dầu thơm nước hoa vào mình... Phái nam thì trang điểm theo kiểu cách của mình cũng không thua kém chi là phái nữ để khoe khích lòng tham sắc dục của mình và của người khác. Đối với người tu sĩ mình không nên có những thân hành trang điểm như vậy, cũng không nên có những thân hành cạo tóc cho bóng láng, xem gương soi mặt, không nên có những thân hành ủi y áo cho thẳng mượt, mặc y áo ngấm trước ngó sau, làm cho thân tướng tốt đẹp oai phong như một ông vua, bà hoàng... Mình cũng nên từ bỏ đeo vàng, vòng, đồng hồ, mang giày dép tốt đẹp quý giá và tất cả mọi hình thức trang điểm thoa ướp dầu, hương thơm vào thân mình hay xịt dầu thơm trong phòng nơi mình và người ở. Có như vậy mới xứng đáng là đệ tử của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thực hiện lời dạy của Ngài không nên làm khổ cho ai.

g/ Giới thứ bảy: **“Không nên ca hát và xem nghe ca hát”**.

Ca hát và xem nghe ca hát sẽ làm tăng thêm thất tình lục dục, hồi tưởng về quá khứ, ước vọng về tương lai gây đau khổ cho mình và cho mọi người. Cho nên, đối với thân hành

của mình, mình phải từ bỏ những hành động việc làm mang tính ca hát, trợ giúp ca hát và không đi xem nghe ca hát như:

Không đánh trống thổi kèn, thổi sáo, thổi ống tiêu, ống quản; thân ta không cầm đàn các loại, không nhịp tay, nhịp chân, nhảy múa uốn mình lắc lư, cho đến không gõ mõ, đánh chuông, đánh trống, đánh khánh, đánh đẩu, đánh bản, và các loại nhạc khí trong chùa, cũng không nên sử dụng tất cả các loại vật dụng mang tính đàn nhạc ca hát.

Hơn nữa là mình phải nên luôn sống độc cư trầm lặng một mình, không đi đó, đi đây để ngắm cảnh dạo chơi... để giúp cho tâm ta lắng yên quay vào nội thân ly dục ly ác pháp dễ dàng, không còn làm khổ đau cho mình và mọi người trong thất tình lục dục.

h/ Giới thứ tám: **“Không nên nằm giường cao rộng lớn, không nên nằm võng đu đưa, đánh đu, trèo cây”**

Nghĩa là tất cả những loại giường rộng cao tốt đẹp mình không nên nằm, không nên nằm trên nệm êm ấm các loại, không nên ngồi trên ghế cao tốt đẹp quý giá, không nên nằm võng đu đưa qua lại, không nên ngồi trên ghế đánh đu, không nên đánh đu, không



nên treo và nằm trên cây cao, ... vì nằm và ngồi trên những thứ này sẽ làm mất oai nghi tế hạnh của người tu sĩ, tăng thêm lòng tham thích khoái lạc xúc dục của thân, tham đắm dính mắc các pháp bên ngoài, không ly dục ly ác pháp khổ đau được. Nên ta cần phải tác ý: *“Từ bỏ và tránh xa”*.

Mình phải nên lập hạnh như Phật ngủ dưới gốc cây, ở nơi hoang vắng, mồ mả, nghĩa địa, đời sống chỉ có ba y một bát, xin ăn ngày một bữa, không cất giữ bất cứ vật dụng gì dư thừa ở đời cả, có như vậy mới thật sự là sống đời sống như Phật, là người tu hành theo đạo Phật.

### i/ Giới thứ chín: **“Không nên ăn uống phi thời”**

Nghĩa là ngoài giờ thọ trai ăn uống ngày một bữa buổi trưa 10 giờ đến 12 giờ thì mình không nên có những hành động cất giữ thực phẩm thừa và lấy thực phẩm thừa để ăn, không nên có hành động đi khát thực phi thời để ăn phi thời. Như tại tu viện đây thì Trưởng Lão dạy buổi sáng tu tập đến 10 giờ thì mới đi khát thực và về thất mình chỉ nên ngồi ăn một lần, không đứng lên ngồi xuống trong lúc đang ăn hay đi ra khỏi vị trí đang

ngồi ăn rồi tiếp tục vào ngồi lại ăn lần thứ hai. Nếu không như vậy mà đi khát thực và ăn trước 10 giờ hoặc khát thực và ăn sau 12 giờ và ngồi ăn lại lần thứ hai đều là phi thời cả. Hơn nữa là các thứ bánh trái ta cũng chỉ đem ăn trong cùng một bữa ăn cơm.

Không ăn uống bất kỳ một loại nước hay thứ thuốc nào mang tính chất bổ dưỡng thêm ngoài nước trắng hay ngoài một bữa ăn từ 10 giờ - 12 giờ.

Vì những hành động ăn uống phi thời trên sẽ nuôi lớn tâm tham ăn uống, sinh ra nhiều thứ dục, bệnh đau khó tu tập, nuôi lớn tâm chấp ngã, sợ sệt, khiếp đảm trước các ác pháp và các cảm thọ... người tu sĩ ăn uống phi thời tu tập pháp Phật chỉ là hoài công vô ích, không có đạo đức hiếu sinh thân hành đối với mình và mọi người.

j/ Giới thứ mười: **“Không nên cất giữ vàng bạc, tiền của báu”**

Nghĩa là ta không nên có những thân hành cầm nắm, cất giữ vàng, tiền, đá quý, kim cương, châu báu... Không nên cầm nắm, cất giữ bất cứ một thứ vật gì mang tính chất hình thức mua bán trao đổi với tất cả các pháp ở đời. Hơn nữa là nên tránh xa những

thứ này vì nó thường mang đến đau khổ, lo lắng, sợ sệt đến cho mình và cho mọi người, tăng thêm lòng tham muốn các pháp thế gian giả tạm chấp ngã sở hữu, không thể tu hành giải thoát mọi sự khổ đau sinh tử luân hồi được. Càng nắm giữ nó nhiều chừng nào thì mình lại càng đau khổ nhiều chừng ấy, tâm mình luôn phóng dật vì nó không thể nào an tịnh thì làm sao có đạo đức hiếu sinh thân hành với mình được. Nên mình cần phải từ bỏ tránh xa như tránh rắn độc, thú dữ... vậy.

Trong mười giới Sa Di, nếu thân hành của mình chỉ phạm vào một giới thôi cũng là đánh mất đi đạo đức hiếu sinh, lòng thương yêu sự sống qua thân hành của mình rồi đấy nhỉ!

## **2- Đạo đức hiếu sinh thân hành trong ba đức, ba hạnh, lục hòa.**

a/ Đạo đức hiếu sinh thân hành trong ba đức.

□ Đức hiếu sinh thân hành nhẫn nhục: Nghĩa là mình nên nhẫn nhục trước các ác pháp và các cảm thọ tác động vào thân tâm mình, không nên dùng mọi hành động của thân mình gây đau khổ cho mình, mọi người, mọi loài vật.

Ví dụ: Mình có bệnh đau nhức đầu chẳng hạn, mình nhẫn nhục chịu đựng không đi xin hoặc phá hạnh độc cư đi ra ngoài tu viện khám bệnh mua thuốc uống. Mình nhẫn nhục chịu đựng cơn đau và nương vào hơi thở (thân hành nội) hoặc cánh tay đưa ra vào (thân hành ngoại) tác ý: *“Thọ là vô thường, cái bệnh đau nhức đầu này phải rời khỏi đầu ta ngay lập tức. An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra; an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vô”* hoặc *“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”* cho đến khi nào đầu hết nhức thì mới thôi.

Ví dụ: Có người đánh mình nhất định chết bỏ chứ không đánh lại họ và nhắc tâm mình khởi lòng thương yêu người đang đau khổ vì sân hận, si mê...

Ví dụ: Con rết, con muỗi, con bò cạp... chúng bò, đậu cho đến cắn, chích hút máu làm mình đau, mình cũng không nên có hành động sát hại làm cho chúng đau khổ. Mà mình nên phải giữ thân bất động và chỉ phải nhẹ cho chúng bò hoặc bay đi mà thôi.

Trời nóng nực mấy đi chẳng nữa mình cũng không ở trần, hay mặc áo quần bầy da, hở bụng.

- Đức hiếu sinh thân hành tùy thuận:

Trước tất cả mọi người, mọi hoàn cảnh mà mình có những hành động thuận theo không chống đối để sinh chia rẽ bất hòa, và luôn nhớ là tùy thuận theo để sống đúng với đời sống giới luật, đức hạnh, chứ không tùy thuận theo lòng tham muốn dục vọng của người để rồi cả mình và người đều phạm giới, phá giới, cuối cùng không ai tu hành gì được cả.

Ví dụ: Trong tu viện có một tu sinh mới đến hỏi chuyện với mình, hỏi mình một điều gì đó mình tùy thuận giữ gìn giới hạnh độc cư không trả lời và có thân hành chấp tay cúi đầu xá chào tôn kính họ rồi bỏ đi, chứ không tùy thuận làm theo tâm dục muốn nói chuyện của người để cả hai phải phạm lỗi phá hạnh độc cư, vì “Độc cư là bí quyết của thiên định”.

Ví dụ: Xung quanh thất mình có nhiều tiếng ồn mình cũng tùy thuận theo tác ý phòng hộ sáu căn, không có hành động dời đi nơi khác.

- Đức hiếu sinh thân hành bằng lòng:

Nghĩa là ta bằng lòng trước mọi hoàn cảnh để xả tâm mình qua thân hành.

Ví dụ: Trong tu viện Trưởng Lão có dạy: *“Tu tập đến 10 giờ mới đi khát thực và ngồi ăn uống một lần trong khoảng thời gian từ 10 đến 12 giờ”*, vì thế cho dù bụng ta có đói mấy đi chăng nữa ta cũng bằng lòng, vui vẻ, vâng lời Trưởng Lão dạy không đi khát thực và ăn trước 10 giờ và ta ngồi quán thực phẩm bất tịnh để đối trị lại tâm tham ăn uống của mình.

b/ Đạo đức hiếu sinh thân hành trong ba hạnh:

□ Đạo đức hiếu sinh thân hành trong hạnh ăn:

Nghĩa là ăn ngày một bữa không ăn uống phi thời dù cho thân có cảm giác đói, khác, thèm mấy đi chăng nữa nhất định: Thà chết đói chứ không đi khát thực phi thời (trước 10 giờ và sau 12 giờ) và không cầm lấy bất cứ một loại thực phẩm ăn uống nào đưa vào miệng để ăn uống phi thời, ngoại trừ uống nước trắng. Và mình nên dùng thân hành của mình quán thực phẩm bất tịnh để đoạn trừ cảm giác dục đói thèm.

□ Đạo đức hiếu sinh thân hành trong hạnh ngủ:

Nghĩa là ta không ngủ phi thời, ngoài giờ ngủ buổi khuya 22 giờ - 02 giờ và giờ nghỉ buổi trưa sau giờ thọ thực xong đến 14 giờ thì ta không ngủ, để loại trừ tâm tính si mê lười biếng của mình.

Khi thấy có dạng muốn ngủ phi thời là liền bật đứng dậy như cái lò xo, dùng bốn pháp Thân Hành Chánh Niệm Tỉnh Giác để dẹp bỏ cơn lười biếng ham ngủ này ngay.

□ Đạo đức hiếu sinh thân hành trong hạnh độc cư:

Nghĩa là trong thời gian tu tập, tu học tại Tu Viện Chơn Như mình không nên đi ra khỏi đại giới đàn (chu vi tu viện), không nên đi ra khỏi trung giới đàn (khu vực khác: phía trước, phía sau, khu vực người già, khu vực nam, khu vực nữ) chỉ ở và làm việc trong khu vực mình ở trong giờ lao tác, không đi sang khu vực khác.

Trong giờ tu tập thì mình không nên đi ra khỏi phạm vi tiểu giới đàn (khu vực xung quanh thất riêng của mình) và mọi hành động việc làm của thân không để phát ra âm thanh lớn tiếng làm động tâm người khác. Không nên đi song song hay đi gần kề bên với bất cứ người nào, luôn tác ý dẫn tâm

mình tỉnh thức trên mọi hành động, việc làm của thân: *“Mình phải điềm đạm, cẩn thận, tỉ mỉ trên từng thân hành”* để không bị các pháp ác xâm chiếm.

Ví dụ: Đạp gai, vấp té, làm chết chúng sinh... Có như vậy thì sự tu tập của mình mới được dễ dàng làm chủ các pháp, làm chủ bệnh tật khổ đau trên thân tâm. Hay tác ý khi gặp mọi người và lúc mình đi trên đường: *“Tâm phải quay vô tỉnh thức trên thân hành, không được nghe ngóng, nhìn ngó, nghĩ ngợi, nói chuyện với bất cứ một ai dù ở trong hay ở ngoài tu viện”*. Hoặc: *“Thà chết bỏ nhất định không đi nói chuyện với bất kỳ một tu sinh nam, nữ nào”*.

c/ Đạo đức hiếu sinh thân hành trong lục hòa:

Nghĩa là mọi hành động việc làm của thân đều phải mang tính hòa hợp yêu thương nhau, không nên có những hành động chống đối chia rẽ, tranh hơn, tranh thua, dành giết, gây bất hòa, chia rẽ, chỉ trích lẫn nhau, v.v.

Ví dụ 1: Thân hòa đồng trụ: trong khu vực thất ta ở tu tập và làm việc trong phạm vi thất của mình, không nên ở và làm việc trong khu vực thất của người khác, ngoại trừ



thất không người ở mình qua quét dọn sạch sẽ trong giờ lao tác rồi về.

Ví dụ 2: Khẩu hòa không tranh cãi thể hiện qua thân hành. Nghĩa là không nên có những hành động xỉ vả vào mặt người, hay háy huých, quơ tay, dậm chân biểu lộ hành động tranh cãi, chống đối, chỉ trích không vừa lòng lẫn nhau. Nên làm mọi việc trong tinh thần hòa thuận đạo đức.

Ví dụ 3: Ý hòa cùng vui thể hiện qua thân hành như: Khi có người phát biểu trả lời câu hỏi xong mình liền vỗ tay thật nhiệt tình để thể hiện tính (tâm) hoan hỷ khích lệ mọi người.

Ví dụ 4: Kiến hòa đồng giải thể hiện qua thân hành của mình: Đây là một hành động của thân giúp cho người khác hiểu rõ ý kiến hay lợi ích của mình để cùng nhau trau dồi đức hạnh. Như hành động cúi đầu xá chào nhau hoặc khi có người đến hỏi mình, mình im lặng, cúi đầu, xá sâu chào họ rồi bỏ đi, hoặc có người hỏi mượn đồ, vật dụng của mình, mình im lặng không cho và xá chào họ rồi cũng bỏ đi... để giữ giới hạnh độc cư của mình và của người.

Ví dụ 5: Giới hòa đồng tu: Nghĩa là mọi hành động việc làm gì của thân điều phải trong giới luật đức hạnh (nhất là giới độc cư phòng hộ sáu căn) phải giữ gìn nghiêm chỉnh để sách tấn với nhau giữ gìn giới đức, giới hạnh, giới hành qua thân hành của mình.

Ví dụ 6: Lợi hòa đồng quân: Trong buổi thọ nhận thực phẩm ta không nên đi xin thêm thực phẩm, hay hái thêm những thứ rau, ớt, trái cây thêm để ăn, tức là không nên ăn thực phẩm nhiều hơn mọi người và các vật dụng tứ sự không nên dư thừa hơn mọi người...

### **3- Đạo đức hiếu sinh thân hành trong các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, mặc, nói, làm việc.**

a/ Đi: không nên đi vội vã cho mau đến nơi, hay quá chậm theo kiểu cách, mà phải đi vừa với sức tĩnh giác của mình để tránh không giẫm đạp lên các loài chúng sinh dưới bước chân. Khi đi mắt nhìn xuống vừa với tầm mắt nhìn quan sát rõ để tránh không giẫm đạp lên các loài vật dưới bước chân đi của mình, thông thường tầm mắt nhìn là 2 đến 2,5 mét. Nơi nào có kiến nhiều thì mình quan sát kỹ, đi thật chậm từng bước chân đặt

xuống không giẫm đạp làm chết kiến, côn trùng...

Không đi song song với người khác, hoặc đi lướt qua mặt người, nếu có người đi phía sau nhanh hơn thì mình nên đứng nép vào lề, nhường đường cho họ đi trước. Khi đi không nên nhìn ngó người khác nhất là người khác phái, hoặc liếc ngó hai bên mà phải giữ tinh thức trên mỗi bước chân tránh không giẫm đạp chúng sinh và phòng hộ sáu căn của mình, nếu không có cầm đồ vật gì thì hai tay ta để phía sau và im lặng, đứng lại, cúi chào, xá sâu người đi đối diện với mình. Hơn nữa là thẳng người không lắc thân mình qua lại trong khi đi và muốn quan sát những việc gì trước mắt thì mình nên đứng lại rồi mới quan sát, chứ không vừa đi vừa quan sát để vô tình dẫm đạp các loài chúng sinh chết không hay.

b/ Đứng: Chọn nơi đứng phù hợp, tránh không dẫm đạp lên cây cỏ xanh tươi, các loài côn trùng tổ kiến... Không nên đứng nơi có tiền vàng, của quý, vật dụng... của người; không nên đứng nơi có người khác phái, hình ảnh khỏa thân, người say rượu, không nên đứng nơi có người cãi vã đánh lộn, nói chuyện với nhau...

c/ Ngồi: Chỗ ngồi phải sạch sẽ, ngồi với tư thế kiết già hoặc bán già thẳng lưng. Không nên ngồi với bất cứ một tư thế nào khác. Nếu ngồi trên ghế thì phải khép hai chân, hai bàn chân phải đặt xuống mặt đất song song với nhau, không nên gác chân lên bàn hay chân này gác lên đùi chân kia, nhíp chân, lắc đùi, thân lúc lắc trạo cử không yên...

Không nên ngồi ghế của người khác phái, người già, trẻ em...; không nên ngồi trong thất của người khác; không nên ngồi nơi có người khác phái một mình, nơi có vũ khí, vàng, tiền, vật quý của người...

d/ Nằm: Chỉ nên nằm theo dáng kiết tường như đức Phật Niết Bàn, ban đầu nằm chưa quen, nằm nghiêng lâu bên phải sẽ bị đau thì mình có thể nghiêng bên trái, không nên nằm với bất cứ tư thế nào khác, chỗ nằm cũng phải sạch sẽ phù hợp với hạnh xuất gia ly dục, không nên nằm ngửa, nằm sấp, nằm co thân, chân duỗi, chân co...

e/ Ăn: Thân hành trong khi ăn cũng phải nhẹ nhàng, không nên hấp tấp vội vã nhai ngốn ngấu, miếng này chưa hết lại đưa miếng khác vào, khua bát phát ra tiếng lóc

cóc. Phải nên ăn uống chậm rãi tỉnh thức từng miếng ăn, nhai thật kỹ rồi mới nuốt, nuốt xong mới đưa miếng ăn khác vào, tránh không nên để rơi đổ thực phẩm và cơm trong lúc ăn, miếng ăn phải nên vừa với miệng mình, không được quá lớn rồi trở nên ăn độn búng má như con khỉ, hay rơi ra ngoài. Thức ăn ta nên cắt nhỏ ra vừa miếng ăn, không nên để một miếng lớn rồi cắn xé như con vật thì không thích hợp với oai nghi tế hạnh của con người...

Nên ngồi ăn với tư thế lưng thẳng kiết già hay bán già và xá chào ước nguyện trước và sau khi ăn.

Trong lúc đang ăn không nên bỏ đi rồi quay trở lại ăn tiếp thành ra ngồi ăn hai lần trong ngày là phạm giới, ngoại trừ trường hợp đặc biệt thể hiện tâm bi, phải khai giới, đóng giới, thức ăn đều phải lấy muống múc từ bát mà ăn.

f/ Mặc: Dù bất cứ hoàn cảnh nào, trong thất hay đi ra ngoài thất cũng đều phải mặc y áo cho kín đáo, không nên mặc y áo hở hang bày da, lộ thịt. Khi đi ra khỏi khu vực thất, đi khất thực, tu tập các pháp, đến lớp học điều phải mặc áo dài hoặc vấn y thượng

để tỏ lòng tôn kính chánh pháp Phật, lời dạy của Thầy Tổ và giữ gìn trang nghiêm thân tướng, nhất là nơi có người khác phái cần phải mặc y áo cho thật kín đáo kỹ lưỡng, không được xóc xếch.

g/ Nói: trong lúc nói không nên quơ tay, quơ chân, nhíp chân, lắc đùi, thân trạo cử không yên giống như người ca hát để diễn tả phụ họa thêm cho lời nói của mình qua thân hành, mà phải giữ oai nghi đứng hay ngồi trong lúc nói. Không nên vừa đi vừa nói chuyện với người khác, tốt nhất không nên nói chuyện với bất cứ ai hay tu sinh nào trong lớp học, ngoại trừ Thầy dạy đạo đức cho mình và xin vật tứ sự với cô Út. Trong lúc hỏi xin đều phải đứng trang nghiêm, mặc y áo như đi khất thực để tỏ lòng tôn kính, biết ơn, quý trọng của, vật làm ra bằng mồ hôi công sức của mọi người.

h/ Làm việc: Làm mọi việc trên thân hành điều phải nên nhẹ nhàng, kỹ lưỡng, chu đáo, tránh gây thương tổn đến chúng sinh, hao tổn của đàn na thí chủ một cách vô ích, nên tiết kiệm điện, nước, tài sản chung trong tu viện, thường xuyên tác ý tỉnh thức trên mọi hành động của thân trong lúc làm việc...

Ví dụ: Nước xả quần áo xong ta không nên đổ bỏ mà phải để lại, để dội cầu sau khi mình đi vệ sinh xong. Hoặc nước rửa bát sau cùng ta cũng nên đem tưới cây đang héo... câu tác ý: *“Mình phải nên tỉnh thức, điềm đạm trên mọi thân hành và mọi việc làm của mình, không nên hấp tấp vội vã”*.

### **III- ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH THÂN HÀNH TRONG CÁC KHOẢNG THỜI GIAN 24 GIỜ.**

#### **1- Trong thời gian tu tập khuya, sáng, chiều, tối.**

Đạo đức hiếu sinh thân hành trong thời gian tu tập khuya, sáng, chiều, tối là lòng thương yêu sự sống được thể hiện qua thân hành trong thời gian tu tập khuya, sáng, chiều, tối để đối trị lại tâm tham, sân, si lười biếng và bệnh tật khổ đau trên thân của mình, giúp cho thân tâm mình luôn được khỏe mạnh và tỉnh thức.

Ví dụ 1: Như trong buổi khuya thức dậy ta tu tập pháp Thân Hành Niệm 15 - 30 phút để giúp cho thân luôn được đều hòa khí huyết đề kháng lại bệnh tật, bất động trước thời tiết lạnh, ngăn ngừa hôn trầm, thù miên...

Ví dụ 2: Trong thân mình có bệnh thì mình dùng cánh tay đưa ra, đưa vào tác ý đẩy

lui tất cả các bệnh trên thân, không cần dùng thuốc trị bệnh cho tốn tiền của đàn na thí chủ, lại hiệu quả nhanh hơn uống thuốc.

Ví dụ 3: Trong lúc mình ngồi thư giãn mà có trạng thái buồn ngủ hay đang tu tập Định Vô Lậu, Định Niệm Hơi Thở mà hôn trầm, thù miên nó muốn đến viếng thăm thì mình dùng một trong bốn pháp thân hành Chánh Niệm Tỉnh Giác, liền đứng dậy như cái lò xo bật nút đánh tan hôn trầm thù miên ngay, bệnh đau cũng vậy, lạnh run cũng dùng pháp Thân Hành Niệm tu tập khoảng 15' - 30' là khỏi.

Ví dụ 4: Các tiếng động âm thanh và các pháp bên ngoài tác động vào thân tâm, làm cho tâm ta phóng dật ta cũng dùng pháp thân hành ngoại cánh tay đưa ra vào; thân hành nội hơi thở vô ra hoặc pháp Thân Hành Niệm tác ý: *“Tâm phải quay vô, không được phóng dật, an tịnh tâm hành tôi biết tôi đưa tay ra, an tịnh tâm hành tôi biết tôi đưa tay vô...”* hoặc tác ý bảo: *“Tai, ý quay vô không được nghe, phóng dật theo các pháp bên ngoài”* và nhiếp tâm vào cánh tay đưa ra, đưa vào thì các pháp ác không tác động vào thân tâm mình được.



Trong thời gian tu tập mọi hành động trên thân điều phải nên giữ gìn đừng để phát ra âm thanh lớn tiếng làm động tâm người khác không tu tập được là mình phạm lỗi phá hạnh độc cư.

Ví dụ 5: Trong lúc hôn trầm thùy miên đánh mạnh thì ta nên tu tập pháp Thân Hành Niệm tác ý mọi hành động phát ra tiếng vừa đủ nghe, không nên tác ý lớn tiếng hoặc đi giậm chân bịch... bịch... bịch làm động cả khu vực khiến cho những người lân cận cũng không tu được, hơn nữa trong thời gian tu tập ta cũng không nên đi ra khỏi khu vực thất phá hạnh độc cư của mình và người. Dù cho ta bị cơn buồn ngủ đánh mạnh mấy đi chăng nữa, mình chỉ nên ôm chặt pháp Thân Hành Niệm một lát là hết ngay. Pháp Phật không có một ác pháp nào mà không đối trị lại được, chỉ tại vì mình tu tập không đúng pháp, phạm giới, nên mới không có kết quả trong sự tu tập nhiếp phục khổ đau trên thân, tâm mình. Từ cái phạm giới này đến cái phạm giới khác mà không hay, không khắc phục làm khổ mình, khổ người và sinh ra thiếu đạo đức hiếu sinh thân hành.

## 2- Đạo đức hiếu sinh thân hành trong giờ tu tập (buổi tối, khuya, sáng, chiều).

Buổi tối, khuya thường hay có muỗi chích đốt mình, mình không nên giết hay dùng nhang, thuốc trừ muỗi phun xịt làm cho chúng chết. Nhang muỗi có khả năng làm cho muỗi chết và các loài côn trùng kiến, nhện nhện cũng chết, khi mình hít khói nhang cũng làm cho mình bị viêm mũi, sổ mũi. Mình nên giăng mùng che trong lúc ngồi tu tập, ngồi viết bài, kể cả lúc ngủ nghỉ buổi trưa. Hành động thân hành giăng mùng ấy đầy lòng thương yêu mình và chúng sinh đang sống xung quanh mình.

Trước khi tu tập, đi kinh hành mình nên dùng chổi quét nhẹ trong thất, xung quanh trên thêm thất cho các loài kiến, côn trùng ra khỏi lối đi trên thất. Trước khi đi kinh hành mình cũng tác ý: *“Tất cả chúng sinh hãy tránh đường cho tôi đi kinh hành nhé, nếu dưới bước chân tôi đi ban đêm lỡ vô tình giẫm đạp gây đau thương, chết chóc, tôi xin ước nguyện cho các bạn được mau lành mạnh và sau khi bỏ xác thân tứ đại trong hiện tại sẽ được tái sinh làm người thiện và được gặp*

*chánh pháp Phật, được tu tập như tôi, làm chủ sự sống chết như Trường Lão vậy”.*

Nếu như gặp trường hợp muỗi vào mùng thì mình nên giở mùng đuổi chúng ra một cách nhẹ nhàng...

### **3- Đạo đức hiếu sinh thân hành trong giờ lao tác buổi sáng.**

Vào buổi sáng 06 giờ - 6 giờ 45 phút mình nên quét dọn xung quanh thất mình sạch sẽ, trên đường đi, xung quanh những thất không có người ở để bảo vệ thất không bị mối ăn, các loài côn trùng, rắn, rết... xâm chiếm ở trong đó và cũng là thay thế thân hành thể dục buổi sáng giúp cho cơ thể được khỏe mạnh, bảo vệ được tài sản chung trong tu viện, ngăn ngừa sự tổn thương chết chóc cho chúng sinh.

Trên mỗi hành động quét lá mình nên tác ý tỉnh thức nhẹ nhàng tránh sự đau khổ làm mất đi sự sống an vui của chúng sinh, khi quét lá mình nên tác ý: *“Mình phải nên tỉnh thức tránh không quét lên thân chúng sinh, mình phải thương yêu chúng như thương thân thịt của mình vậy”.*

Mình nên rảy nước trước khi quét để tránh bụi bay khắp nơi gây ô nhiễm bụi

trong môi trường sống xung quanh mình, cũng là báo trước cho các loài chúng sinh biết mình sắp quét sân, phải nên tránh đi nơi khác cho mình quét. Khi tạt nước mình nên tác ý: *“Tất cả chúng sinh phải nên tránh đi nơi khác cho tôi quét sân nhé”*.

#### **4- Đạo đức hiếu sinh thân hành trong giờ lên lớp học tập.**

Nghĩa là lòng thương yêu sự sống được thể hiện qua thân hành trong giờ lên lớp học.

Để rút ngắn thời gian đi lại, sau khi quét dọn xung quanh thất riêng của mình xong thì mặc áo dài, cùng mang theo tập bút, với cây chổi trên tay vừa đi vừa quét lá trên đường, cũng là vừa bảo vệ dưới bước chân mình không giẫm đạp lên các loài kiến trên đường đi, vì trên đường đi riêng của mình có rất nhiều kiến, khó mà tránh né được nếu mình không dùng chổi bông cỏ quét nhẹ cho chúng đi sang hai bên lề đường. Trước khi quét cũng nhắc tâm mình: *“Minh phải nên tránh làm đau thương cho các loài kiến bé nhỏ đáng thương phải nhẹ nhàng và cẩn thận”*, *“Kiến ơi đừng đi trên đường một cách lung tung, mà phải nên đi có hàng có lối và đi ở hai bên lề để tôi dễ bề tránh né và kiến*

*cũng nên tránh đường cho tôi đi nhé*". Mình phải nên lên lớp sớm trước mọi người để quét lớp sạch sẽ trước giờ học, trong lúc quét lỡ có người đi tới thì mình nên dừng chổi, quét sang bên khác để thể hiện lòng tôn kính và không để bụi bay lên người đang đi.

Khi vừa bước chân vào giảng đường thì mình nên xá hình tượng Phật và hình ảnh của Thầy Tổ để thể hiện lòng tôn kính, biết ơn sâu xa của mình đối với Phật và Thầy qua thân hành.

Sau khi quét xong thì mình ngồi ngay vào vị trí của mình giữ gìn im lặng, nghỉ thư giãn để lấy sức chuẩn bị cho buổi học sắp bắt đầu, không nói chuyện với bất cứ ai. Nếu có thời gian nhiều thì ôn bài 5' - 10 phút cũng là giữ độ cư cho mình và cho mọi người, hơn nữa là làm đúng theo nghi lễ trong lớp học mà Trưởng Lão đã dạy để sống hòa hợp với mọi người thương yêu lẫn nhau, nhất là lúc có người phát biểu xong thì mình nên nhiệt tình vỗ tay thể hiện lòng hoan hỷ của mình với câu trả lời, ý kiến hay của mọi người và sự can đảm, sự tu tập của tất cả tu sinh trong lớp học, cũng là khích lệ sách tấn cùng nhau tu học, cùng nhau rèn luyện đạo đức trên bước đường tu tập.

Sau khi niệm hồng danh đức Phật xong, xá chào nhau xong, giảng viên mời tất cả tu sinh ngồi xuống thì mình phải nên đợi cho giảng viên ngồi xuống ghé trước sau đó thì mình mới ngồi để thể hiện lòng yêu thương tôn kính của mình đối với giảng viên qua thân hành, trước khi muốn phát biểu điều gì thì mình đều phải nên giơ tay lên đợi giảng viên gọi, được gọi thì mình đứng lên xá chào giảng viên, cũng là xá chào hình tượng Phật và Trưởng Lão. Trước khi trả lời câu hỏi hay nêu lên ý kiến gì của mình, nếu không cầm tập thì mình chấp tay trước ngực đứng yên trả lời, trả lời xong đợi Thầy và mọi người vỗ tay thay cho lời báo mình ngồi xuống thì mình mới ngồi xuống.

Hơn nữa là khi ra lớp thì mình cũng phải đứng đợi người lớn tuổi ra trước, nhất là người già yếu, tàn tật để khi họ đi ra bước xuống thêm có điều gì bất an thì mình phía sau bước tới đỡ họ kịp thời, như té ngã...

Trên đường đi về mình không nói chuyện với bất cứ ai, cũng không nên đứng nghe ngóng người khác nói chuyện, chuyện trò với nhau trên đường đi và luôn tỉnh thức dưới bước chân tránh không giẫm đạp lên các loài côn trùng, kiến, ốc, cuốn chiếu...

Khi về thất nếu còn thời gian dài thì ta nghỉ ngơi theo pháp định thư giãn và tiếp tục đẩy lui bệnh trên thân cho đến giờ khát thực 10 giờ.

### **5- Đạo đức hiếu sinh thân hành trong giờ thọ thực, buổi trưa 10 đến 14 giờ.**

Nghĩa là lòng thương yêu sự sống được thể hiện qua thân hành trong giờ thọ thực và buổi trưa nghỉ từ 10 đến 14 giờ.

Đến giờ khát thực thì mình dọn dẹp mọi thứ lại qua một bên, đến nơi để bát, lấy bát quan sát bát, muống, dũa, dao, khăn lau có côn trùng đang núp ẩn ở trong và ở trên mọi thứ này hay không, rồi đem ra rửa sạch bụi, mới mặc áo dài, hai tay ôm bát để lệch sang bên phải và đứng nhắc tâm mình tác ý: *“Tất cả các bạn kiến, côn trùng hãy tránh đường cho tôi đi nhé. Tâm phải tỉnh thức trên mỗi bước chân đi tránh không dẫm đạp các loài côn trùng kiến, nó cũng đang đi kiếm ăn như mình đang đi khát thực vậy, phải hết lòng thương yêu đến đời sống khó khăn của chúng”*.

Nếu như là trên đường đi kiến quá nhiều thấy khó tránh thì tay phải ôm bát, tay trái

cầm theo cây chổi bông cỏ quét nhẹ phủi chúng sang một bên rồi mình đặt bàn chân mình xuống chỗ trống vừa quét. Khi về thì vai phải quẩy túi bát, tay phải bưng khay thực phẩm, tay trái cầm chổi cũng quét như trên.

Khi gần đến nơi nhận thực phẩm mình thấy có người đang nhận thực phẩm thì mình đứng cách xa đó khoảng 5 đến 10 mét phòng hộ sáu căn không cho ngũ dục trưởng dưỡng, tránh giẫm đạp côn trùng trong lúc sắp rời khỏi chỗ đứng, nếu trường hợp có nhiều người thì mình đợi người nhận xong thì mình mới đến nhận thực phẩm. Đến nơi nhận mình cũng quan sát dưới chân, trên khay thực phẩm tránh không cầm nắm, làm mọi hành động, đi qua đi lại làm thương tổn các loài kiến côn trùng, mọi hành động sót cơm vào bát, nhận thực phẩm đều phải tỉnh thức kỹ lưỡng, không để cơm rơi đổ ra ngoài, mọi việc xong mình đứng ngay thẳng chấp mình cúi đầu xá phần thực phẩm, bát cơm rồi đứng thẳng chấp mình trước ngực thầm: *“Ước nguyện trước khi nhận thực phẩm về thất”*.

Trong thất mình ở dưới đất có nhiều kiến thì mình ngồi trên đơn kiết già hoặc bán già ngay thẳng lưng và vẫn mặc áo dài



trong lúc mình ngồi thọ thực, mình phải giữ oai nghi tế hạnh trong lúc ăn uống.

Trước khi ăn và sau khi ăn đều phải ước nguyện cúng dường chư Phật, tổ tiên ông bà... Mọi hành động việc làm như: Xắt, gọt, múc, gấp thực phẩm đưa vào bát và đưa lên miệng ăn đều phải nhẹ nhàng, cẩn thận, tỉnh thức, tránh mọi hành động phát ra âm thanh khua bát lóc cóc, quan sát kỹ lưỡng từng miếng cơm thực phẩm ăn uống, tránh không ăn thịt chúng sinh, trong canh rau có sâu thì mình bỏ cọng rau ấy, kiến thì bắt ra ngoài cho chúng sống. Không nên búng rảy những thứ mà mình bỏ xung quanh mình mà phải để trong khay ô trống, đến cuối giờ ăn mình đem bỏ bên ngoài xa thất, trong lúc đang ăn không nên đứng dậy đi tới đi lui rồi vào ngồi ăn tiếp tục, ngoại trừ những trường hợp cứu vật đang bị đau khổ kêu la mình nghe được...

Khi rửa bát mình không nên đổ nước tráng bát, tráng khay trong phòng (vệ sinh) rửa, mà phải nên nhẹ nhàng đổ ở bên ngoài cho các loài chúng sinh ăn những thứ cặn bã này, cũng là tránh các loài kiến vào trong phòng rửa kiếm ăn, phòng ngừa mình giẫm đạp chúng.

Trong bữa ăn nếu có thức ăn ngọt, chuối mình nên chừa lại một ít nước ngọt, kẹo, chuối, bánh... để bố thí cho các loài chúng sinh kiến xung quanh khu vực mình ở, nên để tránh xa thất và để một chỗ, khi để tác ý nói lên lời: *“Kiến côn trùng các bạn hãy đi ra đây ăn thực phẩm bình đẳng của lòng thương yêu sự sống này, đây không phải là thực phẩm thừa đâu nhé. Bạn ra đây ăn đừng đi vào thất mình kiếm ăn nữa, để giúp mình tu tập dễ dàng, tránh không để vô tình mình giẫm đạp các bạn trong lúc các bạn đang đi kiếm ăn trong thất, trên đường đi kinh hành ban đêm cũng như ban ngày không thấy rõ, và đừng sát hại ăn thịt lẫn nhau nhé, hãy thương yêu sự sống lẫn nhau như thương thân của mình vậy”*.

Còn như chuối, chôm chôm, trái cây, cơm, thực phẩm... khi mình để mình nói lên lời mời: *“Rắn, sọc nhen, rét, chim, chuột, bò cạp... các bạn hãy nên đến đây ăn những loại thực phẩm bình đẳng xuất phát từ lòng thương yêu sự sống này đi các bạn, các bạn đừng đi kiếm tìm săn bắt và ăn thịt các loài chúng sinh nữa, tội nghiệp chúng, chúng cũng tham sống, sợ chết, sợ đau khổ lắm, mình rất cảm ơn các bạn vì các bạn ăn giúp*

*mình thấy được vui, các bạn hãy đến đây ăn đi nhé*". Sau khi rửa bát xong úp vào nơi úp cho khô thì mình không làm bất cứ việc gì hết, phải nên nằm nghỉ ngơi ít nhất 30 phút, đến 13 giờ 40 phút thì dậy đi trả khay thực phẩm và về chuẩn bị tu tập buổi chiều, để giúp cho hệ tiêu hóa của mình làm việc tiết dịch vị co bóp thức ăn... tránh không để thân mình phải đau bao tử thêm nữa. Sau khi rửa bát xong cũng không nên đi kinh hành như ở trong các chùa, không đi trả khay, không làm bất cứ một việc gì dù đó là việc đọc kinh sách, chỉ duy nhất là có việc nằm nghỉ, nằm theo dáng kiết tường và phải có giăng mùng ngăn ngừa muỗi đốt, chích hút máu mình.

## **6- Đạo đức hiếu sinh thân hành trong giờ nghỉ lao tác buổi chiều và trong lúc đi đường gặp mọi người.**

Nghĩa là lòng thương yêu tất cả mọi người, mọi loài, mọi sự sống trên hành tinh này được thể hiện qua thân hành trong thời gian lao tác nghỉ ngơi buổi chiều từ 17 đến 19 giờ và trong lúc đi đường gặp mọi người.

Buổi chiều sau giờ tu tập thì thân mình cũng đã hao nhiều sức lực cần phải phục hồi lại trong giờ nghỉ (nhưng không ngủ) nên

buổi chiều mình lao tác quét dọn xung quanh thất mình hay thất không người ở và tắm giặt trong vòng một giờ, còn để dành một giờ nghỉ ngơi tĩnh thức để sức khỏe được phục hồi đầy đủ, chuẩn bị cho giờ tu tập buổi tối, không nên làm việc quá sức làm cho cơ thể mệt mỏi tu tập không có kết quả tốt, nhất là hôn trầm thùy miên thường hay viếng thăm.

Quét dọn thì đã nói ở phần lao tác buổi sáng còn thân hành hiếu sinh trong lúc tắm giặt mình phải coi kỹ lưỡng dưới mắt nên phòng tắm tránh không làm khổ đau cho các loài kiến côn trùng, nếu có kiến thì mình nên dùng chổi quét ra trước khi tắm hoặc đi đại tiểu tiện, mình phải nên quan sát trong bàn cầu có chúng sinh không, dùng que cây, tay khều vớt chúng lên ra hết khỏi bàn cầu thì mình mới đại tiểu tiện và xối nước sạch sẽ sau khi việc xong, bàn cầu phải có bọ cát, đất dày kính không để cho các loài vật rơi vào và chết trong đó.

Trước khi mặc, giặt quần áo thì mình phải coi kỹ có kiến không, bắt, giữ chúng ra ngoài hết rồi thì mình mới mặc hoặc giặt. Quần áo dơ nên giặt liền sau khi tắm, nếu để sáng giặt thì phải máng trên móc treo trên sào, không nên vắt trên sào hay nhùi cục bỏ

trong thau để đến sáng, để tránh ban đêm các loài kiến, rắn, rết,... chui vào trong thau đồ đến khi mình lấy ra giặt chúng sợ có thể cắn mình hoặc mình vô chét nát chúng mà không hay, nhất là quần áo nâu đen kiến bò vào mình khó mà thấy chúng.

Khi đổ nước xà bông sau khi giặt thì phải từ từ xem kỹ nước đổ chảy để tránh làm chét kiến, nếu lỡ kiến, côn trùng bị ngập nước xà bông thì liền nhanh tắt nước sạch hoặc bắt chúng rửa ngay cho chúng sống. Tiết kiệm nước trong lúc giặt đồ, nước xả cuối cùng mình không nên đổ bỏ, nên đem tưới cây hoặc để dội cầu. Giờ nghỉ 18 đến 19 giờ mình nên nằm nghỉ phải có giăng mùng tránh muỗi hoặc ngòi thư giãn, đi thư giãn nhẹ nhàng xung quanh thớt, không ngủ phi thời (17 - 19 giờ). Phải tỉnh thức trong lúc nghỉ ngơi phục hồi sức khỏe, không làm việc, không tu tập pháp nào cả chỉ có tác ý giữ tâm vô sự mà thôi.

Trong khi đi đường khát thực hoặc lúc có cầm đồ vật trên tay gặp mọi người đi nghịch chiều với mình (không luận nam hay nữ) thì mình nên đứng lại cách khoảng hai bước một hơi thở ra, vào (một tức) rồi bước đi tiếp tục, mắt nhìn xuống, không nhìn ngó, không nói

chuyện, không nghĩ ngợi với bất cứ ai, chỉ có đứng thẳng một tức và tiếp tục bước đi.

Nếu không có cầm đồ vật dụng gì thì mình chấp tay đưa lên trán cúi đầu, xá sâu xuống, để thể hiện lòng tôn kính, thương yêu của mình đối với tất cả mọi người. Đối với người khác phái còn ở cách xa mình nên tránh gặp mặt là tốt nhất, nếu trường hợp lỡ gặp mặt ở khoảng cách đi nghịch chiều gần mình không thể tránh và không gây mặc cảm cho người thì mình nên tác ý: *“Phòng hộ mắt, ý”* và cũng cúi đầu xá sâu chào người trong im lặng như trên, thể hiện đạo đức hiếu sinh tôn kính của mình qua thân hành.

Còn nếu gặp mọi người trong lúc họ đang làm việc thì mình không đứng, không xá chào chỉ có phòng hộ sáu căn và đi đến nơi mình cần đến, xong việc thì về thất không đi lảng vảng bất cứ nơi đâu, luôn giữ hạnh độc cư thân, khẩu, ý của mình.

### **7- Đạo đức hiếu sinh thân hành trong giờ ngủ nữa đêm.**

Trước giờ ngủ mình nên tu tập 15 đến 30 phút pháp Thân Hành Niệm để giúp cho cơ thể khí huyết được đều hòa lưu thông toàn cơ thể, ngủ được an giấc, không bị chiêm bao

ác. Và trước khi ngủ mình cũng phải nên đánh răng, rửa mặt, tay, chân, vệ sinh, xem kỹ đồng hồ hẹn giờ báo thức 2 giờ có đúng không, nút cài chuông reo có cài chưa, xong thì mình quan sát trong mùng có muỗi, côn trùng bò vào không và đưa chúng ra ngoài nếu có, tắt mùng kỹ lưỡng, nằm kiết tường, tác ý nhắc tâm quán niệm chết, công ơn của Phật, Thầy Tổ và sự tu tập cần phải đạt được như Phật, Thầy Tổ, Thầy... và phải tỉnh thức trong lúc ngủ, không được ngủ mê, chiêm bao mộng mị, không lăn lộn trong giấc ngủ, giờ ngủ phải ngủ ngay liền, đúng 02 giờ phải thức dậy, không được trễ, không được sớm trước 02 giờ, khi thức phải thật tỉnh táo, không được lừ đừ nửa tỉnh nửa mê. Bắt đầu ngủ.

Hoặc trước khi ngủ nằm yên khoảng 3' - 5' rồi tác ý: *“Tâm phải quay vô tu hành trong giấc ngủ, để bù đắp những gì thiếu hụt trong ngày, phải luôn luôn nghĩ đến thức dậy để tu hành, không được lười biếng, ngủ không được mộng mị và chiêm bao, bây giờ là giờ ngủ phải ngủ ngay không được thức”*.

Hoặc khi thân có bệnh thì đặt ra câu tác ý điều trị bệnh cho thích hợp trước khi ngủ: *“Tâm phải quay vô điều trị bệnh trong giấc*

*ngủ như: bệnh viêm bao tử, viêm hành tá tràng... đẩy lui tất cả các bệnh đau ra khỏi thân tâm ngay trong giấc ngủ, để bù đắp lại thời gian trong ngày tu tập đẩy lui bệnh chưa khỏi, và để bù đắp những gì thiếu hụt trong ngày, phải luôn luôn nghĩ đến thức dậy để tu hành không được lười biếng, ngủ không được mộng mị và chiêm bao, bây giờ là giờ ngủ phải ngủ ngay không được thức”.*

Hoặc khi ngủ: *“Thân ngủ cho thật ngon giấc, đúng 02 giờ thức dậy, nhưng tâm luôn quay vô tình thức trên toàn thân để ngăn ác, diệt ác pháp đến xâm chiếm gây đau khổ cho thân tâm mình trong lúc thân đang ngủ say ngon giấc”.*

Lời Trưởng Lão dạy:

*“Nằm suốt đêm không ngủ là xả ngủ”.*

*“Không sợ ngủ ít hay ngủ không được, ngủ nhiều sinh ra u mê (si mê), lười biếng nhiều”.*



#### **IV- ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH THÂN HÀNH ĐƯỢC XUẤT PHÁT TỪ TÂM TỪ, BI, HỖ, XẢ ĐỐI VỚI MÌNH, ĐỐI VỚI MỌI NGƯỜI, ĐỐI VỚI CÁC LOÀI ĐỘNG VẬT, ĐỐI VỚI THẢO MỘC VÀ MÔI TRƯỜNG SỐNG.**

**1- Đạo đức hiếu sinh thân hành** là những hành động việc làm nơi thân không gây đau khổ và luôn mang lại an vui, hạnh phúc cho tất cả sự sống trên hành tinh này.

Ví dụ 1: Như trước khi đi mình tác ý: *“Tất cả chúng sinh đang đi kiếm ăn trên đường đi, mình phải chú ý cẩn thận từng bước chân, đừng để vô tình giẫm đạp gây đau thương và chết chúng”*, rồi mình quan sát kỹ từng bước chân đi của mình không giẫm đạp lên chúng sinh, khi đi một lúc nếu quên thì tiếp tục tác ý nữa để cho ý thức luôn tỉnh thức và thân hành đang đi không làm đau khổ chết chóc cho các loài chúng sinh.

Khi đi ban đêm mình cũng nên tác ý, nhất là đi kinh hành: *“Tất cả chúng sinh hãy tránh đường cho mình đi nhé, vì ban đêm mình không thấy các bạn nên mình không thể tránh được, nếu lỡ dưới bước chân đi kinh hành giẫm đạp làm tổn thương hoặc chết thì*

*mình xin ước nguyện cho các bạn mau được lành mạnh, sau khi bỏ xác thân trong hiện tại này sẽ sanh được làm người thiện và được gặp chánh pháp Phật tu hành như mình vậy”.*

Ví dụ 2: Khi đứng mình cũng tác ý trước khi đứng: *“Mình phải nhìn kỹ nơi muốn đứng, không để bàn chân mình đứng lên thân chúng sinh và các loài cây cỏ làm cho chúng bị thương, héo úa, tàn phai, chết chóc”* và khi mình đứng một lát thì mình nhắc thêm: *“Ta phải chú ý dưới chân trước khi chân mình dời bước, động thân, tránh giẫm đạp chúng sinh đang đi kiếm ăn xung quanh chỗ mình đứng”* và mình luôn để ý dưới chân của mình, tỉnh thức khi chân mình nhúc nhích.

Ví dụ 3: Ngồi cũng vậy mình phải quan sát chỗ mình muốn ngồi xem có các loài chúng sinh ở dưới không rồi mới ngồi, nếu có thì mình nên ngồi chỗ khác hoặc nhẹ nhàng đưa chúng đi nơi khác, trong lúc ngồi mình cũng nên tỉnh thức mọi hành động dời chân, thân, tránh gây đau khổ cho chúng sinh trong lúc mình đang ngồi. Nên tác ý nhắc thân tâm mình: *“Mỗi hành động dời chân, tay, thân mình, mình luôn phải tỉnh thức chú*

*ý trước khi dời đổi vị trí, tránh không gây đau khổ các loài vật đang sống xung quanh thân mình”.*

Ví dụ 4: Nằm cũng vậy, trước khi nằm mình cũng luôn xem chỗ mình muốn nằm có các loài vật ở dưới không, tránh trường hợp vô ý thức nằm đại không quan sát, thân mình nằm lên thân các loài kiến, côn trùng chúng sẽ bị chết ngay, lúc nằm ta không nên lăn lộn làm mất oai nghi tế hạnh khi nằm, nếu có đổi bên trái sang phải, phải sang trái thì mình nhắc mình: *“Mình không nên nằm lăn lộn, thân phải nằm yên một chỗ cho đến khi ngồi dậy”* hoặc *“Ta phải nhẹ nhàng từ từ khi ta đổi bên để tránh đè lên các loài chúng sinh gây đau khổ cho chúng, các loài chúng sinh hãy tránh đi cho mình đổi bên trái nằm nghiêng bên phải nhé”.*

Ví dụ 5: Làm việc nơi tay hành: Tùy theo mỗi hành động của tay làm cầm nắm đều phải tỉnh giác trước khi cầm nắm, tránh cầm nắm lên côn trùng kiến nó sẽ chết, bị thương ta nên tác ý trước khi và trong lúc đang làm việc: *“Ta phải tỉnh thức tránh tay cầm, nắm, bóp chết chúng sinh, phải thương yêu chúng”...*

Người có lòng từ nơi thân hành thì người ấy luôn lúc nào cũng giữ gìn nghiêm chỉnh trong tất cả các giới, đức, hạnh và các oai nghi, luôn tỉnh thức và thể hiện lòng thương yêu sự sống trên mọi hành động việc làm của thân họ, khi ta nhìn thấy rất dễ dàng nhận biết. Như mình cũng đã từng biết và cũng có thể đã trải qua những hình ảnh như:

a/ Ví dụ 1: Mình thương mình khi mình đến nhà người bạn, thấy bạn mình đang ngồi uống rượu, nhậu với mọi người, thì mình liền tránh đi nơi khác không để cho bạn mình gặp mặt, để tránh người bạn mình ép uống rượu và mình tác ý: *“Quyết thà chết bỏ chứ không uống rượu gây đau khổ cho mình và người thân”*.

b/ Ví dụ 2: Một hành động thương người: *“Trên chuyến xe buýt về Cần Thơ (29/12/2005 âm), trên xe đã đầy đủ người ngồi hết các ghế, dọc đường bác tài xế ghé rước thêm khách dọc đường, giúp cho họ sớm được về nhà lúc ấy có một bà lão tuổi cao sức khỏe không còn được như tôi. Tôi liền vội đứng dậy mời bà vào ghế ngồi của mình, và tôi sang ngồi trên cái thùng đựng đồ cứng, để cho bà an tâm vào vị trí ngồi. Dọc đường đến nơi bà ấy xuống xe thì có một người nữ độ*

*tuổi chị tôi vào ghé ngồi của bà mới xuống, thì đứa em gái cùng tôi đi về trên xe trong lòng thấy bất bình, có lời nói bảo người chị xuống ngồi nơi khác (chỗ ngồi cũ) trả chỗ ngồi lại cho anh mình và gọi tôi đến ngồi chỗ cũ mà tôi đã nhường cho bà lão vừa rồi. Tôi quan sát trên xe thì không có chỗ nào trống, nếu chị ấy xuống thì chị cũng phải ngồi bên ngoài, hoặc đứng như mình, thôi thà mình ngồi như thế này cũng đủ rồi, tội nghiệp cho chị ấy, nhường chị một lát có sao đâu, mà mình và chị cũng đều vui.*

*Dù cho người em tôi có bảo tôi mấy lần nhưng tôi quyết để chị ấy ngồi yên, sau đó tôi đi ra ngồi phía trước gần bác tài xế, nơi bậc thềm cửa lên xuống, vừa thoải mái vừa có gió thông vào”.*

Hơn nữa trong đời sống mình cũng đã thấy lòng từ còn được thể hiện qua thân hành hình ảnh của người mẹ thương con luôn ngồi bên cạnh chiếc võng đưa cho con ngủ được an giấc, khi con thức dậy mẹ ôm con vào lòng và hôn lên trán vui mừng khi thấy con mình được bình an.

Hoặc ta cũng thấy một em bé ôm một chú chó con vào lòng, tay vuốt ve trên đầu và đút bánh cho chú chó ăn...

Hoặc những lúc mình đang đạp xe đi trên đường thấy có một cục đá đang nằm giữa đường đi, liền dừng xe lại và lượm đá vứt vào trong vệ đường giúp cho người sau lái xe không bị vướng lên cục đá gây ra tai nạn giao thông.

c/ Ví dụ: Vào mùa khô xung quanh thớt, mọi nơi đất các bị sỏi lên, một tu sinh có lòng từ rẫy nước ướm trước khi quét rác lá và tác ý: *“Tất cả các bạn kiến, dế, côn trùng, chúng sinh hãy tránh đi nơi khác cho tôi quét sân nhé”* hoặc dùng nước tưới những cây xung quanh thớt giúp cho môi trường không bị ô nhiễm bụi và cây cối luôn được xanh tươi không bị khô héo úa vàng...

**2- Đạo đức hiếu sinh tâm bi thể hiện qua thân hành** là những hành động việc làm của thân giúp đỡ, xoa dịu những nỗi đau khổ của mình, của người và của tất cả chúng sinh.

a/ Đối với mình: Người tu theo đạo Phật có tâm bi thương xót mỗi khi thân mình có đau bệnh gì liền dùng pháp Như lý tác ý

trong đề mục thứ tư của Định Niệm Hơi Thở đẩy lui bệnh “*An tịnh thân hành*” nương vào thân hành nội hơi thở ra, hơi thở vào hoặc thân hành ngoại cánh tay đưa ra, đưa vào và an trú trong thân hành nội, ngoại để đẩy lui hết tất cả bệnh tật đau khổ ra khỏi thân tâm ngay liền không cần đi Bác sĩ hoặc uống thuốc.

Ví dụ: Mình bị bệnh viêm xoang mũi nó đang đau nhức, mình ngồi kiết già lưng thẳng ngay ngấn nương vào hơi thở tác ý: “*Tâm thanh thân, an lạc, vô sự*” rồi để tự nhiên ý thúc hơi thở ra, vào nhẹ nhàng, chừng 5 phút rồi mới đưa tay lên trước ngực tác ý tiếp: “*Cơ thể phải khỏe mạnh, cường tráng, quắc thước, đẩy lui tất cả mọi bệnh tật ra khỏi thân tâm ngay liền. Thọ là vô thường bệnh viêm đau nhức xoang mũi, sổ mũi phải rời khỏi xoang mũi, thân tâm ta ngay liền tức khắc. An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra; An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vô*” (bắt đầu mình đưa tay ra cảm tưởng như bệnh đau nhức theo cánh tay, bàn tay ly ra ngoài và đưa tay vào thì cảm tưởng như các thần dược theo cánh tay đi vào thân, tâm mình), hoặc mình chú ý bám chặt ở lòng bàn tay của mình đưa ra, đưa vào trong khoảng 5, 10 lần

thì đổi sang tay khác và tác ý trước khi đưa tay ra vào câu: *“An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra; An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vô”*.

Thỉnh thoảng 5, 10 phút thì tác ý lại câu: *“Thọ là vô thường bệnh viêm đau nhức xoang mũi, sổ mũi phải rời khỏi xoang mũi, thân tâm ta ngay liền tức khắc. An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra, an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vô”* cho đến khoảng 30, 40 phút thì sự đau nhức cũng không còn, nước mũi cũng không còn chảy ra nữa.

Còn mình lúc ở nhà không biết pháp khi thân bị bệnh thì chạy đi mượn người khác cạo gió và mua thuốc uống để xoa dịu cơn đau trên thân, còn tâm bệnh phiền não không biết cách nào giải tỏa thì đi tìm người để hỏi vấn, tìm sách đạo đức, kinh điển đọc để xả tâm mình. Nếu không gặp được bậc thiện hữu tri thức chỉ đường, phương pháp xả tâm, lại gặp nhầm những kinh sách phát triển tướng giải, hay của những người tu không đến nơi đến chốn theo tướng giải của mình viết ra, hoặc gặp những người mượn đạo tạo đời, dối gạt mọi người bằng hình tướng tu sĩ, tôn giáo... thì khổ đau lại càng khổ đau nhiều hơn, sống không có lòng yêu thương đối với



mình, với người, với mọi loài vật... đang sống mà cũng như đã chết rồi, không có một giây phút nào được yên vui cả.

b/ Đối với người: mình có tâm bi khi thấy người khác đau khổ thì liền dùng thân hành, việc làm nơi thân giúp đỡ người như: Cứu vớt người đang bị sắp chết đuối dưới sông. Nâng đỡ, ẵm bồng đưa người bị tai nạn, bệnh tật đến bệnh viện cấp cứu, các Bác sĩ vội vàng cấp cứu chăm sóc chùi rửa băng bó vết thương, chích thuốc, chuyển nước biển hoặc phẫu thuật hay ở tại tu viện đây mình thấy tu sinh kia hôm nay có sự khác thường liền đi đến báo tin cho Thầy hay biết, nhờ Thầy đến giúp vị ấy rồi tiếp tục mình về thất tu tập chứ không qua thất người.

c/ Đối với loài vật: Mình có lòng bi khi nghe tiếng con nhái kêu cứu éo, éo, éo... là biết ngay con nhái bị con rắn bắt sắp ăn thịt đây. Liền bỏ mọi việc đang làm, cầm cây đi theo hướng con nhái kêu đập lên cây cỏ hoặc khều lên đầu con rắn để con rắn bỏ con nhái ra. Khi rắn sợ bỏ ra, chạy đi thì mình bắt con nhái ôm vào lòng bàn tay đặt trước ngực, vuốt ve lên mình nhái để cho nhái bớt sợ hãi, xoa dịu bớt cơn đau, đưa nhái đến nơi đất ẩm ướt để cho nhái tỉnh lại.

Hoặc ta để ý sẽ thấy được hình ảnh con kiến vàng bị thương thì những con kiến khác trong đàn quây quanh dùng râu đưa lên thân con kiến bị thương như có vẻ xoa dịu vết thương, dùng miệng cắn gỡ đất cát đang dính trên thân rồi cắn tha người bạn đang đau khổ về tổ.

Hoặc khi ta gặp các loài vật bị rơi vào nước mình liền tác ý: *“Chúng sinh đang đau khổ sắp chết chìm mình hãy thương xót chúng, phải giúp chúng thoát nạn”* và tìm cách đưa chúng ra khỏi mặt nước để nơi thích hợp cho chúng sống.

d/ Đối với các loài cây cỏ và thiên nhiên môi trường sống:

Một gương hạnh thể hiện tâm bi thương yêu cây cỏ và môi trường sống thật tuyệt vời.

Nơi khu vực sắp xây ngôi nhà tường và cái hồ cặp bên phải giảng đường đi vào, có những cây chàm con (năm 2004). Chú Mật Hạnh dọn dẹp cây cỏ cuộc xới sắp đến chúng, Trưởng Lão thấy chúng sắp bị chặt, xới gốc chết liền dùng dụng cụ để bứng chúng đi nơi khác có chỗ đất tốt hơn trồng xuống để chúng khỏi chết và không còn bị khô héo cần cỗi mỗi ngày nữa. Tỉnh thoảng tôi thấy Trưởng

Lão cầm một cái túi ni lông to đi khắp nơi trong tu viện, nhất là phía sau những cái thớt, Trưởng Lão quan sát kỹ, cúi mình xuống, ngồi xuống nhặt từng cái bọc ni lông, vỏ lon nước ngọt, những thứ mà tu sinh vô ý quăng ném, hoặc người khác vứt bỏ sau khi sử dụng có tính gây ô nhiễm môi trường, Trưởng Lão mang về thớt mình phơi khô và đốt sạch.

Tôi thấy vậy bắt chước theo, nhưng chỉ làm trong khu vực những thớt xung quanh mình không có người ở, chứ không dám sang khu vực khác vì sợ phạm giới độc cư.

Còn ở những nơi thành phố dù cho những thứ dơ bẩn, rác rưởi như thế nào đi chăng nữa những người lao công hốt rác đều dùng tay cầm chổi, máng hốt rác hốt sạch sẽ đổ vào xe rác giúp cho môi trường sống cộng đồng luôn được sạch đẹp.

Mỗi khi ta thấy một người nào hay một chúng sinh nào hoặc môi trường cây cỏ bị khô héo và bị ô nhiễm các chất thải mình nên tác ý: *“Mình hãy nên thương xót tất cả mọi người, mọi loài vật, mọi sự sống đang bị khổ đau và ra tay giúp đỡ chúng. Ta hãy xoa dịu bớt nỗi thương đau của người, giúp vật thoát*

*khổ...*”, rồi dùng thân hành của mình giúp đỡ làm cho người, vật bớt đau khổ.

### **3- Đạo đức hiếu sinh tâm hỷ thể hiện qua thân hành.**

Là những hành động việc làm nơi thân mang tính chất vui mừng, hân hoan, phấn khởi khi thấy chúng sinh sống vui, vừa khỏi khổ đau, hoặc thấy người vừa làm được một việc thiện gì cho mình, cho người, cho chúng sinh.

a/ Đối với mình và mọi người:

Như mình tu tập vừa đầy lui được bệnh thì tinh thần được khởi lên niềm vui hoan hỷ trong lòng, đi đứng được mạnh dạn hơn trước, khuôn mặt lộ vẻ vui tươi, không còn lộ vẻ u buồn, đời sống ưa thích thân mình chỉ ở trong thất tu tập, ít khi đi ra ngoài.

Mình có đạo đức hiếu sinh tâm hỷ thì trong lòng mình luôn lúc nào cũng tràn ngập niềm vui vô dục ác, trong lòng được thể hiện qua thân hành khác hẳn với người đời. Thân hành của mình lúc nào cũng sống trong giới luật đức hạnh yêu thương nên thân mình làm việc, hành động luôn có sự tỉnh thức của ý thức kèm theo qua tướng đi mình luôn nhìn xuống bước chân, đứng thì ít khi động dậy ở

hai chân, trước khi mình dời chân đều có quan sát dưới chân mình; ngồi cũng vậy ít khi động đậy; nằm luôn theo dáng kiết tường không lăn lộn... Thường sống một mình không giao thiệp với ai, thân thường sống nơi thanh vắng, chứ không như người đời mỗi khi họ vui mừng thì nhảy nhót, quơ tay, động chân, cười, la lớn tiếng động cả xóm làng hay có những hành động sát hại chúng sinh để ăn mừng. Vì cái vui ngoài đời là cái vui trong thất tình lục dục trong tức thời được vui, mất buồn.

Ví dụ: Như một người cầu thủ vừa đá quả bóng lọt vào khung thành tung lưới thì liền nắm tay duỗi thẳng lên trời, thân thì vừa chạy vừa nhảy nhót, lộ vẻ hân hoan vui mừng trước mọi người. Còn người xem thì vui mừng theo đứng lên la lớn “VÔ...!”, tay thì đánh trống, vỗ bàn, dậm chân...

Hoặc một em bé thấy mẹ đi xa về liền chạy ra ôm chân mẹ; hoặc người mới vừa cất được cái nhà mới hay tin con thi đậu, thành công một việc gì trong xã hội liền mang thân mình mua sắm, sát giết heo, gà, vịt... làm thịt nấu nướng để đãi tiệc ăn mừng.

Ngược lại người đời, người có tâm hỷ của Đức Hiếu Sinh Thân Hành riêng họ mình cũng thấy rõ lộ vẻ cười tươi lên rồi thôi, đối với người khác như ở trên lớp học họ vỗ tay hoan hỷ khuyến khích, sách tấn, ca ngợi sự học tập, việc làm thiện của người, ca ngợi sự can đảm, thành thật của người vừa đứng lên phát biểu trước nhiều người trên lớp.

b/ Đối với các loài chúng sinh: Đối với các loài chúng sinh người có tâm hỷ hiếu sinh ta thấy họ thường ngồi ngắm nhìn sự hoạt động của các loài chúng sinh đang sống vui tươi hạnh phúc, hay ngắm thân, ngồi ngắm nhìn, vuốt ve con vật vừa khỏi nạn, mắt theo dõi chúng đang đi trở về với đời sống của chúng với vẻ mặt vui tươi và nở nụ cười trên môi...

c/ Đối với cây cỏ thiên nhiên: Đối với cây cỏ thiên nhiên mình có tâm hỷ hiếu sinh thân hành, mình thể hiện với thân ngồi, đứng, đi hay nằm ngắm nhìn các cây cối xung quanh đu đưa trước gió, con chim nhảy nhót líu lo, riu rít trong đàn trên những cành cây, đôi khi còn dùng tay vuốt nhẹ lên lá cây, cành cây xanh tươi hoặc tưới nước cho cây mỗi ngày.

Thân hành thực hiện được hạnh từ, bi, thì sẽ sinh ra thân hành hoan hỷ, và thân hành hoan hỷ còn được sinh ra từ thân hành hiếu sinh của tâm xả.

Để thực hiện được và nuôi lớn thân hành hoan hỷ ta phải thường xuyên dùng pháp Như lý tác ý nhắc tâm theo từng đối tượng mà đặt ra câu tác ý cho phù hợp, để tâm mình thấm nhuần lòng hoan hỷ trước việc làm thiện của mọi người, trước sự an vui của tất cả chúng sinh.

Ví dụ: Như trên lớp học mình đặt ra câu tác ý như sau: *“Mình phải nỗ lực thật nhiệt tình đầy lòng hoan hỷ thương yêu khi có một tu sinh vừa phát biểu, trả lời câu hỏi, để sách tấn, khích lệ cho nhau, cùng nhau tu học trau dồi lòng thương yêu rộng lớn đến tất cả sự sống của muôn loài trên hành tinh này”*.

#### **4- Đạo đức hiếu sinh tâm xả thể hiện qua thân hành.**

Trong thân hành của mình có hai: Thân hành ác và thân hành thiện.

a/ Thân hành ác là thân hành làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh, thân hành này mình cần phải xả bỏ, loại trừ ra khỏi thân tâm.

b/ Thân hành thiện là thân hành không làm khổ mình, không làm khổ người, không làm khổ tất cả chúng sinh; là thân hành luôn mang đến niềm an vui hạnh phúc cho tất cả sự sống trên hành tinh này, thân hành thiện này mình không xả bỏ mà mình phải luôn thực hiện và trau dồi tu tập cho thật thấm nhuần thành thói quen sống hằng ngày của mình để trưởng dưỡng lòng thương yêu tất cả sự sống của muôn loài vạn vật.

Ví dụ: Như thân hành xuất phát từ lòng Từ, Bi, Hỷ, Xả, giữ giới luật... đã nói ở phần trước.

Còn xả bỏ thân hành ác là xả bỏ những thân hành nào? Là thân hành tạo sanh y, phạm giới luật đức hạnh.

Mình là người tu sĩ thì xả bỏ hết tất cả những thân hành tạo ra sanh y (gia đình, của cải vật chất, tiền vàng, nhà cửa, danh, sắc, thực, thù...), xả bỏ thân già yếu đuối, bệnh tật, chết trong đau khổ.

Sống từ bỏ gia đình, thân không làm các nghề nghiệp sống ở đời, chỉ sống một mình, đi xin ăn, vật dụng tứ sự ba y một bát, không làm quan chức... Mình là người đệ tử Phật



phải xả bỏ hết tất cả thân hành phạm giới như:

☑ Xả bỏ thân hành phạm giới **“Không nên giết hại chúng sinh”** là xả bỏ những hành động dùng vũ khí, dao, gậy, chân, tay... bắn giết, đâm chém, đánh đập, đá, dẫm, cắt cổ, lột da, mổ bụng, đập đầu, nhổ lông, đánh vẩy, làm thương tổn, gây chết chóc, gây đau khổ cho mình, cho người, cho chúng sinh và tất cả sự sống trên hành tinh này.

Không dùng thân hành tay chỉ, đi tìm... để chỉ chỗ ở của người, của loài vật cho người khác giết hay mình dùng thân hành ra dấu xúi người khác giết hại.

Ví dụ: Một người lính hỏi vua: Tội nhân này xử phạt như thế nào? Thì nhà vua không nói mà chỉ lấy bàn tay đưa ngang cổ mình ra dấu bảo người lính tử hình tội nhân. Hoặc vua, quan đã lập mưu kế sẵn chờ đến lúc chỉ cần dơ tay hay dậm chân... là bắt đầu sát giết địch thủ.

Hơn nữa là mình cần phải nên xả bỏ thân hành hoan hỷ trước sự đau khổ, chết chóc của chúng sinh trước sự mình và người sát sinh hại vật, trước sự chúng sinh tàn sát

lẫn nhau và xả bỏ thân hành ăn thịt chúng sinh.

☑ Xả bỏ thân hành phạm giới **“Không nên lấy của không cho”**, tức là xả bỏ tất cả mọi hành động lấy của không cho, xúi bảo người lấy của không cho, chỉ chỗ, chỉ đường, đồng phạm, chỉ cách cho người khác lấy của không cho và xả bỏ thân hành hoan hỷ trước cảnh mình, mọi người, mọi vật lấy của không cho.

Ví dụ: Con chó nhà này sang bên nhà kia cắn tha đồ đạc, thức ăn chạy về nhà mình (nhà người chủ) mình thấy mình sinh tâm hoan hỷ vỗ tay, miệng cười... hành động hoan hỷ của thân này mình phải từ bỏ, và mình cần tác ý xả bỏ: *“Mình phải từ bỏ tâm hành hoan hỷ, thân hành hoan hỷ lấy của không cho”*.

☑ Xả bỏ thân hành phạm giới **“Không nên dâm dục”**: Như lời Phật dạy *“Đối với người khác phái ta không nên gặp, không nên nhìn, không nên nói chuyện, phải quán như mẹ, chị, em, con, cháu, phải quán thân bất tịnh”*. Nghĩa là mình phải xả bỏ thân hành đi gặp người khác phái, thân cận nhìn ngó người khác phái, hơn nữa là xả bỏ thân hành

dâm dục, thủ dâm, mộng寐 chiêm bao thân hành ác... bằng cách giữ gìn ba đức nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng; ba hạnh ăn, ngủ, độc cư cho thật nghiêm túc và phòng hộ sáu căn, quán thân bất tịnh.

Xả bỏ thân hành xúi bả, chỉ dạy khiêu khích sự dâm dục của mình, của người khác qua sự ăn mặc hở hang, bày da, lộ thịt... Xả bỏ thân hành hoan hỷ sự khiêu dâm gợi dục, sự dâm dục của mình và của người khác...

Ví dụ: Thấy người thi hoa hậu ăn mặc hở hang mình thấy vui mừng, thích xem và còn dùng tay chỉ, bảo, rủ người khác đi xem...

Và tương tự mình nên:

☑ Xả bỏ thân hành phạm giới **“Không nên nói dối”**:

Ví dụ: Mình là tu sĩ thì không nên giả trang y áo người cư sĩ rồi đi ra bên ngoài làm những việc phạm giới khác như ăn thịt, uống rượu, đi xem ca hát... và bằng ngược lại mình là người cư sĩ không nên giả dạng người tu sĩ để cho mọi người xá chào, cúng dường tiền của cho mình...

☑ Xả bỏ thân hành phạm giới **“Không nên uống rượu”**.

☑ Xả bỏ thân hành phạm giới **“Không nên trang điểm làm đẹp”**.

☑ Xả bỏ thân hành phạm giới **“Không nên ca hát và đi xem nghe ca hát”**.

☑ Xả bỏ thân hành phạm giới **“Không nên nằm giường cao rộng lớn, nằm nệm, võng du đưa”**.

☑ Xả bỏ thân hành phạm giới **“Không nên ăn uống phi thời”**.

☑ Xả bỏ thân hành phạm giới **“Không nên cất giữ tiền bạc, châu báu”**.

Nghĩa là mọi hành động cầm, nắm giữ, cất giấu, gìn giữ, nhờ người khác cất giữ, mua bán, cho vay, cho mượn... tiền của vật chất, vàng, tiền, các thứ trao đổi mọi vật khác với người khác được ta đều xả bỏ sạch, chỉ còn giữ gìn ba y một bát, tứ sự tối thiểu cần thiết vừa đủ cho đời sống tu hành thoát khỏi khổ đau (sinh, già, bệnh, chết) mà thôi.

Xả bỏ những hành động xúi bảo, hoan hỷ người khác cất giữ tiền vàng... làm cho người tăng thêm lòng tham muốn chấp ngã, chấp pháp thế gian vô thường, giả tạm là sở hữu của mình...

Hơn nữa là xả bỏ những thân hành theo thói quen cũ (nghiệp lực) đi, đứng, nằm, ngồi, tay làm mọi việc không tỉnh thức, không nhẹ nhàng, không chậm rãi gây ra đau khổ chết chóc cho tất cả chúng sinh bằng pháp Như lý tác ý trước khi, trong khi và trên mọi thân hành của mình.

Ví dụ: Trước khi quét sân ta cầm chổi tác ý: *“Mình phải tỉnh thức nhẹ nhàng chú ý thật kỹ từng hành động của tay quét, chân bước tới lui tránh không làm thương tổn và khổ đau cho các loài vật, mình phải thương yêu chúng như những đứa em bé nhỏ ngây thơ hồn nhiên của mình vậy”*.

Xả bỏ những thân hành không nhẫn nhục, không tùy thuận, không bằng lòng, ăn uống đi khát thực phi thời, ngủ phi thời, phá hạnh độc cư của mình và của người khác; xả bỏ thân hành đi, đứng, nằm, ngồi không đoan chánh, nằm ngủ lẩn qua lộn lại, nằm ngửa, sấp, mắt nhìn liếc dọc, liếc ngang...

Xả bỏ thân hành mang tính cống cao ngã mạn như: Gặp Phật không xá, gặp Thầy không chào, gặp người đi nghịch chiều không đứng lại chấp tay, cúi đầu, xá chào người...

Xả bỏ những thân hành chống đối, gây bất hòa hợp chia rẽ lẫn nhau như: Những hành động giậm chân, xỉ vả, hấy huých trước mặt người khác...

Khi mình tu tập như vậy mình còn phải xả hết thân hành mang tính tham, sân, si, mạn, nghi, thất tình lục dục. Muốn xả được tất cả thân hành trên thì mình phải nương vào pháp Như lý tác ý theo từng đối tượng mà mình đặt ra cho phù hợp.

Ví dụ 1: Ngày hôm qua tôi đi về thất, trên đường đi tôi có đi nghịch chiều với một người thợ sửa máy vi tính, trên tay tôi không có cầm gì hết, tôi đứng lại thấy người ấy đi luôn một cách thản nhiên, lúc ấy tôi không có chấp tay, cúi đầu và xá chào người để xả tâm ngã mạn của mình. Sau đó người đã đi khuất tôi nghĩ: Tại sao mình lại không chịu chấp tay xá chào vị ấy chứ, đây là tính ngã mạn của mình còn, chính ngã mạn này nó giết chết mình nhiều đời đã qua, mà nghi lễ oai nghi đi đường ta đã học rồi trên lớp, Trưởng Lão đã dạy, không lẽ ta chỉ áp dụng cho những người trong tu viện hay sao? Ta phải áp dụng hết tất cả mọi người, cũng là vừa xả tâm ngã mạn của mình, vừa là thân giáo cho mọi người đến tu viện này, mình phải dùng

pháp Như lý tác ý mới được, mình phải nên đặt ra câu tác ý để xả bỏ thân hành ngã mạn này: *“Ta phải đứng lại chấp tay, cúi đầu, xá sâu hết tất cả mọi người đang đi nghịch chiều với mình, cho dù đó là một em bé mới biết đi mình cũng xá, để xả bỏ đi thân hành ngã mạn của mình chứ không phải vì mục đích dạy người”*. Trước khi đi đường, thỉnh thoảng trên đường đi mình cũng tác ý như vậy. Cho đến khi hề gặp mọi người mình đều đứng lại chấp tay, cúi đầu, xá sâu một cách tự nhiên là câu tác ý đã giúp mình thành công viên mãn.

Ví dụ 2: Nghi ngờ mình đặt câu tác ý: *“Mình phải từ bỏ thân hành rình rập, theo dõi, tò mò, quan sát, dòm ngó, nghi ngờ việc của người khác”*.

*“Mình phải xả bỏ thân hành vụt chạc, hấp tấp vội vã, không tinh thức gây đau khổ cho người, cho mọi loài chúng sinh, cây cỏ xung quanh ta”*.

*“Mình phải xả bỏ thân hành, tiểu tiện, khạc nhổ, hỉ, quăng ném rác bẩn bừa bãi gây ô nhiễm môi trường sống”* hoặc *“Thà chết bỏ chứ nhất định không làm khổ bất cứ một ai, loài chúng sinh nào trên hành tinh này”*.

Xả bỏ thân hành già yếu, run rẩy, đi đứng khó khăn... là mình tu tập pháp Thân Hành Niệm mỗi ngày, mỗi thời từ 15 đến 30 phút.

Xả bỏ thân bệnh là mình an trú tâm vào thân hành nội *“Hơi thở vô, hơi thở ra”* hoặc thân hành ngoại bước chân đi kinh hành và hai cánh tay đưa ra, đưa vào tác ý: *“Cơ thể phải khỏe mạnh cường tráng quắc thước, tất cả mọi bệnh tật đau khổ (tên bệnh gì kể ra, đau tại chỗ nào, nguyên nhân sinh ra bệnh nếu biết) đều phải rút lui ra khỏi thân tâm ta ngay liền: An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô (đưa tay ra). An tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra (đưa tay vô)”* hoặc *“An tịnh thân hành tôi biết tôi bước đi (đi kinh hành)”*.

Tu tập như vậy từ 15 đến 30 phút, xả nghỉ thư giãn 15 đến 30 phút, rồi tiếp tục tu tập như trên để xả bệnh cho đến khi hết bệnh hoặc hết buổi tu tập (bệnh nặng). Tu tập như vậy cho đến khi nào bệnh bay mất hoàn toàn mới thôi, bệnh nhẹ thì mau, bệnh nặng thì lâu hơn.

Ví dụ: Bệnh nhức đầu, sổ mũi khoảng 30 phút là hết, còn bệnh đau viêm loét bao tử lâu ngày thì 1, 2 hoặc 3 tháng mới khỏi vì



sức tỉnh thức của mình chưa cao như Trưởng Lão.

Xả bỏ thân chết đau khổ: khi mình đẩy lui được bệnh (làm chủ bệnh) thì cái chết không còn sợ nữa. Nếu chưa tu chứng Tứ thiên thì khi bệnh đau sắp chết, mình an trú tâm vào thân hành theo pháp đẩy lui bệnh như trên thì không còn thấy đau khổ nữa, nếu không chết bệnh đau cũng sẽ khỏi; nếu thân chết thì cũng chết trong thân tâm thanh thản, an lạc và vô sự. Còn tu tập đến Tứ thiên tác ý hướng tâm nhập Tứ thiên, tịnh chỉ hơi thở xả bỏ xác thân như lời Trưởng Lão đã dạy, chết một cách tự tại (làm chủ cái chết), không còn tái sinh luân hồi nữa.

Khi mình tu tập thân hành xả được tất cả các pháp ác như trên thì trong lòng hoan hỷ của mình cũng được sinh khởi và phát sinh theo thân hành hoan hỷ ưa thích sống trong đời sống độ cư nhàn tịnh. Niềm tin đối với chánh pháp Phật cũng được sinh khởi sâu chắc hơn trước, theo đó là tâm Từ, tâm Bi, cũng được sinh ra cùng một lượt trong lúc xả tâm qua thân hành. Tâm Từ, tâm Bi được sinh ra thì thân hành thực hiện hạnh Từ Bi cũng sinh theo. Tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả luôn lúc

nào cũng đi chung nhau một lượt, hễ có tâm này thì ba tâm kia đồng xuất hiện.

Mình cũng nên lưu ý là muốn được thành tựu viên mãn nơi thân hành thể hiện hạnh Từ, Bi, Hỷ, Xả thì mình phải nương nhờ vào pháp Như lý tác ý trong từng hành động của thân mình, nếu không sử dụng pháp Như lý tác ý thì thân hành hạnh Từ, Bi, Hỷ, Xả không được trọn vẹn.

Ví dụ: Mình đi đường thấy người đang bị tai nạn xe nằm trên đường mình liền khởi tâm thương xót ngay nhưng rồi cũng theo công việc riêng của mình chạy xe đi luôn bỏ mặc họ nằm trên đường đợi cho cảnh sát giao thông đến giải quyết đưa họ đi cấp cứu, chứ thân mình không thực hiện được hạnh bi thương xót ảm bồng, nâng đỡ họ, tìm cách nhanh nhất đưa người đi cấp cứu ngay không cần phải đợi chờ ai cả, giúp họ sớm được khỏi khổ đau. Nếu như mình thấy mình tác ý: *“Mình phải đưa người đến bệnh viện ngay lập tức vì người đang đau khổ vô cùng, nữ lòng nào mình lại bỏ mặc cho người đang đau khổ nằm giữa đường hay sao?”*. Tác ý liên tục như vậy thì lúc ấy thân hành của mình sẽ nâng đỡ, ảm bồng nạn nhân gọi xe đưa đi cấp cứu đến bệnh viện ngay lập tức và

còn chăm sóc nạn nhân cho đến khi thân nhân họ đến thay thế mới thôi. Từ đấy tâm hoan hỷ vui mừng cũng khởi lên, xả bỏ thời gian, công sức, mọi công việc riêng của mình và tâm Từ, tâm Hỷ cũng được khởi lên khi thấy họ bớt khổ đau và thân nhân của người nạn nhân đến.

## **V- LỢI ÍCH CỦA ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH THÂN HÀNH.**

**1- Đạo đức hiếu sinh thân hành giúp cho mình buông xả** tất cả các thân hành ác gây đau khổ cho mình, cho người, cho tất cả chúng sinh, không còn đắm chấp các pháp ở đời là ta, là của ta, là tự ngã của mình nữa; không còn sống trong tâm hồn ích kỷ, nhỏ hẹp, cá nhân nữa mà thấy tất cả mọi người, mọi vật, mọi sự sống cũng như mình không khác, đều có sự sống, tham sống sợ chết, sợ khổ đau như nhau, nên lòng thương yêu được tăng trưởng rộng lớn thênh thang vô bờ bến, vô cùng tận, bao trùm cả không gian vũ trụ, thương yêu tất cả mọi sự sống trên hành tinh này và không còn biết giận hờn oán ghét ai.

**2- Đạo đức hiếu sinh thân hành còn giúp cho mình diệt ngã xả tâm mạn,**

tăng trưởng lòng thương yêu rộng lớn, luôn khiêm hạ, tôn kính, quý mến và sẵn sàng tha thứ tất cả những lỗi lầm của tất cả mọi người, mọi loài vật.

**3- Đạo đức hiếu sinh thân hành còn giúp cho mình nuôi lớn tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả** và còn giúp cho mọi thân hành, việc làm của mình sống không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sinh.

**4- Đạo đức hiếu sinh thân hành còn giúp cho mình luôn luôn sống trong giới luật đức hạnh giải thoát** của Đạo Phật, nhất là giới độc cư “Bí quyết thành công của thiên định”, luôn sống trong thân tâm bất động trước tất cả các ác pháp và các cảm thọ, sống thanh thản, an lạc và vô sự.

**5- Đạo đức hiếu sinh thân hành còn giúp cho mình ngăn ác diệt ác pháp** trên mọi thân hành rất dễ dàng không có khó khăn, không có mệt nhọc, đẩy lùi được tất cả các cảm thọ đau khổ, làm chủ bệnh, phá trừ si mê lừa dối, hôn trầm thùy miên rất tuyệt vời và giúp cho mình luôn tỉnh thức trên mọi hành động của thân tâm mình.

**6- Đạo đức hiếu sinh thân hành giúp cho mình có đầy đủ niềm tin tuyệt**

**đối với chánh pháp Phật** sẽ làm chủ được sanh, già, bệnh, chết chấm dứt tái sanh luân hồi ngay trong đời sống hiện tại không có khó khăn, không có mơ hồ trừu tượng, ảo tưởng; giúp cho người tu có đầy đủ đức hạnh hiếu sinh, xứng đáng là đệ tử của Phật, của Thầy Tổ Thông Lạc, chuyển đổi được nhân quả ác khổ đau thành nhân quả thiện hạnh phúc an vui, làm một tấm gương sáng cho mọi người và con cháu đời sau học tập.

Người tu tập trau dồi đạo đức hiếu sinh thân hành sẽ phóng xuất ra từ trường thiện vô lậu vào vũ trụ không gian hóa giải được tất cả từ trường ác, giúp cho thời tiết, thiên nhiên được hòa thuận, mưa thuận gió hòa cây cối luôn được xanh tươi, đời sống con người không còn đau khổ, muôn loài vạn vật cũng được an vui hạnh phúc, không còn nạn thiên tai, động đất, núi lửa, bão tố, sóng thần, cháy rừng, lũ lụt, hạn hán... xảy ra nữa.

## **VI- KẾT LUẬN**

Đạo đức hiếu sinh thân hành là lòng thương yêu sự sống rộng lớn bao la, mênh mông vô cùng tận được thể hiện qua thân hành của người tu tập, giúp cho người tu tập trưởng dưỡng, nuôi lớn lòng thương yêu tất cả

sự sống trên hành tinh này, quét sạch tham, sân, si, mạn, nghi, làm chủ được sinh già bệnh chết chấm dứt tái sinh luân hồi, thoát ra khỏi vòng quy luật nhân quả vũ trụ không gian, thời gian.

Đạo đức hiếu sinh thân hành còn làm cho mình sống biết thương yêu nhau, thương yêu tất cả đời sống và sự sống của muôn loài vạn vật trên hành tinh này.

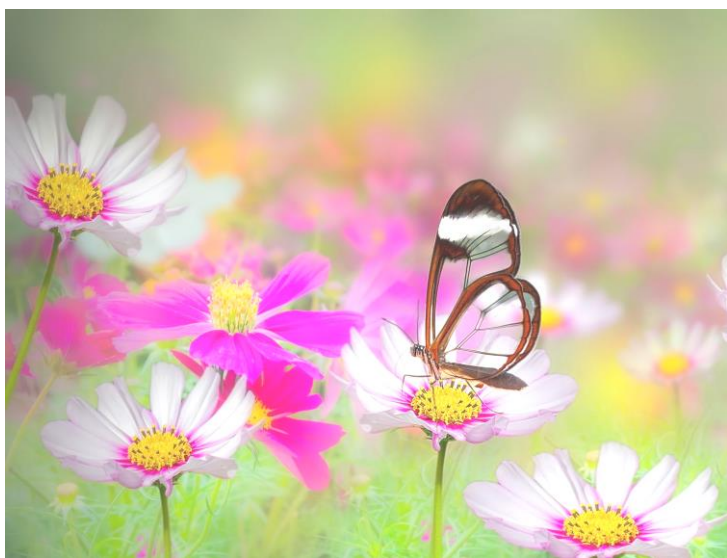
Đạo đức hiếu sinh thân hành còn làm cho đời sống của con người, loài vật và muôn loài vật khác luôn được sống an vui hạnh phúc không còn đau khổ nữa. Biến cảnh sống thế gian thành cõi Thiên Đàng, Cực Lạc.

Vì thế, cho nên mình cần phải nhắc nhở tâm mình hằng ngày với những câu tác ý như: *“Mình phải nên thực hiện đạo đức hiếu sinh thân hành trên mọi hành động việc làm của thân mình, để đem lại niềm an vui hạnh phúc cho mình, cho mọi người, cho mọi loài chúng sinh”* hoặc *“Mình phải tỉnh thức trên mọi thân hành để không làm khổ mình, khổ người, khổ các loài chúng sinh đang sống ở xung quanh thân mình, mình phải nên thương yêu tất cả”*.

Hoặc: “Xung quanh mình có rất nhiều đứa em kiến, côn trùng nhỏ bé thân thương, rất đáng yêu thương và thương mến, mình phải nên tỉnh thức từng hành động dưới thân, chân, tay của mình, đừng để vô tình gây tổn thương chết chóc các em! Thật đáng thương xót cho các em đang đói khát đi kiếm ăn xung quanh thân mình”.

Hoặc: “Vây quanh thân mình có rất nhiều chúng sinh nhỏ bé đáng thương! Mình phải nên tỉnh giác, xem xét trước từng hành động dưới thân, chân, tay của mình”.







*Bài thứ mười*

## ÁP DỤNG ĐỨC HIẾU SINH VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

--o--

### ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH

(Minh Diễm)

**Đ**ạo đức hiếu sinh là nền đạo đức tôn trọng sự sống của muôn loài, từ cây cỏ, động vật, con người, thời tiết và môi trường sống trong vũ trụ.

Từ khi có muôn loài vạn vật, các pháp thì cũng chính là lúc có đạo đức hiếu sinh xuất hiện. Đến con người thì biểu hiện rõ nét hơn. Thí dụ như hái lượm để nuôi thân, tự tồn, dần dần sống có quần thể, biết dùng lá cây để che thân, biết đốt củi để sưởi ấm lúc lạnh lùng... Biết bảo vệ nhau để tự tồn. Mẹ biết bảo vệ chăm sóc cho con. Về loài vật có khi con trống có nhiệm vụ ấp trứng thay con mái, đó là loài chim cánh cụt. Con cá ngựa đực nhận trứng từ con cá cái rồi mang thai và sanh sản, loài ếch cũng vậy. Cây lá thì đâm

chồi, nảy tược. Địa cầu thì đất, nước, lửa, gió, các nguyên tử, oxy, năng lượng mặt trời... là những nhân tố tốt đẹp giúp cho sự sống được tự tồn, phát triển bền vững.

Những yếu tố cơ bản này chính là thiện pháp cho cuộc sống xã hội loài người và các loài động vật, thực vật cỏ cây và thiên nhiên, môi trường.

Tuy nhiên vì phát triển trong vô minh, không tự biết cách bảo vệ nền đạo đức tự nhiên, lại phát sinh những ý nghĩ, hành động đi ngược lại sự sống hồn nhiên an ổn. Lòng tham chấp quá đáng sinh ra tranh chấp bộ tộc, phân chia lãnh thổ, chấp thủ nhau tài sản thiên nhiên, xã hội, quốc gia theo vô minh và thiếu đạo đức, nên suốt cổ kim loài vật ăn thịt nhau để sống. Loài người chiến tranh nhau giành tài nguyên, xâm lược bộ tộc, giành dân, lấn đất. Một vài tôn giáo chuyên dùng chiến tranh để thôn tính và sát nhập tù binh làm tín hữu của mình tạo thành nhân quả thù hận, đẫm máu, tàn sát nhau khốc liệt, mất hết lòng đạo đức hiếu sinh. Cứ thế mà luân hồi tàn sát nhau rất tàn bạo và man rợ. Cho đến ngày nay nền đạo đức hiếu sinh vẫn bị đe dọa nghiêm trọng. Loài người

đang bị tiêu diệt bởi chiến tranh, thiên tai bão lũ do thiếu đạo đức hiếu sinh.

Trước thời kỳ đức Phật ra đời thì đã có những giai cấp phân biệt đối xử nhau rất phong kiến và lạc hậu. Chưa nói đến việc mua bán nô lệ. Xem con người như loài vật trâu, ngựa. Trong quốc gia mà cha của Thái tử Cồ Đàm và các nước nhỏ trong lãnh thổ Ấn Độ đã có sự phân chia giai cấp, đối xử với nhau rất là thiếu đạo đức. Mỗi nước cỡ bằng một thành phố của chúng ta. Nước Ma Kiệt Đà của vua Tịnh Phạn, dòng Thích Ca có thể hình dung bằng thành phố Hà Nội, hay thành phố Hồ Chí Minh, với số dân cư cũng chừng ấy. Thế nên trong hành tinh này biết bao nhiêu là quốc gia, vài trăm quốc gia. Trung Quốc xưa cũng chia nhiều quốc gia. Việt Nam, Nam, Bắc phân tranh.

Suốt một chiều dài lịch sử triền miên đau khổ của nhân loại, tiếng khóc than âm vang đầy đặc trong từ trường không gian.

Lòng tham lam ác pháp của các đế chế cho đến nay vẫn còn rất tinh vi và tàn ác vô cùng. Cho nên, loài người bị tiêu diệt theo nhân quả tương ứng. Nó báo động và thách

thức lớn lao cho số phận của nhân loại, đang bị đe dọa tiêu diệt.

Con người như đã nói, luôn phát triển từ sơ khai, đến văn minh hiện đại theo những ý căn và hành vi vô minh, tham lam, ác pháp. Tuy nói văn minh, hiện đại nhưng tàng ẩn bên trong là sự mất hết lòng đạo đức hiếu sinh.

Nó biểu hiện lòng tham tàn, ác độc qua nhiều lãnh vực như :

1- Chiến tranh giành lợi nhuận kinh tế, từ sự chế tạo đạn dược, khí tài, hỏa tiễn hạt nhân giết người khủng khiếp.

2- Chiến tranh kinh tế khống chế sản phẩm, tạo khó dễ về luật. Ví dụ như hàng may mặc, dép giày và một số sản phẩm Việt Nam có sức cạnh tranh mạnh, muốn nhập qua Mỹ thì y viện đủ cớ cho rằng Việt Nam bán phá giá... để tiêu diệt nhau, tranh giành nhau. Như các đế quốc Hoa Kỳ, Anh quốc tranh giành dầu hỏa khí đốt với Nga và các nước Ả Rập. Các nước trong vùng Vịnh có dầu hỏa phải chịu biết bao thảm họa chiến tranh. Thí dụ như Iraq, Mỹ viện cớ là cứu dân Iraq khỏi chế độ độc tài của Saddam nhưng ác ý bên trong là muốn chế độ mới của Iraq phải

là của Mỹ dựng lên, điểm thâm độc nhất lại chính là sự tham lam dầu mỏ, ý tham ác, khẩu tham ác, thân hành động tham ác dẫn đến chết chóc, đao binh hàng ngàn sinh linh gục ngã cho cuộc tế lễ Champal, cho đại lễ đàn ăn cướp dầu hỏa. Cũng chính vì dầu hỏa mà các nước đó luôn bị những sức ép cấm vận, thường là nạn nhân của các Đế quốc đem tiền xúi dục nước này đánh nước kia, chết chóc đau thương mặc tình. Do đó, hình thù con người đi đứng hai chân nhảy dầm, hưởng dục lạc luôn thực hiện những âm mưu tàn ác, dã man, thì đâu khác chi là loài thú vật hung ác. Lòng dạ như thế làm sao có đạo đức hiếu sinh. Một Iraq tang thương, Liban, Syrie, Thổ Nhĩ Kỳ, Palestin, Israel, Afganistan, Iran, ... là bức tranh thống khổ của nhân loại vì thiếu đạo đức hiếu sinh. Con cọp nó ác, nhưng loài người ý hành ác, khẩu hành ác, thân hành ác gấp triệu lần con cọp.

Liên Hiệp Quốc được lập ra để hạn chế những hành động ác pháp, điều hành thế giới đi theo luật pháp quốc tế trên rất nhiều lãnh vực, nhưng chúng ta thấy quyền lực đều trong tay của Mỹ. Tòa án quốc tế cũng của Mỹ để xử án Tổng thống, các nhà lãnh đạo nước khác theo ý Mỹ chứ không hề xử Mỹ. Mọi

thống khổ, tang thương trên hành tinh này đều do các cường quốc tham ác gây ra, nổi cộm nhất vẫn là Mỹ - Washington. Họ đã chôn vùi lòng nhân ái của Chúa Jesu, khinh miệt nền đạo đức hiếu sinh của nhân loại. Từ đó mà kết thành nhân quả ác tiêu diệt lại người ác. Những người chịu quả khổ là ai? Là những người cùng tham ác với nhau, đầu thai lại đánh nhau. Như hai con mèo cùng nhau giành một con mồi và sau đó lòng tham nó bảo hai con mèo giết nhau còn một. Còn một vẫn chưa yên thân, vì lòng tham ác đó nó biến thành nhân quả, con mèo đó bị con sói nó đớp. Dây chuyền vô đạo đức nó sẽ tiếp nối nhau như vậy. Cho nên, cần phải có Đạo đức hiếu sinh kịp thời để giảm bớt chết chóc tang thương. Đây là ước nguyện của Thầy tôi, Trưởng Lão Thích Thông Lạc.

3- Chiến tranh trong nội bộ của từng tôn giáo.

Ngoại trừ Đạo Phật ra, thì tôn giáo lại có dính dáng trong ngòi nổ của chiến tranh. Trong một tôn giáo tranh nhau, vẫn là khởi nguồn từ thiếu đạo đức hiếu sinh. Sunni, Kurd, Shiite trong Đạo Hồi, Ấn Độ Giáo với đạo Hindhu, Thiên Chúa Giáo với Tin Lành... giết nhau chẳng chút thương tâm. Nói rõ hơn,

mọi khổ đau của cuộc đời nó nằm trong những tư duy vô cùng tàn ác. Ta thí dụ giết hàng chục ngàn con cừu thì lát nữa hàng chục ngàn con cừu này là hàng chục ngàn anh chiến binh và hàng chục ngàn chiến trường đẫm máu.

Ngày xưa Thái Tử Cồ Đàm can ngăn các vị chức sắc Bà La Môn không nên giết cừu tế lễ nữa, nhưng ngày nay Hội Giáo vẫn còn tập tục này giết hàng ngàn con cừu chia thịt nhau ăn trong những ngày lễ hội hành hương.

Ngày lễ Giáng Sinh, Chúa ra đời nằm trên máng cỏ, thì cũng tại ngày ấy trên toàn thế giới khởi đầu cho sự vô đạo đức ra đời, thịt chó bày la liệt, dưa khô, xă ớt, đậu phộng và họ cười vui ăn mừng Giáng sinh. Xin đừng trồng hoa thơm cỏ lạ nơi chốn thiên đường xa ảo. Hãy trồng hoa thơm cỏ lạ trong mỗi tâm hồn đạo đức hiếu sinh, trong tình thương yêu rộng lớn bằng những hành động cụ thể, trong môi trường sống thế gian.

Trong tôn giáo Đạo Phật những Tăng, Ni phá giới là thiếu đạo đức hiếu sinh rất nghiêm trọng, là những người phá hoại lục hòa tăng, ngồi ăn cơm rỗng rỗng, đi đứng

không hạnh kiểm, tu không mặc y, áo tràng vì không kính pháp, tìm đến chỗ người đang thanh nghiêm giữ giới để nói chuyện là thiếu đạo đức hiếu sinh. Mình học cho có hình thức chứ chẳng có đạo đức hiếu sinh trong ý thức làm bậc Thánh, cứu khổ chúng sinh. Những nhà du tăng không chứng ngộ đạo đức hiếu sinh thường kết bè, tạo thế lực, thường là những người bán đứng cuộc đời mình cho quỷ sứ. Tư duy lạc pháp, lạc đề của họ là những sản phẩm đem đến khổ đọa cho họ, làm khổ đau cho Phật tử rất lớn. Các Nguyên thủy Chơn Như có lẽ tỉnh giác ra điều này chớ. Học đạo đức sẽ biến môi trường sống là cực lạc và chính là hạt giống lành giúp người chứng ngộ thiện pháp, giúp mình hoàn thành sứ mạng yêu thương chúng sinh. Đây là lòng tri ơn vô tận và vô lậu. Phật tử cần nên biết 10 giới Thánh đức đức Sa Di như sau :

- a. Không sát sanh.
- b. Không trộm cắp.
- c. Không dâm dục.
- d. Không nói dối.
- e. Không uống rượu.
- f. Không trang điểm.



g. Không nằm giường rộng, chiếu lớn xinh đẹp.

h. Không ca hát, không nghe, xem hát múa, đờn, kèn, chỗ yến tiệc vui đông.

i. Không ăn phi thời, nghĩa là mỗi ngày chỉ một ngụ, không uống bột, chè cháo, không uống nước ép, nước ngọt ngoài bữa ăn ngụ. Không ngủ phi thời.

j. Không cất giữ tiền bạc, đá quý...

Quý cư sĩ Phật tử cần nên hiểu rõ những giới Thánh đức Sa Di để tránh bị kẻ không chơn tu mượn danh lừa đảo. Đồng thời cũng nên ý thức sâu sắc những cư sĩ có tâm chống đối, nói ly gián, kết bè tạo diễn đàn nói xấu xuyên tạc. Vì tâm đó là tâm ác tạo nghiệp, vong ơn, bội nghĩa, thiếu đạo đức hiếu sinh. Phật tử Trạng An Hà Nội chúng ta đã rút ra được những bài học vô giá chứ, những gì chúng tôi nói đều có bằng chứng và nhân chứng rõ ràng. Hãy cảnh giác để khỏi bị lừa đảo thua quý cư sĩ Nguyễn Thủy Hà Nội !?

*“Những buổi chiều tà mưa phủ trắng,*

*Thầy cười tha thứ kẻ vong ơn” .*

Bài học đáng cay cho thói đời !

4- Chiến tranh về môi trường

Con người xâm lược môi trường bằng hành vi như trộm cắp tài nguyên rừng, các nhà máy thải khí độc, khai thác khoáng, than đá trái phép, xây dựng những biệt thự cao tầng không hợp cảnh quan che khuất những di tích lịch sử thế giới. Thải các chất acid, hóa chất, chất thải công nghiệp xuống lòng sông, ao hồ, biển, và xung quanh dân cư; chở cát đất không bảo hộ cẩn thận rơi rớt xuống xa lộ, con đường đông dân cư qua lại; ngồi trên xe hơi uống dừa tươi xong, quăng ném ba, bốn vỏ trái xuống xa lộ khi có đông người cùng tham gia giao thông là một hành động rất ác, thiếu đạo đức hiếu sinh.

Sự tiêu diệt loài động vật, sát sanh để ăn, ý thức ác pháp phóng ra đầy đặc trong môi trường không gian, ... cho nên môi trường mất cân đối, chiến tranh tiêu diệt lại con người. Tất cả đều nằm trong nhân quả tham ác và không có sự thấm nhuần đạo đức hiếu sinh.

Con người đã quá mệt mỏi, khổ đau, tang tóc, sinh tử luân hồi trải muôn ngàn kiếp cũng bởi vì thiếu nền đạo đức hiếu sinh trong mỗi cá nhân, trong mỗi gia đình, trong mỗi xã hội, trong mỗi quốc gia và cảnh ngại lớn nhất chính là những tôn giáo không khai

thác triệt để, không đánh giá về tầm vĩ mô của nó, và không coi đây là sự quyết định sống hoặc chết của nhân loại. Do thiếu đạo đức dẫn đến chiến tranh, và trong cuộc đời chính do nhân quả của họ tạo ra, nhưng họ không biết, thế nên họ hướng về tôn giáo để cầu nguyện cho sự bình an thế giới.

**VẬY HÃY XÉT VỀ SỰ CỨU RỜI CỦA TÔN GIÁO!**

Ngoài Đạo Phật Thích Ca Mâu Ni; ngoài Giáo, Định, Tuệ của Ngài, chưa có tôn giáo nào có được giải pháp tối ưu để đem lại sự bình an cực lạc cho con người kể cả Phật giáo lai Đại Thừa, Phật giáo Tây Tạng. Có nhiều Phật tử Nguyên Thủy bay sang Tây Tạng cho ông Phật tướng Đại Pháp Vương tái sanh, luân hồi rờ cái đầu cho tóc thêm quần rối cuồng. Có lẽ sẽ vào nhà thương Biên Hòa Chợ Quán thôi cho mượn lại. Đạt Lai Đạt Ma tu thiền tướng, bị luân hồi, không làm chủ được sống chết, nhìn cách họ tu bị tái sanh biết liền, thế nhưng lại có nhiều người vô minh, bỏ vợ mình, đi tin họ thật là đại dột.

Ở các nước như Ấn Độ, Trung Quốc, Nhật Bản, Triều Tiên, Thái Lan, Lào, Miến

Điện, Campuchia, Việt Nam, ... dường như ngày nào cũng có lễ đàn cầu nguyện hòa bình, nhưng thế gian vẫn đầy dẫy gian ngoa, lừa đảo, trộm cắp, xì ke, bia bọt, tham ô, bệnh tật, sanh tử dữ tợn hơn và hòa bình vẫn mong manh trên cái lưỡi tham ác của họ. Bởi vì họ có chùa lầu, xe hơi, họ uống bia, uống cà phê, thuốc lá, họ ăn uống thịnh soạn, cả trăm bộ y, ngày ăn ba bốn bữa chè, cháo, hủ tiếu, thịt dê chay, có cả các thầy chùa hỏ mang nhậu bia lon, rượu Tây, thịt gà thứ thiệt.

Đức Phật sống đạm bạc thanh bần, còn họ trống nhạc đình tai nhức óc, điện thoại di động phóng dật tràn lan. Nhà sư trong túi bát có di động, than ôi nó vướng bận trong việc lừa đảo tín chủ. Họ học cái nầy ở ngoại đạo, họ là các tăng ni Đại Thừa. Đại là lớn, thừa là rộng ra nữa những hành vi phá hoại phẩm chất người tu sĩ, làm hại cho giới Phật tử ngu si, chứ Phật Thích Ca không dạy như vậy. Nội giặc tham những tiền thuế của dân làm tổn thương ngân khố quốc gia, cơ chế hành chánh quan liêu, hối lộ, công lý nghiêng về kẻ có tiền phủ lấp tội án... Những tệ nạn nầy là lỗ hổng to tát của nền đạo đức hiếu sinh trên khắp thế giới.

Sau lưng chuông mõ, và giọng tụng ngâm nga của ông Hòa thượng, chúng tôi nhìn thấy gà luộc, đủ loại bia và rượu, nhân chuyến tham quan Hà Nội vào một ngôi chùa danh tiếng bên bờ Hồ Tây có cả du khách quốc tế vào ra tấp nập. Còn gieo rắc thù hận như vậy thì cầu siêu, cầu an là điều rất thiếu nhân bản trong giáo lý từ bi của đức Phật. Hỡi ơi! Các người đại diện cho tinh thần tín ngưỡng đã tiêu diệt nền đạo đức hiếu sinh và văn hóa Phật giáo.

### NIỀM HY VỌNG VẪN LÀ PHẬT GIÁO

Đạo Phật là một tôn giáo lớn trên thế giới. Để có sự hiểu biết đúng đắn thêm thì Đạo Phật vốn không phải là một tôn giáo, mà là NỀN ĐẠO ĐỨC NHÂN BẢN VÀ NHÂN QUẢ. Trong đó bao gồm nền Đạo Đức Hiếu Sinh.

Chúng ta không xét đến Đại Thừa Phát Triển, vì tôn giáo này có hướng đi riêng, sinh hoạt, hành trì thoáng, rất khác với đời sống hướng đến thánh quả và sự chứng ngộ Chân Lý Tứ Diệu Đế của đức Phật. Họ không nhắm tới giới đức để độ đời, chỉ nhắm vào tài năng, phẩm hàm, danh lợi. Vì thế, các Phật tử chơi vui trong đức tin, công đức đầu tư vào việc cúng chùa không mang lại hạnh phúc giải

thoát, mà đã trở thành thành hành động tiếp tay tàn phá nền đạo đức hiếu sinh của con người. Không giới hạnh, nên Phật giáo phát triển chỉ là lớp vỏ, bên trong thì rất phi đạo đức, phi nhân bản. Ăn ngủ phi thời, tiền bạc lợi danh, tuyên dương thế giới vô hình ảo. Hiếu đạo Phật như cách nhìn trên, sẽ phản ánh toàn diện ý nghĩa đạo đức hiếu sinh của nhà Phật Nguyên Thủy.

Sự chảy máu trí tuệ Phật bắt nguồn từ Đại Chúng Bộ, làm mờ phai nền đạo đức hiếu sinh và giáo lý Từ Bi của Đạo Phật Thích Ca Mâu Ni. Từ bên trong là tăng ni sa đà phẩm hạnh, các cư sĩ tham danh, thích tranh chấp quyền lợi, kết bè, lừa gạt Phật tử, ... Bên ngoài là ngoại đạo trợ tiếp tiền của, phương tiện và họ phải bị sự phản hồi nhân quả khổ trong hiện tiền và tương lai.

Điều này đương nhiên quý Tăng, Ni và Phật tử có học Đạo Đức Hiếu Sinh, Ý Hành, Khẩu Hành, Thân Hành sẽ hiểu rõ tội ác của sự phá giới trong Đạo và sự mượn danh nghĩa để trục lợi. Ngoài Đời là sự khinh thường pháp luật và sự biến chất của những kẻ lợi dụng chức quyền làm điều phi pháp.

Phật tử, các Nhóm Nguyên Thủy Chơn Như cần nâng cao Chánh Kiến, Chánh Tư Duy về các sư, cư sĩ, các ni mượn Đạo tạo Đời, các cơ sở mê tín lợi dụng danh nghĩa Phật quá khứ, Phật hiện tiền để họ lừa dối, trục lợi. Làm như thế chính là nâng cao tri thức đạo đức, đạo đức thấm sâu vào xương tủy và như vậy mới thật là biết ơn.

### ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH ÍCH LỢI CHO LOÀI NGƯỜI, LOÀI VẬT, MÔI TRƯỜNG SỐNG

Đức Phật Thích Ca vào Đại Niết Bàn. Các vị đệ tử tu chứng cũng đã quá ngao ngán con người ác pháp, nên cũng đã nhập Niết Bàn. Nhưng Đức Phật đã để lại công trình vô giá cho đến hôm nay.

Dù đã bị tam sao thất bổn, do thế lực hùng mạnh của ngoại đạo, hôm nay vẫn còn.

Trước sự mất mát to lớn đó và trong môi trường sống hiện tại rất có nhiều bất ổn của thiên tai nhắm đến tiêu diệt loài người và động vật rất thảm thương .

May thay phước của dân tộc ta, trong một đất nước Độc Lập Thống Nhất, Hạnh Phúc Thịnh Trị, có vị lãnh đạo anh minh, các nhà cải cách tài giỏi... thì bên cạnh đó có vị chân sư Thích Thông Lạc đặc đạo đã phục

sinh lại các giá trị Phật giáo, nâng cao chất lượng đạo đức hiếu sinh, đem đến tình yêu thương rộng lớn, giúp cho con người thoát cảnh khổ đau.

### ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH TRONG CON NGƯỜI CHÂN SỬ THÍCH THÔNG LẠC

Trong suốt hai mươi bảy năm qua vừa dạy đạo, vừa viết sách, đóng sách, trả lời hàng chục bức thư hỏi đạo, vừa đánh vi tính, có sự cộng tác của chú Mật Hạnh, Nhà xuất bản Tôn Giáo đã in ấn những tác phẩm Văn Hóa Phật Giáo của Ngài như: trọn bộ mười tập Văn Hóa Phật Giáo Đường Về Xứ Phật, Những Lời Phật Dạy bốn tập và sắp ra mắt tập năm, Văn Hóa Truyền Thống Phật Giáo, Đạo Đức Làm Người, Giới Đức Thánh Sa Di, Hành Thập Thiện Tứ Vô Lượng Tâm, v.v.. Với tám mươi tuổi thì thật là đáng nể, mỗi ngày phải soạn giáo án để đáp ứng cho hai lớp, tính đến nay là năm mươi hai bức tâm thư dạy đạo đệ tử gửi cho hai lớp và các cá nhân. Chúng ta không có Tứ Thần Túc không thể nào kham nổi. Thầy giáo Chân Thành đệ tử lớn của Ngài, nhận nhiệm vụ đứng lớp Nam, điều hành hai mươi bảy ý hành, khẩu hành, thân hành Tăng và cư sĩ, già trẻ, trình độ khác nhau, triển khai giáo án của Ngài,



với chùng ấy công việc còn phải than trời, “bái Thầy Tổ sát đất”. Cô Diệu Quang công việc tất bật nhà nấu ăn, lại đứng lớp Nữ, Ni chúng và cư sĩ còn không thể sánh được sức lực của Chân Sư.

Những công trình văn hóa của Ngài chảy sâu vào lòng dân tộc được các bạn trong cả nước tiếp nhận qua những bức thư hồi đáp vô vàn biết ơn đầy nước mắt về công lao của đức Trưởng Lão là vị Thầy tôn kính của các bạn.

Ngoài những kiệt tác Phật Giáo Nguyên Thủy Chơn Như Việt Nam, những công trình vĩ đại đó là hai lớp đạo đức hiếu sinh như đã trình bày. Giáo Án Rèn Nhân Cách Lớp Ngũ Giới được sự trân trọng biết ơn của quý Phật tử đối với Ngài, vì lòng từ bi bao la đó đã cứu khổ họ.

Quý bạn hãy hãy đọc Cảm Nghĩ Lớp Ngũ Giới, quý bạn sẽ cảm nhận đầy đủ công đức của ngài. Quý tu sinh viết trong niềm xúc động, vừa viết vừa khóc. Mỗi dòng nước mắt là biểu hiện cho niềm vui nhiệt tình áp dụng đạo đức hiếu sinh đi vào đời sống cá nhân, gia đình, xã hội.

Tâm Từ, Tâm Bi, Tâm Hỷ, Tâm Xả trở thành chiếc bánh lái cho cuộc đời các bạn đi

theo thiện pháp với chiếc chìa khóa Như Lý Tác Ý mà Thầy đã trao.

Từ sự chuyển đổi ác pháp rất tích cực như vậy, cho chúng ta biết công trình của Ngài đã đạt được sự thành công viên mãn, sát với thực tế hiện đại. Rất khoa học trong việc xây dựng nền tảng căn cơ Đạo Đức Hiếu Sinh trong Phật giáo, đi vào nhiều lãnh vực đời sống con người. Tỉnh thức, tỉnh giác, lòng yêu thương, sự quan tâm đến mình, và mọi người theo tiêu chuẩn giới đức và hạnh Phật, đã giúp cho mọi người tỉnh thức về một quá khứ mà mình đã làm khổ đau cho người thân, cho bản thân như thế nào, mình đã có lỗi với môi trường sống ra sao, mình đã sát hại loài động vật đáng thương như thế nào. Thế rồi dùng đạo đức hiếu sinh rèn nó đi theo thiện pháp để bù đắp lại những tội lỗi đó, góp phần làm tốt cho xã hội.

Thấm nhuần như vậy sẽ nâng cao Chánh kiến trên nhiều lãnh vực như khoa học đời sống, tôn giáo tín ngưỡng, các tập tục lễ hội dân gian. Họ rất ghê sợ những tập tục mê tín sát hại loài động vật. Họ rất đau lòng cho những thiếu nữ trẻ đẹp yêu cuồng sống buông thả trong ý hành, khẩu hành, thân hành về hôn nhân, lễ giáo dẫn đến mang

thai, rồi họ nạo phá thai giết bỏ con mình, lẽ ra nó phải được sống, được làm người. Họ đã ném con mình vừa mới tạo hình hài vào thùng rác bệnh viện Từ Dũ và trên cả nước. Ngài trích lại trên báo Công An, soạn giáo án trở thành một bài học đạo đức khiến cho người đọc xúc động và tỉnh ngộ tội ác phá thai giết người.

Tôi nghĩ rằng các Phóng viên, Báo, Đài đã không công bằng với bạn đọc và khán thính giả khi mình bỏ qua, hoặc không quan tâm truyền tải những chuyên đề, những phóng sự, giúp cho mọi người hiểu biết nền đạo đức hiếu sinh tại Tu Viện Chơn Như và cuộc đời của vị Thánh Tăng Việt Nam. Vì sao? Các bạn có hoàn thành trách nhiệm nghề nghiệp đạo đức và vì sự phát triển văn hóa, tư tưởng dân tộc chưa?

Với Đạo Đức Hiếu Sinh Minh Mẫn Ngài dạy thì tệ nhạt nhạt, xì ke, thuốc lá sẽ được giảm rất nhiều. Nó đem lại những ích lợi như sau:

- Không say rượu thì sẽ không chết, không chấn thương sọ não do uống rượu lái xe. Nó chiếm tỷ lệ rất cao và tai nạn giao thông giảm bớt xuống.

- Không uống rượu thì các quan chức không la cà lữ lượt vào các Bar bia ôm, vừa ăn ác pháp lẩu dê, vừa ôm, vừa hát. Tiền ngân sách do dân đóng thuế bị chảy máu một cách thương tâm vào các chai bia một đồng tính mười đồng, các chi phí hảo ngọt dục vọng, tiền buộc bo cho các cô mua hương bán phấn tội nghiệp, là con cháu, là em gái của mình.

Thử hỏi lương công chức vào các quán Bar được sao? Vậy thì nghi vấn được đáp là tiền vợ vét, hối lộ, phạm vào thân hành ác, ý hành ác.

Phẩm chất người công chức như vậy phục vụ gì cho dân? Làm chồng, làm cha như vậy đã làm thâm thủng tiền dành chi tiêu cho con ăn học đảng hoàng, lung lay hạnh phúc.

Vậy thì Đạo Đức Hiếu Sinh Minh Mẫn đã ngăn được ác pháp nói trên, góp phần làm giàu cho cá nhân, gia đình và xã hội.

Đạo Đức Thành Thật thì không dối dưới, lừa trên, không bê tha công việc, pháp luật không xiên vẹo, công lý nghiêm minh, pháp đình được sự tin tưởng. Không tệ cò mồi lo lót chạy tội với Thảm phán. Thảm phán

thoát cảnh gánh lấy oan gia, nghiệp chướng được ngã giá mười triệu, trăm triệu... Công lý không được thấm nhuần đạo đức cá nhân thì cá nhân ấy đã bôi bác lại công lý, pháp luật nhà nước, gây đau khổ cho con người.

Đức chung thủy sẽ tạo nên cảnh gia đình hạnh phúc. Tránh khổ đau cho người phụ nữ hoặc cả hai.

Người cha mãi bia bọt, đi theo vợ bé bỏ bè con thơ, mẹ đi lấy trai... làm đổ nát mái ấm, con cái bất mãn, buồn hận đi bụi đời, đánh giày, ngủ vỉa hè. Các bạn hãy vào nhà nuôi trẻ lang thang, bụi đời, các bạn sẽ rất xót xa, mà hậu quả của nó là từ các ông bố, bà mẹ thiếu Đạo Đức Chung Thủy gây nên. Tham dục hại mình, hại tương lai đời con vợ.

Đạo đức hiếu sinh ý hành, khẩu hành, thân hành sẽ đặt nền móng cho cuộc sống con người. Người sẽ biết thương người, thương cả loài kiến, loài động vật cỏ cây, hoa lá, môi trường.

Người có đạo đức hiếu sinh dũng cảm, hy sinh, vị tha... là những người có lòng yêu thương vô bờ bến và chân thành nhất. Nó biến thế gian là thiên đường cuộc sống.

Khi bạn cứu giúp người nghèo khổ với lời nói yêu thương, hành động dịu dàng thì cả hai sẽ nhận được niềm vui.

Làm công bộc là thân hành đạo đức cao quý. Nghĩa công bộc nó hàm chứa Đạo Đức Nhân Bản - Nhân quả rất thâm sâu. Bộc lộ tính công bằng trong nhân quả, chăm lo cái đức hiếu sinh, bảo bọc đồng bào như cha mẹ, như con cái. Các Phật tử làm quan, ôi ích lợi cho đời biết bao. Phật tử là tất cả những người tuệ quán nhân quả.

Bạn cứu một con kiến, bạn chăm sóc con vật bị bệnh, nhớ đừng bỏ đói nó là thân hành thiện. Thân tướng bạn nhẹ nhàng khinh an, giảm đi bệnh tật, tăng thêm tuổi thọ.

Bạn dạy lòng hãy thương yêu tha thứ cho người lầm lỡ. Đó là ý hành thiện, hướng đời bạn đến chốn an vui mỗi ngày.

Bạn hãy quan tâm và thương yêu vợ mình quần áo, áo vận, nhọc nhằn giặt giũ, cơm nước nuôi con. Bạn hãy phụ tiếp và nói lời cảm ơn người bạn đời của bạn!

Bạn hãy quan tâm đến cơ nghiệp của con, dòm ngó chăm sóc tiếp nó, dăng kế hay nếu mình có khả năng tư duy tốt, góp sức, động viên tinh thần. Công ty, doanh nghiệp

thành đạt là con bạn sẽ giúp đỡ cho rất nhiều công nhân và bạn đã giúp nước.

Bạn hãy cung cấp thông tin, giáo trình, giáo án Rèn Nhân Cách cho cha mẹ là bạn đã đem hạnh phúc, phước báu, chấm dứt đau khổ cho thân tộc. Vì đạo đức hiếu sinh không làm khổ mình, không làm khổ người. Đó là ánh sáng của chân lý. Các cháu sẽ chăm lo học tập, xây dựng tương lai, tránh xa tệ nạn, biết phụ giúp gia đình. Sẽ không bao giờ dày mẹ mình giặt giũ, dăng cơm. Dăng cơm dôi nước cho cha mẹ chồng, cho chồng rồi cả cho con. Ôi xót thương cho người phụ nữ Việt Nam thời phong kiến, ngày nay vẫn tồn tại ở những gia đình thiếu tình thương. Thỉnh thoảng tôi có gặp và tôi rất buồn. Nền giáo dục công dân còn rất nhiều thiếu sót về đạo đức thiết thực từ học đường hòa nhập, ứng dụng vào xã hội một cách tự nhiên.

Xin đừng cấp phép các Casino cờ bạc, vũ trường thiếu văn hóa, phải hạn chế tối đa các Bar nhậu, bia ôm. Các chiến sĩ công an văn hóa, những vấn đề tội phạm xã hội phải kiên quyết bài trừ tệ nạn tại các địa chỉ đó!

Đó cũng là giải pháp phục hưng những giá trị đạo đức cho dân tộc ta. Trong một xã

hội có đạo đức từ trẻ cho đến người lớn, thường thì trong mỗi chúng ta sẽ đạt được niềm vui từ thiện pháp nhiều hơn ác pháp!

Dòng nước trong xanh chảy về biển mặn, giọt nước lành trên mái nhà rơi xuống, được lòng đất tiếp nhận và rừng đời xanh tươi. Mẹ thương con, thì con thương mẹ và người mẹ rất sung sướng khi nghe đứa con nói: Con rất biết ơn Mẹ! vì mẹ đã cho con một tương lai tươi sáng. Rồi thật vững lòng làm sao khi đứa con tự biết mình phạm lỗi và dâng roi mong cha hãy trị tội con.

Thật đau đớn làm sao khi người phụ nữ kê dao cắt cổ con ếch, nó đưa hai tay ra đỡ, nó van lạy xin hãy từ bi tha chết, cho nó được tự do bơi lội trong ao đầm yêu thương.

Loài vật cũng biết khổ đau, tự làm lấy cái công việc sinh sản, ấp nở, tự biết săn sóc bảo vệ con. Con người thua xa loài vật ở khâu này.

Thật hạnh phúc, quý trọng làm sao những đứa con hiếu hạnh, phụ giúp cha mẹ trên bước đời nhiều khổ đau, gánh gồng lao nhọc.

Nhà tôi gần quán lẩu dê, trong buổi tu tập xả tâm, khuya nào lòng tôi cũng đau xót



cho loài động vật bị con người hiếp đáp, hành hạ. Vì là quán lẩu dê, khách ăn nhậu rất đông nên ngày nào cũng có một đến hai chú dê làm vật tế cho các hung thần ăn nhậu. Người có lòng hiếu sinh bao giờ cũng nhận ra tiếng vọng của lương tâm từ ái. Tiếng kêu vang dội như tiếng oán hờn bi thiết. Trước khi giết mổ, phanh thây dê, người ta dùng roi quất vào thân dê cho nó rướm máu, người ta gọi như vậy là cho ra hết mồ hôi dê, để đạt được chất lượng ngon thơm tàn ác của con người.

Một trận roi vọt như thế, sáng mai thịt dê vào lẩu với nhiều gia vị bên tách bia, những nàng con gái đáng thương bán danh giá, tiết hạnh, phấn hương đời mình cho khách làng dê mua vui sờ soạn, sa đà nét hạnh. Tôi thấy phần đông là các quan huyện, quan xã... Ôi! Nhân quả. Hết làm người sẽ làm dê như vậy. Người dê diễn trò đau khổ tang thương và dục lạc tang thương! Ôi oan gia muôn kiếp nào ai có biết! Nếu không học đạo đức hiếu sinh, không Chánh kiến về đường đi của nhân quả thì làm sao biết được.

Đạo đức hiếu sinh ý hành, khẩu hành, thân hành thiện như một tấm gương soi lại

lòng mình, để thấy tội lỗi mà mình đã gây ra cho mọi người khổ, động vật khổ...

Tám gương ấy soi hai mặt thiện và ác. Ác sẽ giúp cho mình cảnh giác tác ý tránh xa. Thiện là niềm hạnh phúc, đó là lời chư Phật chỉ dạy, mình sẽ tác ý tăng trưởng và thực hiện theo ước nguyện đó, đem yêu thương đến cho người người. Thấy tội lỗi hãy sám hối, ăn năn. Ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện pháp mà Chân Sư đã từ bi chỉ dạy.

*“Thuở xưa, nhờ Thái tử can gián, giảng giải nên các Bà La Môn không giết cừu tế lễ nữa, trong khi tay chùy chưa sạch máu, dẹp lễ đàn... cắt dây thả hàng trăm con cừu chạy tung tăng trên đường phố, như vừa thoát khỏi ngục tù mà con người u mê tạo ra”.*

Những câu chuyện ngộ như tâm thường, không quan tâm, nhưng nhà đạo đức học Thích Thông Lạc, Ngài xoay qua, trở lại từ bình diện, trắc diện, cạn và sâu đều có mọi lầm lỗi đáng sợ của con người. Đáng trách, rồi lại đáng thương trong lý luận thánh bi của Ngài, Ngài nêu lên đạo đức hiếu sinh, cái nào do ý, cái nào do khẩu, cái nào do thân hành tạo ra muôn từ trường ác, và thiện

pháp trong môi trường nhân quả, nó chỉ ra cái khổ và vui, mà nguyên nhân chính do con người. Rồi Ngài dạy ta phương pháp Như lý tác ý xả tâm ác pháp, tích lũy nội lực thiện pháp và những tiêu chuẩn giới luật cho đời sống tư tưởng minh triết, cắt đứt con đường oan trái khổ đau, bùng dậy trong ta một tình thương hướng thượng giải thoát. Ngài thường dạy thương yêu người nghèo khó là thương kính Phật, là đáp ơn Ngài, là tự thương yêu mình, thương yêu muôn loài động vật, cỏ cây, môi trường sống.

Ước nguyện của Ngài là muốn cho dân tộc mình, và nhân loại có thật nhiều hạnh phúc và đạo đức. Được đi học đàng hoàng, được chăm lo chu đáo. Đem đến an vui cho từng gia đình. Chồng thương vợ, vợ thương chồng, con cái thương kính cha mẹ, ông, bà, tổ tiên và những người bên ngoài xã hội. Biết quan tâm giúp đỡ nhau. Không nên chồng chúa, vợ tôi vô đạo đức. Nền đạo đức nhân bản - nhân quả của Chơn Như Nguyên Thủy là như thế, ai có duyên phước thì được của báu. Ai không có duyên đành phải chờ họ chớ biết sao bây giờ!

Có lần tôi cho một người bạn theo Đại Thừa bộ Văn Hóa Truyền Thống Phật Giáo

của Trưởng Lão Thích Thông Lạc, cô bạn xem qua loa rồi trả lại. Tôi rất buồn vì cô đã mất đi hạt giống bởi tư tưởng Đại Thừa ganh tỵ. Rồi tôi tặng cho hàng trăm người họ rồi rít biết ơn, tôi vui! Buồn vui gì giây phút ấy, tôi vô minh quên tỉnh thức nhân quả, phước và nghiệp mà thôi!

Câu chuyện ông Hoàng thành La Phiệt, ông rất hung ác, nhưng có phước được gặp Phật và được Phật dạy hãy sống như hạnh Phật và thương yêu người nghèo khó, tức thì ông đổi thay tâm tính ác, tiến hóa vượt lên, khởi lòng yêu thương, bố thí người nghèo khó. Tức là ông đã rất trân trọng thương yêu mình và chính là ông thương yêu Phật, thương yêu người nghèo khó.

Gặp được Phật và Chánh Phật Pháp là điều vô cùng khó khăn. Thế nhưng ngay trong đời này chúng ta đã gặp và trên mọi nẻo đường đất nước, hải ngoại chúng ta cùng học tập về một tình thương yêu rộng lớn trong hai lớp học của đức Phật sống.

Tôi đọc Cảm Nghĩ Lớp Học Ngũ Giới của các bạn khiến tôi cảm động đến chảy nước mắt, nào là Sư cô Huệ Ân, Hạnh Từ, Mỹ Linh, Hương Từ, Liễu Thanh Thanh, Hạnh

Từ, Ngọc Bình, Liễu Huệ, Sư Phước Tôn... tôi vui lắm. Vì những đóa hoa tâm linh trí tuệ được thánh pháp hiếu sinh nó tươi tắn trên những nụ cười yêu thương vũ trụ. Đóa hoa trí tuệ ấy đi vào mọi ngõ ngách cuộc đời phước lạc làm sao. Các bạn không ngớt tri ơn Thầy mình, đó là đạo đức hiếu sinh đấy các bạn ạ! Trong mỗi lời là nước mắt, là máu, là những ước mơ thánh thiện của Thầy và hôm nay được tiếp nối từ trường về lòng chân thành của các bạn tạo thành một không gian từ ái, một môi trường xanh trong như ngọc bích. Tôi xin gửi đến các bạn lòng biết ơn của tôi về sự chứng ngộ đức hiếu sinh mà bạn đã đem đến cho cuộc đời. Tôi ước nguyện các bạn gửi đĩa, đầu thu dữ liệu, bài viết của các bạn, như vậy Thầy chúng ta sẽ đỡ nhọc nhằn và thông điệp sẽ đến các địa chỉ rất nhanh. Các bạn thảo tay, đến phòng vi tính gõ những hạt ngọc trong trái tim bạn, góp tiếng nói xây dựng, chấn chỉnh nền đạo đức hiếu sinh cùng Thầy mình nhé!

Thưa các bạn, viết đến đây tôi được cô Út và Mỹ Châu đưa một thông tin mà tôi rất sung sướng. Con trai lớn nhà ý cho tôi và mẹ kính thương của nó đi chiêm bái Phật Tích ở Ấn Độ, và du lịch Tây Tạng. Tôi hạnh phúc

về lòng đạo đức hiếu sinh của con, về tình phụ tử ngọt ngào, sâu nặng. Nhưng tôi phải lựa lời sao đây? Cho thật dịu dàng, ái ngữ để nó hiểu được sự chối từ của tôi, sự cảm dỗ, trong khi tôi đang ở Tổ đường theo học khóa đào tạo đạo đức hiếu sinh, mà không làm tổn thương chữ hiếu của con?

Rừng Chơn Như vốn là Phật Địa và những hạt trân châu cho đời mình tươi sáng và từ trường Phật luôn phủ trùm trong thánh địa Chơn Như. Ba và mẹ rất biết ơn con, xin hẹn lại dịp khác nghe con! Đến khi nào trong trái tim ba mẹ bừng sáng những giá trị của sự giải thoát sẽ tính nhé! Kính chào con! Chơn Như là nơi gieo giống thiện lành của tất cả các con!

Tôi xin chân thành biết ơn các bạn đã cho tôi những cảm nghĩ về lòng biết ơn Thầy rất nhọc nhằn gian khổ nuôi trí tuệ cho các đệ tử của mình trong biển khổ trầm luân. Tôi rất lo sợ những con người kiến giải vô minh sẽ bán đứng chúng sinh của tôi, qua hình thức ca sa lừa đảo.

Học đạo đức hiếu sinh là Định Vô lậu về giới luật, về tỉnh thức, tỉnh giác và không rời từ, bi, hỷ, xả. Tri kiến giải thoát về nhân

quả. Sự biết ơn Thầy, cảm ơn cha mẹ, cảm ơn rau, quả, đậu, trái... đã nuôi chúng ta. Cảm ơn Thầy, Cô đứng lớp. Cảm ơn những người ngày đêm nhọc nhằn thương chúng ta mênh mang, cho chúng có bữa cơm ngọt rảnh rang độ cư, tu học. Sau hết chúng ta cảm ơn chú Mật Hạnh đã chia sẻ khổ nhọc với Thầy những trang vi tính yêu thương tuyệt vời, đầy lòng hiếu sinh.

*Chon Như ngày 16/3/2007*

Đệ tử Minh Điền

Kính lạy Thầy !

---☪☪☪---

**HẾT**

# MỤC LỤC

Lời nói đầu.....	5
Bài thứ nhất: Đức hiếu sinh khẩu hành (K.Q) .....	13
I- Tâm từ.....	14
II- Tâm bi.....	34
III- Tâm hỷ .....	42
IV- Tâm xả .....	43
V- Kết luận.....	44
Bài thứ hai: Đức hiếu sinh thân hành (K.Q)47	
I- Tâm từ.....	48
II- Tâm bi.....	66
III- Tâm hỷ .....	73
IV- Tâm xả .....	73
V- Kết luận.....	74
Bài thứ ba: Áp dụng đức hiếu sinh (Thiện Tâm) .....	75
Bài thứ tư: Cảm nghĩ (Chơn Giác) .....	79
Bài thứ năm: Đứng lớp (Thiện Tâm) .....	89
Bài thứ sáu: Đức hiếu sinh khẩu hành (Phước Tôn) .....	101
I- Đạo đức hiếu sinh khẩu hành.....	101
II- Đạo đức hiếu sinh khẩu hành đối với mình .....	103



III- Đạo đức hiếu sinh khẩu hành của mình đối với mọi người .....	112
IV- Đạo đức hiếu sinh khẩu hành đối với các loài động vật .....	125
V- Đạo đức hiếu sinh khẩu hành đối với các loài cây cỏ hoa lá .....	146
VI- Đạo đức hiếu sinh khẩu hành đối với thiên nhiên môi trường sống.....	156
VII- Kết luận.....	168
Bài thứ bảy: Món quà tình thương (Thiện Tâm) .....	175
Bài thứ tám: Đạo đức hiếu sinh (Phước Tồn) .....	199
I- Đạo đức hiếu sinh là gì? .....	199
II- Thực hiện đạo đức hiếu sinh đối với chính bản thân mình như thế nào? .....	206
III- Thực hiện đạo đức hiếu sinh của mình đối với mọi người như thế nào?.....	213
IV- Thực hiện đạo đức hiếu sinh đối với các loài động vật. ....	238
V- Thực hiện đạo đức hiếu sinh của mình đối với thảo mộc, thiên nhiên, môi trường sống như thế nào?.....	250
VI- Lợi ích của đạo đức hiếu sinh.....	276
Bài thứ chín: Đức hiếu sinh thân hành (Phước Tồn) .....	279
I- Đức hiếu sinh thân hành là gì?.....	279

II- Đạo đức hiếu sinh thân hành trong giới luật đức hạnh và các oai nghi.....	280
III- Đạo đức hiếu sinh thân hành trong các khoảng thời gian 24 giờ.....	303
IV- Đạo đức hiếu sinh thân hành được xuất phát từ tâm từ, bi, hỷ, xả đối với mình, đối với mọi người, đối với các loài động vật, đối với thảo mộc và môi trường sống.....	321
V- Lợi ích của đạo đức hiếu sinh thân hành. .....	347
VI- Kết luận .....	349
Bài thứ mười: Đạo đức hiếu sinh (Minh Điền) .....	353

# GIỚI THIỆU SÁCH

1. Đường về xứ Phật (Mười tập, bộ mới).
2. Những lời gốc Phật dạy (Bốn tập, tái bản 2011)
3. Văn hóa Phật giáo truyền thống (Hai tập, tái bản 2011)
4. Đạo đức làm người (Tập I, II...)
5. Cẩm nang tu Phật (Hai tập)
6. Thiên căn bản
7. Hành thập thiện & Tứ vô lượng tâm
8. Những chặng đường tu học của người cư sĩ
9. Thời khóa tu tập trong thời Đức Phật
10. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đức Hiếu Sinh (Tập I, II, III)
11. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đức Ly Tham (Tập I...)
12. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đạo Đức Gia Đình (Tập I...)
13. Mười Đức Thánh Sa Di (Tập I, II)
14. Giới đức Thánh Tăng, Thánh Ni
15. Định niệm hơi thở
16. Phật giáo có đường lối riêng biệt
17. Pháp môn niệm Phật tứ bất hoại tịnh
18. Nghi thức thọ trai
19. Những lời tâm huyết...

20. Mười hai cửa vào đạo (2009)
21. Tạo duyên giáo hóa chúng sinh (mới 2009)
22. Lòng yêu thương (2009)
23. Linh hồn không có (2010 quý I)
24. Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào? (2010 - mới)
25. Ba mươi bảy phẩm trợ đạo (2010 - mới)
26. Giới đức làm người - 2 tập (2010 - mới)
27. Lịch sử chùa Am (2010 - mới)
28. Linh hồn không có - tái bản lần I (2010 quý IV)
29. Sống một mình như con Tê Ngưu (2010)
30. Thanh qui Tu Viện Chơn Như (2010)
31. Lòng yêu thương - tập 2 (2011)
32. Sống mười điều lành (2011)

...

Ấn bản điện tử được đăng tải tại trang  
web:

<http://www.thuvienthaythonglac.net>

...

Ước mong mọi người sống không làm khổ  
mình, khổ người và khổ chúng sinh.

# **PHẬT TỬ XIN ẮN TỔNG KINH**

## **“ÁP DỤNG ĐỨC HIẾU SINH VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY - TẬP I”**

- Phật tử Hà Nội
- Phật tử Thái Nguyên, Bắc Giang
- Phật tử Hải Phòng, Hải Dương
- Phật tử Bắc Ninh
- Phật tử Quảng Ninh
- Phật tử Hà Nam, Nam Định, Ninh Bình
- Phật tử Thanh Hóa, Nghệ An, Hà Tĩnh
- Phật tử Đồng Hới, Quảng Bình
- Phật tử Phú Yên
- Phật tử Đà Nẵng
- Phật tử Huế Thừa Thiên
- Phật tử Ninh Thuận
- Phật tử Nha Trang, Khánh Hòa
- Phật tử Bình Phước
- Phật tử Lâm Đồng, Đà Lạt
- Phật tử TP Hồ Chí Minh
- Phật tử Đồng Nai
- Phật tử Cần Thơ

- Phật tử Đồng Tháp
- Phật tử Châu Đốc, An Giang
- Phật tử Cái Bè, Cai Lậy
- Phật tử Long An
- Phật tử Tây Ninh
- Phật tử Tiền Giang, Mỹ Tho, Bến Tre
- Phật tử Sóc Trăng, Bạc Liêu
- Phật tử Kiên Giang
- Phật tử Cà Mau, Nam Căn
- Phật tử Bà Rịa - Vũng Tàu
- Phật tử Phước Hải, Long Đất
- Phật tử Hóc Môn, Bà Điểm
- Phật tử Củ Chi, Gia Định
- Phật tử Bình Dương
- Phật tử Gò Dầu, Bến Cầu
- Phật tử Tra Võ, Giang Tân
- Phật tử Cẩm Giang
- Phật tử Phước Hiệp
- Phật tử Gia Bình, Bàu Tre
- Phật tử Bình Lái, Lái Thiêu



# **ÁP DỤNG ĐỨC HIẾU SINH VÀO ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY - TẬP I**

Trưởng lão THÍCH THÔNG LẠC

-----

## **NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO**

Phường Yên Hòa - Q.Cầu Giấy - Hà Nội

ĐT: (04) 37822845 - Fax: (04) 37822841

Chịu trách nhiệm xuất bản:

**Nguyễn Công Oánh**

Biên tập: **Nguyễn Tường Long**

Bìa & Trình bày: **Thanh Tuệ**

Sửa bản in: **Ngọc Phúc**

**Đối tác liên kết:**

---

Số lượng in: 7.000 bản, khổ: 13 x 20,5 cm

Tại **CTY CỔ PHẦN IN ...**

(Tp.HCM. ĐT: ...)

Số xuất bản: ...

In xong và nộp lưu chiểu quý ... năm ...