

TỦ SÁCH ĐẠO ĐỨC TU SINH

--000--

KIM QUANG

ĐẠO ĐỨC NHÂN BẢN - NHÂN QUẢ



TU VIỆN CHƠN NHƯ
(2006)

Lời giới thiệu

Trước đây khi chưa biết Phật pháp cuộc đời của con không có định hướng, sống trong ác pháp mà không biết, chỉ biết sống theo như mọi người khác trong xã hội, chạy theo các đòi hỏi của bản thân để đảm bảo có cuộc sống tốt đẹp. Do đó, thường xuyên tích lũy kiến thức thế gian từ trường lớp, xã hội, bạn bè, sách báo,... để gom lại xây dựng cho mình một thế giới hoàn hảo dưới con mắt của mình. Thế giới đó phần nhiều là tưởng, dực vọng và phán xét mọi chuyện theo con mắt đúng sai, chứ không hề có khái niệm như thế nào là thiện ác, không bao giờ làm việc gì mà suy nghĩ rằng hành động và lời nói này có làm

đau khổ mình, khổ người hay khổ mọi loài chúng sanh khác hay không? Vì sao vậy?

Trong suốt 30 năm đầu của cuộc đời, con không bao giờ có ý thức về tìm hiểu đạo đức. Ở trường lớp, ở gia đình, ở bạn bè và ở người thân con cũng không được nghe nhắc tới. Sau đó con bắt đầu tò mò muốn tìm hiểu những đạo lý của người xưa trong đời nhân xử thế từ Khổng Tử, Lão Tử, Mạnh tử, Tôn Tử. Còn Phật giáo là một tôn giáo nên dưới con mắt của con thì cũng chỉ là dạy con người làm điều lành, tránh xa điều dữ và dạy con người cầu nguyện hay xin xỏ những gì mình muốn. Do đó, con không bao giờ có ý đi tìm sách Phật mà đọc.

Vậy mà sau khi sang Mỹ do tò mò muốn biết thiên là gì, cơ duyên với Phật pháp đã đến với con. Người bạn dẫn con vào thiền viện giải thích cho con sơ qua cách ngồi thiền và cách thở, rồi đưa cho con khoảng gần 10 quyển sách về Phật giáo và thiền.

Từ khi đọc sách về Phật giáo con mới tìm ra được những câu trả lời cho những thắc mắc của con từ bao lâu và làm cho con sáng tỏ mọi thứ như luật vô thường của vạn vật, vô ngã, sự bất toại nguyên của cuộc đời, mọi đau khổ của cuộc đời này là do lòng tham, lòng sân, lòng si mê, lòng kiêu mạn và lòng nghi ngờ của con người. Và muốn chấm dứt mọi đau khổ thì chỉ có cách diệt sạch lòng tham, sân, si, mạn và nghi đó.

Chỉ cần đọc đến đây thôi là lòng con đã nhẹ nhõm, như tìm thấy một mảnh đất mới của cuộc đời. Càng đọc con càng nhận ra đức Phật là một con người thật chỉ dạy và phân tích rõ những ác pháp xung quanh chúng ta và chỉ cách diệt trừ chúng thôi chứ đâu có dạy cầu xin gì đâu. Chỉ cần bỏ các ác pháp xuống thì thân tâm thanh thản, an lạc và vô sự. Con nhận ra rằng đạo Phật rất thực tế, sát với cuộc sống của con người, không trừu tượng và không

mở hồ. Dem lại hạnh phúc thật sự cho con người trên hành tinh này.

Sau này có duyên đọc được sách của Thầy Thông Lạc thì càng hiểu rõ thêm về đạo Phật. Ví dụ như đạo Phật dạy cái gì, cái gì không phải của Phật giáo và những lời Phật dạy sống và tu tập như thế nào để giúp cho chính mình giải thoát khỏi các ác pháp.

Và càng nghiên cứu nhiều, công với áp dụng các lời Phật dạy vào cuộc sống thì con cảm thấy có hiệu quả là tâm giảm bớt tham, sân, si, mạn và nghi. Càng học nhiều thì con mới nhận thức được toàn bộ giáo lý của đạo Phật chỉ nhắm vào hai chữ "đạo đức", đó là đạo đức nhân bản nhân quả của con người.

Kính ghi,

Kim Quang

Lời bạt

Dể hiểu rõ đạo đức là gì ta hãy bắt đầu tìm hiểu Đạo là gì? và Đức là gì? Theo con nghĩ “ĐẠO” là con đường đúng, là kim chỉ nam, là lẽ phải. Còn “ĐỨC” là điều tốt lành. Đạo đức là con đường dẫn tới những điều tốt lành.

Vậy trong cuộc sống của ta đạo đức tồn tại nơi đâu? Chỉ có con người có sự hiểu biết, có suy tư, biết phân biệt thiện ác và hiểu rõ ý nghĩa của đạo đức. Vậy thì đạo đức chỉ áp dụng cho con người. Môi trường hoạt động của con người ở đâu thì ở nơi đó cần phải có đạo đức. Nghĩa là trong mọi lãnh vực trong cuộc

sống và trong mọi ngành nghề, không bỏ sót nơi nào.

Nói đến hai chữ “ĐẠO ĐỨC” thì ai cũng biết nhưng hiểu rõ tiêu chuẩn của đạo đức dựa trên cơ sở nào thì ít ai biết. Đức Phật đã xác định tiêu chuẩn của đạo đức dựa trên các điều kiện sau:

- Không làm khổ mình.
- Không làm khổ người.
- Không làm khổ chúng sanh.

Chỉ có con người và các loài động vật thì thuộc hệ phát triển bậc cao nên có được những cảm xúc như vui mừng, đau, buồn, giận dữ, hài lòng, lo lắng... Ví dụ biết đau đớn thì gương mặt nhăn nhó, miệng la, rên, kêu; khi vui mừng thì khuôn mặt của con người cười, con chó thì quẫy đuôi, khi giận dữ thì gương mặt đỏ lên, hai mắt to ra, ánh mắt rất sắc bén và nóng

như 2 ngọn lửa, còn con vật thì nhe răng ra, khuôn mặt nghiêm lại như đang chuẩn bị tư thế chiến đấu...

Cái chữ “khó” ở đây là ý chỉ khi thân tâm của người hoặc con vật bị đau, buồn, giận dữ, bức tức, bất toại nguyện, không hài lòng, bức rức, khó chịu, lo lắng, sợ hãi...

Đạo đức này đức Phật gọi là đạo đức nhân bản nhân quả là nên đạo đức dành cho con người. Giúp cho con người dựa theo những tiêu chuẩn trên mà đối nhân xử thế với nhau, với mọi loài vật khác và với mọi loài có sự sống trên hành tinh này.

Cụ thể hơn khi áp dụng đạo đức vào thực tiễn, chúng ta hãy xem vài khía cạnh gần gũi nhất xảy ra xung quanh cuộc sống của chúng ta như:

- Đạo đức với chính mình, với người.

- Đạo đức Cha Mẹ và con cái.
- Đạo đức vợ chồng.
- Đạo đức học trò.
- Đạo đức của con người ngoài đường phố.
- Đạo đức của con người ở nơi làm việc.
- Đạo đức của con người với con vật - Đạo đức hiếu sinh.
- Đạo đức của con người với các loài thảo mộc.
- Đạo đức của con người với mọi trường sinh thái v.v..

Qua việc áp dụng những lời của Phật và Thầy dạy vào cuộc sống va chạm của con hàng ngày, con xin thuật lại những gì con hiểu trong việc áp dụng những lời Phật và Thầy dạy.

Những gì được viết sau đây không phải là những lời khuyên hay kim chỉ nam cho mọi người. Do đó, nó không phải là lời dạy đạo đức. Mà đây là sự trình bày cách xả tâm dưới những hiểu biết của con. Về cách viết văn theo đúng dàn bài logic thì chắc con không làm được và con biết con không có khiếu viết văn. Con viết theo những nhận thức của con về các pháp xung quanh; là những gì con cố gắng áp dụng vào đời sống để xả tâm.

Kính xin Thầy chỉ dạy cho con rõ thêm những gì còn sai sót và thiếu chưa đủ, để con thấy rõ và áp dụng xả tâm cho đúng những lời Phật và Thầy dạy.

*Kính ghi
Kim Quang*



ĐẠO ĐỨC ĐỐI VỚI MÌNH, VỚI NGƯỜI

↳à những hành động, lời nói và ý nghĩ không làm khổ mình. Vậy không làm khổ mình là như thế nào?

Đó là không mang ác pháp vào thân tâm để thọ phải những quả xấu như bệnh tật đau nhức từ trong ra ngoài, bị phẫu thuật mổ xẻ, tai nạn, tù tội, bị mất của cải tài sản, thân bị tật nguyên khiếm khuyết, mất uy tín, mất lòng tin của người khác, bị người khác tránh né, bị khinh bỉ, chê bai, không thương xót, sống trong tâm trạng lo lắng, sợ hãi, ưu sầu, buồn rầu, phiền muộn, gặp mọi việc bất toại nguyện, luôn gặp trắc trở trong cuộc sống, bị tai nạn, bị đánh đập, bị trộm cướp, bị ăn hiếp, hay bị lừa gạt v.v.. Những hành động, lời nói và ý nghĩ thể hiện qua các tiêu chuẩn đạo đức như:



ĐẠO ĐỨC MÔI TRƯỜNG SỐNG

Không khạc nhổ lung tung (nên khạc nhổ vào khăn giấy rồi tìm thùng rác bỏ), không xả rác, không vứt rác bừa bãi (vứt rác vào thùng rác công cộng), không làm ô nhiễm môi trường, không ném rác hay xác động vật chết xuống ao, hồ, sông giếng (nên đào hố chôn dưới đất), không tiểu tiện bừa bãi, không chôn xác động vật gần nơi ở hoặc gần nơi thanh tịnh như nơi thuyết pháp, không hút thuốc lá, không đốt đồ đạc bừa bãi làm khói bay vào nhà mình, nhà người khác gây thêm bệnh cho mình và cho người v.v..

Đạo đức môi trường giúp ta biết tôn trọng sự sống của mọi người trên hành tinh này trong đó có chính mình.

Người không có đạo đức môi trường thì không biết tôn trọng mình và tôn trọng người khác. Vì họ không nghĩ đến cái hại do từ những hành động thiếu văn hoá trên dẫn đến bệnh tật, nhiễm trùng, ô nhiễm môi trường, sông ngòi, ao hồ gây đủ loại bệnh tật về đường hô hấp, tiêu hóa v.v..

Có một lần con thấy một nhà gần đường cái đốt rác, khói bay là là bao trùm cả một khu vực và trong đó có con đường, sau khi con trở về bằng con đường đó thì con thấy một tai nạn đã xảy ra chỗ đó.

Từ đó, con mới rút ra bài học là trước khi làm việc gì thì phải coi việc này có hại mình, hại người hay hại chúng sanh không. Nếu không biết suy tư như vậy thì hậu quả để lại sẽ không lường được như ví dụ trên.



ĐẠO ĐỨC VỆ SINH

Là vệ sinh cá nhân thường xuyên, ăn mặc gọn gàng tươm tất, ăn uống có vệ sinh, quét dọn sạch khu mình ở và xung quanh, dọn dẹp mọi thứ trong nhà, trên bàn ngăn nắp sạch sẽ. Quần áo dơ thì để riêng hoặc giặt ngay không để bừa bãi trong phòng bốc mùi hôi thối.

Có giữ gìn đạo đức sạch sẽ thì mới xứng đáng là con người vì chỉ có con người mới ý thức được sự sạch sẽ của bản thân. Có như vậy thì người khác mới tôn trọng, giao du và tiếp cận với mình, vì nếu không có đạo đức sạch sẽ là ta không biết tôn trọng ta thì làm sao ta tôn trọng người khác được.

Người có đạo đức vệ sinh là người làm việc ngăn nắp, có trước có sau, biết sắp xếp mọi việc, không cầu thả, làm việc nào ra việc đó.

Người có đạo đức vệ sinh thì thân không nhiễm bệnh, tâm được an lành. Sức khỏe tốt, tinh thần luôn phấn khởi vui tươi, thì làm việc gì cũng dễ thành công hơn.

Người không có đạo đức vệ sinh thì người đó không khác gì loài thú, vì loài thú không ý thức được sự dơ dáy của mình. Do đó, dễ bị thân bệnh và bị người khác tránh xa. Vì có tính tình cầu thả như vậy, cho nên họ sẽ không làm được chuyện gì cả, chỉ làm qua loa đại khái mọi chuyện cho có hình thức rồi cũng bỏ dở giữa đường. Chính vì tánh cầu thả đó mà không được người khác tín nhiệm và giao cho công việc hay trọng trách.

Người có ý thức được đạo đức sạch sẽ thì khi đi đến đâu, nơi đó cũng biến thành ngăn nắp và sạch sẽ. Khi đi làm việc thấy trong phòng ăn bữa bãi thì tự ý dọn gọn, không cần phải ai nhắc và người đó không cần biết ai bày ra. Khi đi cửa hàng mua đồ thấy đồ đạc rơi từ kệ trưng bày xuống thì lượm lên. Khi dùng giấy lau xe không vứt ra ngoài đường mà đem bỏ vào thùng rác. Khi cần khạc nhổ thì khạc nhổ vào trong phòng rửa mặt hay khăn giấy gói lại đem bỏ vào trong thùng rác. Sáng thức dậy thì xếp ngăn nắp chăn gối, trên bàn học tập thì luôn luôn gọn gàng, sạch sẽ.

Do vậy, ta hãy luôn luôn nhắc tâm luôn luôn giữ gìn đạo đức vệ sinh này, có như vậy thì tâm trạng người đó luôn luôn khỏe khoắn, yêu đời và lạc quan.



ĐẠO ĐỨC CẦN KIỆM

Là đạo đức biết quý trọng mồ hôi nước mắt, công sức lao động của mình và của mọi người như tiết kiệm điện, nước, không xài hoang phí bất cứ vật gì khi thấy không cần thiết, không mua sắm thức ăn, đồ uống, quần áo, vật dụng dư thừa rồi sau đó không dùng thì vứt bỏ, hay là bỏ vào tủ hay kho chất chứa, hoặc không xin ai bất cứ vật gì mà thấy là không cần thiết.

Đạo đức cần kiệm là đạo đức biết nghĩ đến mồ hôi và công sức của người làm ra hay mua vật đó. Do đó, con sẽ biết tôn trọng sức lao động của họ và biết gìn giữ, biết tiết kiệm và không lãng phí.

Còn nếu người tu mà nghĩ rằng cứ xài thoải mái, và mình cứ tu đàng hoàng thì đã trả ơn cho đàn na thí chủ rồi. Nghĩ như vậy thì người tu chưa có đạo đức tiết kiệm này. Nghĩa là chưa có biết quý trọng sức lao động của mọi người, chưa có biết thương yêu mọi người phải vất vả tìm ra từng đồng, từng cắc kiếm miếng cơm bát cháo hằng ngày.

Có lao động cực khổ con mới thấy thương mọi người trong cuộc sống này quá, khổ vì

miếng cơm manh áo. Khi con thấy ai có việc làm thì con rất mừng cho họ vì họ sẽ có cơm ăn, áo mặc, vì con biết tìm việc làm không phải dễ.

Càng sống trong đất nước giàu mạnh như nước Mỹ con càng thấy con người làm nô lệ cho vật chất, mọi người xem thường sức khỏe của mình và cố gắng đi làm kiếm tiền càng nhiều càng tốt, do đó trung bình họ đi làm 10-16 tiếng mỗi ngày, và có người làm cả cuối tuần không ngày nào nghỉ. Chính vì làm nhiều như vậy cho nên họ coi trọng đồng tiền, kể cả bà con, bạn bè dù cho có vay nợ nhau hay là xích mích không sòng phẳng tiền bạc chỉ vài trăm đô, họ cũng thưa kiện nhau và đem nhau ra toà xử. Thật là xấu hổ cho con người. Vì càng làm ra nhiều tiền và chạy theo các vật chất thế gian, cho nên họ rất thích mua sắm, mua hết cái này đến cái khác, có khi cái áo chỉ mặc qua một lần rồi vứt bỏ. Những thứ bên này vứt bỏ thì vẫn còn xài được mà còn tốt nữa chứ. Đó là những hành vi không có đạo đức tiết kiệm. Vì trên thế giới này có hàng triệu người đang nghèo đói mà không có cái ăn, chỗ ở. Còn ở Mỹ thì con người sống dư thừa, phung phí. Ngay cả ăn uống cũng vậy, số lượng người Mỹ béo phì cũng chiếm khoảng 50%, có người cả 200-300 kg, mà vẫn thích ăn, suốt ngày ăn

uống không biết ngừng. Do đó, họ bị đủ các chứng bệnh như cao máu, tiểu đường, ung thư, thận, gan, đau khớp v.v..

Người không có đạo đức tiết kiệm thì chỉ làm khổ mình thôi và sẽ làm khổ người khác.

Còn người biết tôn trọng đạo đức tiết kiệm thì sẽ biết tôn trọng mình, tôn trọng người, biết suy tư quán xét mọi chuyện trước sau coi có hại mình và hại người hay không.



ĐẠO ĐỨC NHÂN NHỤC

↳à đạo đức yên lặng đem lại yên vui

cho mình và cho người vì không phải gây thêm nhân cho ác pháp khởi lên khi hiểu rõ nhân quả. Hiểu rõ nhân quả thì tâm bất động, vì mọi pháp đến với ta đều là những trò chơi của nhân quả thôi. Có như vậy thì bao nhiêu sóng thần, gió bão cũng sẽ tan hết.

Khi thím con thường hay hỏi đố những câu về việc tu hành của con, con nghĩ rằng những câu này sẽ đưa đến tranh luận, con thấy nên im lặng là tốt nhất. Chính vì vậy mà không có sự tranh cãi bàn luận, mất hoà khí trong gia đình.

Dù cho bất kỳ ai nói gì về Thầy, về pháp hành tu, về tu viện, về cô Út, con không muốn tranh luận với họ, con nghĩ mọi người muốn nghĩ sao thì nghĩ. Còn phần con, con có niềm tin con đường của con chọn, nên con cứ đi, miễn sao không làm phiền, ảnh hưởng đến ai cả là được rồi. Do đó con được yên tâm, không bị phá rối bởi các hiểu biết của người đời lôi cuốn và con giữ một mình được thanh thản, an lạc và vô sự.

Ở nhà con cũng không nói là mọi người cúng bái, đốt nhang là sai. Vì con biết con chưa đủ đạo lực để nói cho mọi người nghe theo. Vậy thì hãy vui vẻ im lặng, hãy tôn trọng những gì mọi người làm, không có ý kiến, hành động, lời nói chống đối gây mâu thuẫn là được rồi. Có như vậy thì trong gia đình mới hoà thuận vui vẻ.

Con chỉ nghĩ là không tranh luận, không chống đối gì cả, tôn trọng việc làm của mọi người thì sẽ tránh gây các nhân ác xảy ra cho mình, cho người và cho cả hai. Im lặng như thánh và dùng thân giáo thôi.

Người có đạo đức nhẫn nhục khác với người im lặng ức chế tâm. Người im lặng ức chế tâm thì đến một lúc nào đó cũng tuôn trào ra thôi và sóng to gió lớn thường sẽ biến thành bão, bao nhiêu uất ức dồn nén bao lâu sẽ tuôn trào như thác đổ. Do đó, nhẫn nhục mà không ức chế thì mới gọi là đạo đức. Như lời Phật dạy: *“Đứng lại thì chìm xuống, bước tới thì trôi dạt, chỉ có vượt qua”*.

Do đó, muốn hiểu rõ đạo đức nhẫn nhục thì ta phải hiểu rõ nhân quả và phải có lòng thương yêu mình và thương người. Vì khi ta im lặng là ta đã không tạo duyên xuất hiện ác pháp cho ta và cho người. Và sự im lặng đó sẽ

làm cho không khí không còn sôi động, mà từ từ lắng dịu xuống trở nên hòa bình. Có tư duy quán xét và thấy mọi việc xảy ra đúng như vậy thì lòng tin của con càng thêm vững vào giá trị của đạo đức nhân nhục. Con nhớ Đức Phật đã dạy: *“Hãy nhân một việc khó nhân, hãy làm một việc khó làm”*.



ĐẠO ĐỨC TÔN TRỌNG

Đạo đức biết tôn trọng gồm rất nhiều hành động, chúng ta cần phải lưu ý:

- Luôn tôn trọng mọi người, không phân biệt già hay trẻ con, giàu hay nghèo, có học thức hay không học thức, có chức quyền hay không chức quyền, nam hay nữ, nông thôn hay thành thị, không phân biệt dân tộc, màu da, trong nước hay ngoài nước, không phân biệt tôn giáo, có bệnh tật hay không bệnh tật v.v..

- Tôn trọng những nơi trang nghiêm của các tôn giáo, tôn trọng nơi thuyết pháp, tôn trọng những nơi thanh tịnh.

- Tôn trọng nhà của người khác, tôn trọng tài sản của người, “Nhập gia thì tùy tục”.

- Tôn trọng lời nói, ý nghĩ, hành động, yêu cầu và ý kiến của mọi người (từ chối hay chấp thuận).

- Tôn trọng cuộc sống môi trường sống của tất cả các loài động thực vật.

Đó là những pháp hướng tâm để nhắc tâm con thường xuyên trong mọi cảnh, mọi nơi

khi con thấy tâm con không hài lòng về ai hay nơi nào v.v..

Có biết sống đúng đạo đức tôn trọng thì ta sẽ xả được cái bản ngã, thấy được lợi ích của sự bình đẳng, vui vẻ với mọi người và mọi vật. Tâm sẽ không còn sân giận ai, không phiền não bất cứ chuyện bất toại nguyện nào, không trách cứ, chê bai, phê bình, nhận xét, phân tích, hay đánh giá ai đúng ai sai hết.

Còn ngược lại sống không có đạo đức tôn trọng thì làm gì có ai tôn trọng mình, ai thấy mình cũng tránh né, không thân cận và xua đuổi. Người không có đạo đức tôn trọng thì làm sao ở gần được các bậc tiền bối và các thiện hữu tri thức để mà học tập.

Trong nhà con có các cháu, con vẫn thường tôn trọng việc làm của các cháu, không bắt các cháu làm theo ý của mình và nếu không nghe lời thì mắng. Con chỉ dùng lời nói giải thích cái tai hại của những việc làm sai, để các cháu thấy. Nói một lần không nghe thì con cố gắng nói nhiều lần, chứ không bao giờ lớn tiếng. Và con luôn luôn nhắc tâm mình biết tôn trọng mọi người kể cả các em bé. Không ngờ chỉ như vậy thôi mà con thấy các cháu rất thương nhớ con khi đi xa, còn ở nhà thì thích chơi với con hơn.

Người sống có đạo đức tôn trọng thì tâm rất thoải mái, không bao giờ nghĩ sai, bình luận, phân tích về bất cứ người nào. Vì dù cho ai có làm việc gì, nói gì thì người có đạo đức tôn trọng luôn tôn trọng việc làm, lời nói đó. Không bình luận, tranh cãi gì cả. Vui vẻ sống trong thuận hòa, lấy việc của người làm việc của mình.

Ngược lại khi con người không có đạo đức tôn trọng thì khi bất kỳ ai nói, hành động việc gì thì người đó sẽ phân tích, bình luận, nhận xét, tìm ra những cái xấu của nhau, và chỉ sống trong kiến chấp của mình không biết tôn trọng ai cả.

Đúng hay sai, thành hay bại, được hay mất đó cũng chỉ là chuyện thường thôi. Đừng quan trọng hóa mọi việc thì tâm sẽ thanh thản, an lạc và vô sự. Nếu ta sống không mong cầu điều gì thì có làm sai thì ta làm lại, có bại thì lấy đó làm bài học mà sửa sai, có mất thì tìm cái khác thay vào chứ có gì đâu mà buồn phiền mà lo lắng. Con chỉ nghĩ mọi việc con người đều làm được cho nên không vội vàng không hấp tấp, vạn pháp là vô thường mà. Cứ thanh thản trong hiện tại là vui vẻ nhất.



ĐẠO ĐỨC TÙY THUẬN

↳à sự làm theo ý kiến, lời nói, yêu cầu và hành động của người khác luôn luôn trong mọi hoàn cảnh và với mọi người.

Người có đạo đức tùy thuận thì đi đến đâu sẽ thích nghi ở đó, không bao giờ bắt người khác phải tùy thuận theo những cái thích của mình. Ví dụ đến tu viện thì phải tùy thuận theo những qui định của tu viện, khi có khóa học thì phải biết nghe lời Thầy dạy. Những chướng ngại trong tâm thì phải xả ngay, không tự suy luận theo ý kiến của mình, không than vãn, trách móc ai hết, không chạy theo tâm dục của mình mà thêm bớt cái này cái kia.

Để thân tâm luôn luôn thanh thản, an lạc và vô sự, con thấy không nên làm khổ mình vì những cái thích hay cái muốn của mình. Con nghĩ mình phải điều tâm thích nghi với mọi hoàn cảnh, mọi nơi, mọi điều kiện thời tiết khí hậu, mọi lời nói, từ bỏ mọi chấp kiến từ xưa tới nay đã huân tập vào.

Khi lái xe, con thấy nếu người đi bộ muốn băng sang đường (bất cứ chỗ nào) hoặc xe từ chỗ đường nhỏ ra đường lớn, hoặc ngược lại con đều dừng xe lại và quấy tay kêu họ cứ tự

nhiên bằng ngang hay đi trước. Có tùy thuận vào mọi người thì con cảm thấy mọi người vui vẻ và mình cũng vui nữa. Vì lúc đó con biết được mọi người đang muốn gì và đang lo lắng gì. Trong trường hợp trên con nghĩ là những người muốn xin qua đường đang lo lắng không biết khi đi ngang qua đường có chuyện gì xảy ra không, tâm trạng của họ đang sợ sệt và lo lắng. Cho nên, khi con dừng xe lại vẫy tay kêu họ đi qua đường đi thì họ sẽ yên tâm hơn, giải toả được bao lo lắng cho họ, nghĩa là đem lại sự yên vui cho người.

Có sống trong đạo đức tùy thuận thì con thấy phải xả bỏ mọi chấp kiến, kiến thức, suy tưởng cá nhân. Có như vậy thì đạo đức tùy thuận mới trọn vẹn. Còn không thì chỉ là sự chiều lòng theo bằng hình thức bên ngoài mà bên trong thì không tùy thuận.

Có xả cái ngã thì ác pháp sẽ không còn tác động được nữa, vì ta có mong cầu đạt được cái gì cho ngã đâu, nếu không mong cầu thì có sân giận ai làm gì. Nếu đã không có ngã thì mong cầu, sân giận cho ai.

Đạo đức tùy thuận là đạo đức xả ngã tuyệt vời, luôn thấy thanh thản tại nội tâm, lấy việc của người khác làm việc của mình, chứ không bắt buộc ai phải theo mình cả. Có tùy thuận và

tôn trọng thì mọi việc sẽ yên ổn thuận buồm xuôi gió.

Người sống không biết tùy thuận thì chỉ làm khổ mình vì những kiến chấp của mình, làm mất hạnh phúc riêng tư như trong gia đình thì vợ chồng ly dị nhau vì không biết sống tùy thuận nhau.

Người không có đạo đức tùy thuận thì bản ngã cao, không coi ai ra gì, không biết lắng nghe ai cả cho nên không học hỏi được điều hay lẽ phải, thất bại thì nhiều mà thành công thì ít. Bằng chứng là cuộc đời của con nếm đủ mùi thất bại vì không biết nghe lời khuyên của người lớn, tham danh lợi cho nên làm ăn cái gì cũng thất bại. Thêm nữa người thân thì không còn khuyên những điều tốt nữa vì họ biết con đâu có nghe họ đâu.

Biết rõ cái xấu và tai hại của bản ngã, con quyết sống sửa sai những lỗi lầm của mình và sống có đạo đức tùy thuận. Con thấy sự tùy thuận giải toả mọi chướng ngại trong cuộc sống rất nhiều, bao nhiêu ác pháp đổ xuống làm cho cuộc đời con thuận buồm xuôi gió hơn.

Khi ai nói một lời nào, yêu cầu con làm việc gì con thấy tâm con lúc đầu ưa phân tích đúng sai, nhưng sau đó con tác ý nhắc tâm *“Tâm phải tùy thuận vào lời nói, ý kiến việc*

làm của mọi người, hãy lấy việc người làm việc của mình, người vui thì mình sẽ vui”. Có nhắc tâm vài lần như vậy thì dần dần quen và khi nghe ai nói điều gì thì con tùy thuận ngay, không còn phân tích nữa vì con thấy lợi ích của đạo đức tùy thuận làm cho mọi người vui vẻ, làm vừa lòng mọi người, không gây cho mọi người những rắc rối, lo âu, bận tâm thêm nữa.



ĐẠO ĐỨC ÔN TÔN, TỪ TỐN

↳à đạo đức có những hành động hay lời nói ôn tồn, nhã nhặn, nhẹ nhàng, không hấp tấp. Luôn luôn biết quán xét mọi vấn đề kỹ lưỡng, nói năng phải có đầu có đuôi, có ý tứ và không làm khổ mình, khổ người và không khổ chúng sanh.

Oai nghi của người có đạo đức ôn tồn và từ tốn rất khoan thai không hấp tấp, vội vã mà chậm rãi, từ tốn trong mọi công việc và lời nói.

Trước khi hành động việc gì hay nói gì thì phải tư duy chín chắn xem có hại mình, hại người hay hại chúng sanh hay không, lời nói có phải là ái ngữ hay không? Có minh bạch hay không. Rồi từ từ nói ra hay hành động.

Do đó, khi làm việc gì thì phải làm cho đến nơi đến chốn, tìm hiểu kỹ lưỡng, thấu đáo, không hấp tấp, kiên trì, cẩn thận quan sát học hỏi, rút tỉa kinh nghiệm, học hỏi những ý kiến của mọi người, nên biết lắng nghe, không nên nói bừa bãi thiếu suy nghĩ sâu.

Người có đạo đức từ tốn thì sẽ thành công trong cuộc đời.

Sau khi Thầy dạy cho chúng con về phương pháp tu chánh niệm tỉnh giác, từng phút một, con có suy nghĩ về đạo đức này và con sẽ cố gắng trau dồi đạo đức từ tốn này để tu hành có chất lượng hơn, chứ không sơ sài, qua loa như từ xưa tới nay mà không có kết quả. Cám ơn những bài dạy của Thầy.

Người có đạo đức ôn tồn và từ tốn chỉ nói lời ái ngữ, đẹp lòng người nghe, làm giảm bớt sự lo lắng, bất an cho người, đem lại niềm vui và khích lệ, hàn gắn mọi rạn nứt quan hệ giữa người và người, không gây chia rẽ bất cứ ai. Do đó, người có đạo đức ôn tồn và từ tốn luôn được mọi người yêu mến. Họ có thể sống hòa hợp giữa các người ly gián nhau mà không đứng về bên nào cả và dùng thân giáo để giáo huấn họ.

Người có đạo đức từ tốn thì trong mọi oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, xoay người đều chậm rãi khoan thai, không hấp tấp và vội vã.

Khi ăn thì chậm rãi nhai nuốt từng miếng một, không ăn uống liên tục, nuốt nhanh như người tham ăn. Nhờ nhai kỹ và nuốt từng miếng một mà ta có thể kiểm soát tâm tham của mình trong khi ăn.

Khi cười thì cũng chỉ cười bằng khuôn mặt, không cười to, không cười sặc sụa.

Khi nhìn vật gì thì từ từ nhìn lướt qua chứ không nhìn chăm chăm vào bất kỳ ai hay vật gì. Vì có sự nhìn chăm chăm vào vật gì hay ai thì đã có tính dục thể hiện tâm tham trong đó rồi.

Khi đi thì từ từ, không vội vàng, bước chân đều đều không nhanh không chậm. Tránh giẫm đạp lên các loài vật, lên cỏ cây.

Trước khi ngồi thì nhìn trên ghế có vật hay loài vật nào không, ghế có chắc không rồi ngồi.

Trước khi nằm thì cũng xem xét trên giường có loài vật hay vật gì không, kéo nằm lên mà không hay biết.

Khi đứng thì phải đứng thẳng, không đạp lên bất cứ vật gì, không chân cao chân thấp, hai chân phải ngang nhau.

Khi cần quay lại phía sau thì ta phải xoay cả người lại chứ không phải chỉ xoay cổ thôi.

Oai nghi tế hạnh của một người ngoài đời cần phải chú ý những điều trên thì mới đúng là sống đúng như một người có đạo đức.

Do đó, đạo đức từ tốn giúp cho con người nhìn lại bản thân, soi xét lại từng hành động cử chỉ oai nghi của mình, để thể hiện ra đúng

như người có đạo đức, toát ra sự khoan thai điềm đạm và trang nhã.

Còn ngược lại người không có đạo đức từ tốn thì hấp tấp, vội vã, nói chuyện hay hành động thì không suy nghĩ trước, do đó nói những lời mất lòng người nghe, làm việc thì thất bại, dẫn đến chán nản bỏ bê giữa đường, làm mất lòng tin của người khác.

Để có đạo đức ôn tồn ta phải tập suy nghĩ trước khi nói và hành động, không bao giờ vội vã luôn nhắc tâm *“Thân tâm phải thanh thản, an lạc và vô sự không hấp tấp vội vã”*.





ĐẠO ĐỨC BIẾT ƠN

↳à sự biết ơn với những người giúp đỡ mình trưởng thành, giúp mình hiểu biết, giúp đỡ mình trên mọi phương diện trong cuộc sống từ việc nhỏ tới việc lớn.

Đạo đức biết ơn thể hiện qua câu cảm ơn, cái mỉm cười, cái gật đầu, cái chấp 2 tay xá, sự tặng quà và sự thăm viếng nhau.

Đạo đức biết ơn giúp cho con người tăng đạo đức nhân bản, luôn biết giúp đỡ, phục vụ mọi người, không kể công lao, sẵn sàng làm việc tốt hy sinh cả bản thân, mong rằng đem lại niềm vui cho mọi người và mọi loài vật.

Trong thực tế đời sống hằng ngày chúng ta đã từng kinh nghiệm qua bản thân rất nhiều từ nhỏ cho tới lớn, ví dụ như:

- Nhớ ơn Thầy, Cô giáo dạy ở các trường. Đối với con thì không thể nào quên được những công ơn của những người tạo duyên cho con biết được Phật pháp, và công chỉ bảo dạy dỗ của Thầy, Cô Út.

- Biết ơn sự chăm sóc và khám bệnh của các y tá, Bác sĩ.

- Biết ơn công nuôi dạy của Cha Mẹ, và những lời chỉ dạy của từng người trong gia đình, bà con, bạn bè.

Chúng ta hãy biết ơn tất cả mọi người giúp đỡ ta trong cuộc sống hằng ngày. Đừng xem những công việc bình thường đó không ảnh hưởng đến sự trôi chảy, thuận buồm xuôi gió của cuộc sống của chúng ta. Hãy cảm ơn mọi người để mọi người biết giá trị việc làm của mình.

Biết ơn anh tài xế xe buýt, anh lái xe ôm, xe xích lô, anh bán vé, các chị bán đồ ăn ngoài chợ, các người quét rác, đổ rác, anh đưa thư, anh tính tiền điện, tiền nước, tiền điện thoại v.v..

Con có một anh bạn luôn oán trách một bác làm ăn chung với anh ta. Bác đó đã dạy cho anh ta nghề sửa máy, khuyên và động viên anh ta học xong đại học, cho cổ phần tiệm sửa máy cho anh ta 50%. Đối xử với anh ta như con, luôn luôn chỉ những khuyết điểm của anh ta cho anh ta thấy để sửa sai. Vậy mà khi làm ăn chung thì tiền bạc không sòng phẳng thì anh ta giận bác và thường nói xấu sau lưng bác. Con chỉ biết khuyên rằng anh ta nên bỏ những ý nghĩ xấu đó đi và hãy sống tôn trọng và biết ơn bác như một người cha. Nhưng anh

ta thì không chịu nghe và con thấy điều đó làm cho anh ta khổ quá và thật tội nghiệp cho anh ta.

Sự biết ơn là nghệ thuật nhạy cảm đối với những hành động thiện chí của mọi người. Từ một việc nhỏ cho tới việc lớn, ví dụ khi mình đang nói chuyện với bạn bè thì các em trong nhà hay cháu làm nước, mang bánh ra mời, lúc đó mình phải nói lời cảm ơn, với cái nhìn mỉm cười, nói một câu khen tặng để động viên các em hoặc cháu trong tương lai.

Đôi khi có trường hợp thật khó cho những người không biết cách tỏ lòng biết ơn, nhưng nếu ta thật lòng, muốn thể hiện tấm lòng biết ơn thì dù cho có ngại ngùng, câu văn không trôi chảy vẫn làm cho người nghe hiểu được và vui mừng.

Người có đạo đức biết ơn luôn thấy mọi điều thiện từ mọi người, nghĩa là mọi người dù có nói, hành động như thế nào thì ta biết rằng mọi người đều muốn tốt cho ta. Dù đó là một lời nói trái ý, một câu la mắng, một lời ngăn cản.

Người không có đạo đức biết ơn thì khó gặp được mọi người giúp đỡ, và nếu có thì chỉ có một lần thôi. Vì khi được người khác giúp đỡ mà ta không tỏ thái độ biết ơn thì người ta

sẽ ngại tiếp xúc với ta. Và khi có thái độ không biết ơn thì sẽ làm nhụt chí của những người có thiện tâm. Vì thái độ biết ơn là cách để động viên những người có thiện tâm.

Do đó, chúng ta đừng quên nói lời nói biết ơn, một lời cảm tạ, một vật tặng nhỏ, một cái mỉm cười, cái nhìn tri ân v.v.. đều là những kích tố cho đạo đức nhân bản của con người trên hành tinh này, và từ những sự biết ơn này mà bao cuộc sống của những người khác sẽ tốt hơn.



ĐẠO ĐỨC HIẾU SINH

Là đạo đức biết thương yêu mình, thương người và vật, không muốn làm cho ai phải đau khổ cả, và thấy rất là thương xót khi có ai đó đang sống trong đau khổ. Để có được như vậy con tự tư duy trong cuộc sống hằng ngày con phải làm gì để thể hiện đạo đức hiếu sinh đó qua những điều đức Phật dạy và Thầy dạy, chẳng hạn như:

- Không giết hại mình, hại người và hại chúng sanh.

- Không ỷ mạnh hiếp yếu như giết các loài côn trùng sâu bọ, kiến, mối, ốc sên, gián, dế, cào cào, châu chấu, chuột, giun, lăng quăng, muỗi, v.v..

- Không phí phạm sức khỏe của mình vào những công việc quá sức, không ham làm việc chạy theo các cám dỗ của danh và lợi.

- Không bóc lột sức lao động của người khác.

- Không đối xử dùng gậy, cây, dây roi đánh đập người và vật. Không dùng dao, búa, kiếm, mã tấu chém người. Không dùng súng,

ná bắn người và vật. Không dùng điện châm chết các loài vật như cá, heo, bò, trâu, v.v..

- Không làm nghề chài lưới, câu cá, tôm v.v..

- Không săn bắn các loài động vật.

- Không ăn thịt động vật, không uống những thứ có sự đau khổ của chúng sanh trong đó như sữa bò, sữa dê, rượu rần, rượu tắc kè, cao hổ, v.v..

- Không nấu rượu, bán rượu hay các chất gây say và tích trữ chúng.

- Không dùng các loại đồ vật được làm từ thân thể của các loài động vật như dây nịt da cá sấu, đeo răng heo, răng cọp, áo da, áo lông, quần da, nón lông, nón da, giày da, dép da, bóp da, túi da, khăn choàng lông thú, v.v..

- Không dùng các thân thể động vật làm đồ trang trí trong nhà như sừng nai, lông hổ, lông báo, răng voi, v.v..

- Không dùng sức lao động của các loài động vật để kéo xe như bò, trâu kéo cày, cưỡi ngựa, cưỡi lừa, cưỡi lạc đà.

- Không mua vui trên sự đau khổ của các loài động vật như đi xem vườn thú, xem xiếc,

xem biểu diễn cá heo, xem đua ngựa, đua chó, v.v..

- Không nuôi các loài động vật để lấy các bộ phận bên trong như mật gấu.

- Không kinh doanh động vật như nuôi cá, tôm, rắn, cá sấu, ba ba, thỏ, gà, bò, trâu, các loại chim, v.v..

- Không mở các khu vui chơi bằng cá, câu tôm, bắt rắn.

- Không buôn bán kinh doanh các món thịt chín được nấu từ các loài động vật.

- Không buôn bán kinh doanh người như phụ nữ, trẻ em, thanh niên, v.v..

- Không làm các dụng cụ săn bắn, bắt cá, tôm (như sản xuất súng, đạn, dao, lưỡi câu, lưới bắt cá, rọ bắt cá tôm) làm bẫy bắt thú.

- Không làm nghề trung gian buôn bán người và động vật.

- Không làm nghề chuyên chở, vận tải kinh doanh buôn bán người và động vật.

- Không mở các lò giết làm thịt chúng sanh.

- Không mở các điểm thu mua thịt chúng sanh.

- Không làm các nghề huấn luyện chúng sanh như huấn luyện các con vật làm xiếc (nghề này thường xuyên dùng dây roi đánh đập chúng sanh).

- Không làm các nghề hát cải lương, hát vọng cổ gợi lên thất tình lục dục của con người làm cho con người đã khổ lại càng khổ thêm và sống trong ảo tưởng bi quan về cuộc sống.

- Không nói lời nói và có ý nghĩ đồng tình hoặc xúi giục người khác tự tử, hại người hay hại chúng sanh.

- Không tham gia học võ, dưỡng sinh, múa kiếm, múa côn, múa đao. Vì các môn này làm cho tâm tánh hay giận tức, nóng lên rồi ỷ có học võ rồi đánh người, đánh vật.

Biết được những điều trên là ác thì chúng ta không nên có ý nghĩ hay nói lời nói với người khác về việc đồng tình, khuyến khích, xúi giục hay mừng rỡ vui mừng với những việc làm ác.

Biết được những điều trên là ác nên con không làm nữa, nghĩa là các ác pháp đã làm thì chấm dứt, còn chưa có thì diệt luôn không cho xuất hiện nữa. Nghĩa là khi con bỏ một ác pháp xuống thì thiện pháp xuất hiện, nhưng con vẫn thấy chưa đủ cho nên con muốn thiện

pháp phải toàn vẹn. Mà cái toàn vẹn thiện mỹ thì con thấy chỉ có Tứ Vô Lượng Tâm cho nên con đọc sách Tứ vô lượng tâm của Thầy viết và con nhận ra rằng trong đó toàn là pháp hành chỉ dạy con cách thức tu tập để làm cho tâm từ, bi, hỷ, xả xuất hiện. Đầu tiên con tự viết lại theo đặc tướng của con và sau đó mỗi ngày cố gắng tư duy về Tứ vô lượng tâm theo dàn bài có sẵn. Bài Tứ Vô Lượng Tâm con tính là chèn thêm vào chỗ này để thấy được muốn có đạo đức hiếu sinh thì phải trau dồi tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả, nhưng vì bài dài quá cho nên con làm thành một bài riêng với tên là “Quán Tứ Vô Lượng Tâm”. Sau khi tu tập một thời gian con đã nhận ra sự công hiệu của Tứ vô lượng tâm là luôn luôn biết yêu thương mọi người và mọi loài vật, dù là người đó có hại mình đi chăng nữa.

Có sống đúng đạo đức hiếu sinh thì con luôn thấy hài hòa giữa muôn vật, luôn luôn muốn đem hạnh phúc đến cho mình, cho người và mọi loài; luôn thông cảm nỗi khổ của chúng sanh; biết thương xót chúng sanh đang sống trong ác pháp; từ đó những lời nói và hành động của con không còn muốn làm cho ai khổ cả, lúc đó thì làm sao mà có thể giận dữ với ai được và oán trách ai cả.

Cách áp dụng vào tu tập: Được Thầy chỉ dạy phương pháp như lý tác ý, con hằng ngày nhắc tâm những câu xả ly ác pháp qua thập thiện, bảy kiết sử, ngũ triền cái và các ác pháp có trong con. Tại sao con dùng phương pháp như lý tác ý. Như con đã nói tâm con toàn là ác, do huân tập 30 năm nay ngoài đời không biết đâu là thiện đâu là ác, do đó con tự nhắc tâm mình để nhớ mà ly dục ly ác pháp. Có một lần con đọc sách nói về kinh doanh thì người viết sách cũng có kể ra phương pháp tự kỷ ám thị để nhắc tâm những thói quen tốt. Con tin phương pháp nhắc tâm sẽ có hiệu quả cho nên con tu tập nhắc tâm mỗi ngày và đến khi đã thấm nhuần và hiểu rõ các ác pháp con thấy tâm nhạy bén với các ác pháp và xả ly nó. Con nhớ đức Phật đã dạy rằng: *“Với như lý tác ý ác pháp chưa sanh được diệt tận, đã sanh thì được diệt trừ, còn thiện pháp chưa sanh thì sanh, đã sanh thì tăng trưởng”*.

Và con thấy trong tâm con muốn có từ, bi, hỷ, xả thì chỉ có cách là dùng phương pháp như lý tác ý thôi.

Mỗi sáng con đi bộ ngoài công viên và chỉ nhìn xuống đất nhắc tâm *“Thân Phật đi kinh hành tránh giẫm đạp chúng sanh, thân con đi kinh hành giống thân Phật, mắt phải nhìn xuống đất để tránh giẫm đạp chúng sanh và*

các loài thảo mộc” và khi đi thì con tránh đạp kiến, giun, các loài côn trùng và cỏ. Sau 1-3 tháng tu tập con thấy tâm con bắt đầu có lòng yêu thương chúng sanh. Cơ thể rất nhạy bén khi đi ngoài đường, nếu nghi ngờ dưới đất có chúng sanh thì chân tự động tránh bước sang chỗ khác hoặc nhảy sang chỗ khác, khi gặp cỏ cũng không bước lên cỏ mà tránh sang chỗ khác, phản xạ rất tự nhiên.

Ngoài ra từ những hành động cầm nắm bất cứ vật gì, ngồi, nằm, đứng con đều nhắc tâm thì sau 1 thời gian tâm rất cảnh giác gây hại đến các loài vật ở khắp mọi nơi.

Hơn nữa khi con bắt đầu đi công viên, nếu con thấy các con giun bò ra giữa đường đi, con nghĩ sẽ có người đạp làm giun chết, con ngồi xuống lấy lá khô bỏ giun lên và đưa vào bãi cỏ bỏ xuống, có bao nhiêu giun trên đường đi con ngồi xuống và làm như vậy. Lúc đầu cái tâm chưa quen có cảm giác sợ người ta nhìn mình, nói mình điên, rồi sau đó có cảm giác sợ phải gặp giun hay bất cứ con vật nào giữa đường (vì cái tâm không muốn ngồi xuống cứu các loài côn trùng). Con tự nhắc ta đang trau dồi tâm từ bi thì phải mạnh dạn làm những công việc này, thân này đâu phải của ta đâu mà ta sợ người ta chê cười, họ nói gì mặc kệ, phải cứu các bạn giun này trước.

Từ những hành động như vậy cộng với thường xuyên quán xét, nhắc tâm về từ, bi, hỷ, xả mà cái tâm bắt đầu thấm nhuần biết yêu thương mọi người, biết thương xót mọi người đang sống trong ác pháp, bị tai nạn, bị tù tội, bị tật nguyền, bị bệnh hay bị gặp những điều không may mắn.

Sau đó con thấy lời nói, ngôn ngữ con dùng hằng ngày cũng thay đổi, biết nói lời nói yêu thương mọi người xung quanh và chúng sanh hơn, không muốn nói một lời nào làm hại đến chúng sanh.

Giống như con có duyên với pháp từ, bi, hỷ, xả cho nên con thấy luôn luôn giải thoát khi áp dụng các phương pháp này vào cuộc sống, giảm bớt được tâm sân giận hận thù, ác ý v.v.. Con nghĩ con sẽ cố gắng trau dồi thêm nữa vì đức Phật dạy phải luôn tăng trưởng thiện pháp.

Sau khi học được bài lớp chánh kiến đến bài nhân quả con người, con nghiệm lại những hành động ác của con trong quá khứ như bẻ cổ bồ câu làm thịt ăn. Sau này khi đi làm cho một công ty thì con có tâm tham, báo giá mua cao hơn để lấy bớt tiền mua nguyên vật liệu. Cho nên, một lần khi con cầm tiền của công ty đi đổi ngoại tệ, con bị cướp cầm dao bổ vào đầu

mấy cái chảy máu và cướp tiền (đúng là một quả có nhiều nhân). Sau đó con nhìn lại những hành động của mình phải có làm sai cái gì mới bị nhân quả như vậy. Từ một chuyện bẻ cổ con bỏ câu cho đến hôm nay bị người khác đập đầu, chảy máu và sau đó con còn bị nhiều vật nặng rơi vào đầu làm cho thần kinh mắt bị chấn thương khiến mắt thấy hai ảnh. Còn chuyện tham lam tiền thì sau này con cũng bị mất cắp tiền, hay bị lường gạt. Nhưng vì con tư duy theo nhân quả, có làm chuyện ác thì phải chấp nhận lãnh quả báo ác cho nên con không giận những người hại con, và sau này khi biết tứ vô lượng tâm thì con còn thương họ nữa. Thầy dạy một nhân ác thì có nhiều quả, cho nên con nghĩ vì một nhân giết hại bồ câu mà bao nhiêu bồ câu được sanh ra. Con nghĩ chắc là đúng như vậy vì sau này khi đi làm nghề lái xe buýt, trong sân bãi đậu xe có vài chục con bồ câu, không hiểu sao con có ý cho chúng ăn mỗi ngày. Con nghĩ phải có nhân duyên với nhau thì ngày nay ta mới gặp chúng, lúc đó con chỉ nhớ tới hành động giết bồ câu của con. Chỉ một lần phạm tội sát sanh như vậy mà trong đời phải chịu tai hoạ thật khủng khiếp, sống chết sao mà dễ thế như một sợi mảnh.

Con còn nhớ khi con còn đi làm, các anh bạn thường mua dê về giết chiêu đãi con, sau

này con nghĩ lại chính mình bây giờ mặc dầu đã ăn chay, nhưng vẫn phải nghe tới các câu chuyện ăn lẩu dê, con nghĩ chắc là cũng do nhân quả của con mà ngày nay con phải nghe những câu chuyện đáng thương đó, biết đâu những con dê đó chính do mình tạo ra. Rồi một nhân đó tạo ra nhiều quả, khiến nhiều người trong gia đình ăn, lúc đó trong quả này lại có nhân sanh ra biết bao con dê đáng thương. Đúng là nhân quả trùng trùng, thật ghê sợ.

Thấy rõ được những hành động ác của mình thì con càng cố gắng trau dồi tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả nhiều hơn, để chuyển hoá từng ý nghĩ, việc làm và lời nói luôn luôn thiện.

Mong rằng mọi người khác cũng thấy được rõ nhân quả như những gì con thấy, và biết cách áp dụng các phương pháp hành thực tế trên vào cuộc sống của mỗi người. Khi đó mọi người sẽ thấy được hạnh phúc chân thật của cuộc đời.



ĐẠO ĐỨC BUÔNG XẢ LY THAM

↳à những hành động không lấy cắp bất cứ vật gì của người khác từ vật nhỏ như đầu mũi kim cho đến vật lớn, tài sản của cải. Không chỉ có tài sản vật chất mà kể cả những sáng kiến của người khác ta cũng không được ăn cắp như ý kiến kinh doanh, ý kiến sáng tạo phát minh, ý kiến ứng dụng khoa học vào đời sống xã hội và những thành tựu khoa học, sức lao động của người khác v.v..

Chính vì lòng tham không đáy và không biết quý trọng sức lao động làm ra của cải vật chất của người khác cho nên ta có những hành động và suy nghĩ vô đạo đức như vậy. Và cũng chính vì lòng tham đó mà chỉ biết có bản thân thôi, không nghĩ đến lợi ích chung, không nghĩ đến lâu dài, không nghĩ đến tình cảm giữa người và người và coi thường những hành động sai phạm nhỏ nhặt.

Người có đạo đức buông xả luôn luôn tỉnh giác trong từng ý nghĩ, hành động và lời nói của mình trong cuộc sống lao động hằng ngày ở nhà, ở nơi làm việc và ngoài phố. Không được khởi tâm ý chạy theo những cảm dử vật chất bên ngoài.

- Khi ở nhà thì không tham bất cứ vật gì của anh chị em và người thân trong gia đình. Đừng nghĩ là vì trong gia đình nên ta có thể lấy đồ đạc của nhau xài mà không thưa hỏi. Trước khi lấy bất cứ vật gì xài hoặc ăn uống mà không phải do chính bàn tay ta làm ra hoặc mua về thì ta nên hỏi xin phép, khi được phép thì lúc đó mới lấy. Ví dụ từ cây viết, quyển tập, trò chơi, cái bánh, trái chuối, cây kem, bịch chè v.v.. Biết được nhà hàng xóm có trồng cây ăn trái, dây trầu bà, hoa hồng đẹp to hoặc bất cứ cây kiểng nào thì ta không nên hái bứt khi chưa xin phép.

- Khi ở nơi làm việc cũng vậy, ta không nên lấy đồ của văn phòng mà dùng vào việc riêng cho mình như cái kẹp giấy, cây bút, tờ giấy trắng, sử dụng máy photocopy copy những giấy tờ dùng cho cá nhân, sử dụng máy điện thoại của công ty nói chuyện việc riêng. Khi đi làm thì không nên tới trễ, về sớm, trong khi làm việc không nên đọc báo, mang sách vào đọc hoặc học bài, đó là những hành động ăn cắp thời gian làm việc của công ty. Ta phải thẳng thắn nhìn nhận lỗi lầm của mình, biết xin lỗi khi sai phạm. Muốn lấy bất cứ vật gì dùng cho cá nhân thì nên xin hỏi cấp trên, khi có sự cho phép thì lúc đó mới được xài đồ của công ty cho cá nhân.

- Nếu mình là chủ thì không được ăn cấp sức lao động của người khác, cố ý tính toán sai tiền lương. Phải sòng phẳng trên mọi phương diện, thật thà và có đạo đức.

- Không nên lợi dụng chức quyền, địa vị hoặc vai trò của mình trong công ty mà cố ý tham lấy cấp tài sản công ty đem ra ngoài bán, hoặc khi mua nguyên vật liệu cho sản xuất thì báo giá cao hơn giá mình mua cho công ty để ăn chênh lệch bỏ túi riêng. Hoặc khi biết công ty có những quỹ ngoại giao, giao dịch tiếp đãi khách thì ta không nên lợi dụng điều kiện này dẫn người nhà, bạn bè đi nhà hàng ăn nhậu rồi dùng phiếu thanh toán tiền đó về công ty thanh toán.

- Trong đời sống chúng ta thấy các công trình xây dựng ngoài phố như mở rộng đường, xây dựng đường mới, cầu mới, những công trình đó xài được vài tháng hoặc vài năm là xuống cấp, nứt nẻ. Nguyên nhân là do các nhà đầu tư không làm đúng kỹ thuật, giảm bớt lượng xi măng, sắt thép, gạch để bỏ túi riêng.

- Khi đi đăng ký số xe thì ai cũng phải bỏ tiền ra mua số chứ không phải theo thứ tự trước sau. Đó là những hành động lợi dụng công việc để để ra cách kiếm tiền, ăn cắp thêm

tiền của người dân bỏ vào túi riêng của các nhân viên.

- Trong tu viện khi thấy thất của mình chưa có chổi, cốc, ly, muổng, đũa, bóng đèn, v.v.. còn cốc bên cạnh không có ai ở mà có những thứ đó thì chạy qua đó lấy về, đó cũng là hành động ăn cắp tinh vi.

- Khi đi nhận những đồ cứu trợ, phần mình mình lấy, không được thấy có cái gì dư nhiều rồi tham mà lấy thêm. Ví dụ, phần mình chỉ có 1 ổ bánh mì, nhưng trên bàn còn dư nhiều thì mình cũng không tự ý lấy thêm. Muốn lấy thêm thì phải thưa hỏi người quản lý chứ không được tự tiện.

- Trong cuộc sống hàng ngày tiếp xúc nói chuyện với bạn bè trong công ty, ta sẽ nghe được những sáng kiến, dự tính ứng dụng công nghệ mới, nếu là đồng nghiệp tốt thì cùng hợp sức làm, còn ngược lại là đồng nghiệp ác thì tìm cách hãm hại nhau giành kết quả nghiên cứu mang tên mình.

- Các công ty một số nước thường hay nhái mẫu mã của các công ty lớn làm hàng giả tung ra thị trường.

- Để chạy đua kinh tế, quân sự, chính trị giữa các nước trên thế giới, nhiều nước huấn

luyện điệp viên để cài vào các nước khác để ăn cắp những công trình khoa học, những tài liệu bí mật quốc gia và những kế hoạch phát triển kinh tế trong mọi lãnh vực.

- Đối với vấn đề kinh doanh buôn bán, đóng thuế là nghĩa vụ của người chủ, nhưng đại đa số ai cũng muốn trốn thuế. Thuế nhà nước thu được được dùng vào các mục đích xã hội xây dựng trường học, thư viện, khu văn hoá, đường phố, công viên, cầu cống, v.v.. Chúng ta phải thấy rõ lợi ích của những việc làm như vậy thì ta hãy tự nhắc nhở mình đóng thuế là đang xây dựng đất nước. Chớ đừng nghĩ rằng nhà nước muốn cướp tiền của ta. Việc ta trốn thuế đó mới là hành động ăn cắp tiền của nhà nước vì trước khi ta đăng ký kinh doanh ta đã biết rõ nghĩa vụ của mình là phải đóng thuế.

- Không phải chỉ có công ty kinh doanh là đóng thuế, tại các nước tư bản mỗi cá nhân đều phải đóng thuế sau mỗi năm làm việc. Số tiền đóng thuế không phải ít khoảng 15%-35% tùy theo mức thu nhập. Nhưng ngược lại khi số tiền kiếm được trong vòng 1 năm không đủ sống (dưới mức qui định tối thiểu) thì nhà nước không bắt buộc đóng thuế mà nhà nước còn cho thêm. Số tiền đóng thuế được dùng làm gì thì nhà nước sẽ liệt kê rõ ra cho mọi người

thấy chẳng hạn như giúp đỡ những gia đình nghèo, cho tiền trợ cấp người già, người mất việc, cho thuốc men, khám bệnh và chữa bệnh miễn phí, người mẹ có con còn nhỏ, phân phát thức ăn và thức uống cho trẻ em và người già trên 60 tuổi hàng ngày, sửa nhà cho các gia đình có thu nhập thấp, xây nhà ở cho những người có thu nhập thấp, v.v.. Biết bao nhiêu những điều lợi ích khi ta đóng thuế. Có như vậy thì đất nước mới giàu mạnh, người dân biết yêu thương nhau, do đó ta thấy người Mỹ họ quý trọng từng sinh mạng một, và có rất nhiều hội từ thiện lớn có tiếng khắp thế giới. Chúng ta nên ý thức việc làm có giá trị này và hãy tự nguyện đóng thuế, cùng nhau mỗi người góp 1 phần sức vào cùng xây dựng đất nước thêm giàu mạnh. Đừng vì cá nhân ích kỷ mà trốn thuế, khai gian thuế, tìm cách lèo lách gian lận. Bao nhiêu người cá nhân hay công ty sau một thời gian trốn thuế rồi cuối cùng cũng bị sở thuế tìm ra và bị phạt, hơn nữa thì bị tịch thu tài sản hoặc ở tù.

- Và cũng vậy ta không nên có những ý nghĩ hay lời nói với người khác về những việc làm ác trên như khuyến khích, đồng tình, xúi giục, vui vẻ khi thấy người khác làm ác.

Người sống có đạo đức buông xả luôn thấy được những hành động phi đạo đức tham lam

trộm cắp này và tránh xa, không vì một lợi ích cho bản thân mà hại nhiều người khác. Vì có tâm ý tham lam trộm cắp mà con người thường gặp phải những tình cảnh mất trộm, bị ăn cắp, bị móc túi, bị giật đồ, bị ngồi tù, bị tố tụng, bị kiện tụng tranh chấp, bị đánh đập, bị chém, giết, bị bắn, bị thương tật, tai nạn, bị người đời xua đuổi, bị bạn bè xa lánh, ít bạn, chỉ làm bạn với người xấu v.v..

Kẻ có tâm ý tham lam thì luôn luôn sợ sệt, sống chui rúc trong bóng đêm, ban ngày không dám lò mặt ra, chỉ dám hành sự vào ban đêm.

Người sống có đạo đức buông xả luôn biết quý trọng tài sản của mọi người, vui mừng những gì người khác có và đạt được, không khởi ý tham vì biết được vạn vật là vô thường, không có gì trường tồn mãi và không có cái gì của ta cả. Sự dính mắc vào tài sản vật chất sẽ làm cho tâm lo lắng, sợ hãi, buồn phiền, thất vọng và giận dữ. Càng có vật chất nhiều thì ngủ không ngon, luôn sợ mất trộm, đi xa không yên tâm, không tin tưởng ai để giao phó, và suốt đời làm nô lệ cho những thứ vật chất đó.

Hôm nay con nhận lương, trong tờ phiếu tiền con thấy số tiền nhiều hơn bình thường,

trong tâm con có ý nghĩ là chắc là công ty nghĩ sao đó mà trả lương cao hơn, chứ không phải là họ làm sai đâu. Vậy thì ta cứ ra nhà băng rút tiền ra xài thôi, chứ không cần báo lại cho cấp trên đâu. Nhưng khi con quán nhân quả về việc trên thì con thấy đó là cái tâm tham, biết là công ty trả tiền dư mà ta không báo thì đó là ta tham, ăn cắp tiền của công ty. Biết được hành động ăn cắp là không tốt thì chắc chắn tâm sẽ xôn xao, khó chịu, lo lắng, bất an và cái quả của tâm tham lam ăn cắp là bị mất của cải, tiền bạc, bị đánh đập ăn cắp cướp giật, và là nhân ác cho bao nhiêu chúng sanh được sanh ra v.v.. Và tại sao ta phải tham như vậy vì khi ai biết được lòng tham của ta thì thật quá xấu hổ trước mặt mọi người, rồi bị đuổi ra công ty luôn. Mặt khác, nếu số tiền này mà công ty không trả sai cho con thì có thể dùng vào nhiều mục đích có ích lợi cho nhiều người, và biết đâu đủ để mướn thêm người, tạo thêm việc làm cho mọi người. Vậy thì tại sao ta lại tham cơ chứ. Do đó, con quyết định chiều nay gấp xếp để trình bày việc này chứ không được gian lận im miệng bỏ qua trường hợp này. Con nhắc tâm *“tiền bạc là con rắn độc và đôi giày rách, tâm tham phải cắt đi khỏi cái tâm này”*. Và con thấy cái tâm trở về thanh thản, an lạc

và vô sự. (Cám ơn Thầy đã dạy cho chúng con về lớp chánh kiến).

Chỉ có bậc tu hành theo đạo Phật biết buông xả mọi thứ thế gian là có cuộc sống phóng khoáng nhất, tâm không lo lắng, không sợ hãi bị mất trộm, tâm luôn biết đủ và vui lòng với cuộc sống như vậy.



ĐẠO ĐỨC THANH TỊNH

Đó là những hành động, lời nói và ý nghĩ không phạm vào các tà hạnh, tà dâm hay dâm dục.

Người không có đạo đức thanh tịnh thì lúc nào cũng nghĩ đến cái thân của mình, làm sao cho nó đẹp và được người khác phái chú ý.

Vì vô minh nên con người chấp vào cái thân này là của mình, là của ta hay là tự ngã của ta cho nên suốt cuộc đời lo, chăm sóc, trang sức cho nó, phục vụ và chiều chuộng nó, nuôi nó bằng đủ loại chất bổ, dinh dưỡng, ăn uống thái quá chạy theo các dục ăn, ngủ và dâm dục. Chính vì vậy mà mỗi mỗi chuyện trên đời ngày nay đều có dính dáng nội dung ăn, ngủ, dâm dục, danh và lợi.

Do nhiễm phải quá nhiều nguồn thông tin về những hoạt động này mà con người ngày nay ngoài cái ăn, ngủ, tiền bạc thì ai cũng xem dâm dục là một phần không thể thiếu được của cuộc sống. Có nhiều bài báo nói về lợi ích của nó nữa chứ.

Trong dâm dục thì cũng có chánh hạnh và tà hạnh. Đối với vợ chồng thì điều đó xem như chánh hạnh, còn ngoài ra khác là tà hạnh như:

- Chồng hay vợ có ngoại tình với người khác giới.

- Tự thủ dâm một mình.

Tâm dâm dục thường thể hiện qua vài dạng sau:

- Khi thấy bất kỳ người khác giới nào thì muốn chiếm đoạt họ.

- Thường xuyên nói về cái đẹp và tiêu chuẩn của người khác phái.

- Thường nói chuyện về các tà hạnh, dâm dục.

- Thường nói chuyện về người khác giới.

- Thích tập trung thân cận nói chuyện với người khác giới.

- Thích ưa nhìn người khác giới ngoài đường phố rồi khen chê, lấy đó làm đề tài nói chuyện.

- Trong các chuyện vui cười, kịch hát, cải lương, phim ảnh, truyện cũng lấy nội dung dâm dục làm trò cười.

- Xem phim ảnh khêu gợi dâm dục.

- Đọc truyện, báo chí hoặc những tập san về dân dục càng ngày càng phổ biến khắp nơi.

- Lên internet tìm hiểu về dân dục qua quảng cáo, phim ảnh, đọc truyện, tham gia những câu lạc bộ của người thích dân dục, v.v..

- Thích nhìn soi kiếng khuôn mặt, thân hình của mình.

Sự bất tịnh, hôi hám của thân như vậy mà con người cứ mò vào. Họ cho là họ rất thơm vì được gội tắm bằng những loại xà bông hay mỹ phẩm đắt tiền. Khi ra đường thì nam cũng như nữ xịt dầu thơm hay trang sức xanh đỏ vàng lên để quyến rũ nhau và tự xem mình rất là thơm, là đẹp. Nếu thơm thì đâu cần tắm làm gì, nếu thơm thì đâu cần xịt dầu thơm làm gì. Tất cả chỉ là những cái giả tạo như những ông hề làm xiếc. Những hành động đó đã là có tính dân dục trong đó rồi.

Từ trong gia đình đến ngoài xã hội ở đâu cũng đem những đề tài nam nữ ra nói chuyện. Con thấy ai cũng than khổ sau khi có gia đình nhưng vẫn cứ thích nói chuyện về chuyện tìm người yêu, tìm chồng, tìm vợ, hoặc giới thiệu cô này, anh nọ cho nhau. Cái thân thì hôi thúi, toàn đồ giả tạo, là thân vô thường không phải của mình mà vẫn cứ tìm cách thoả mãn tâm dục chiều chuộng nó, thấy nó đẹp, thấy nó

khỏe. Cứ nghĩ khi mình lấy vợ mình sẽ làm cái gì để có hạnh phúc, sẽ lo cho nhau như thế nào, sẽ sanh bao nhiêu con, sẽ dạy dỗ con như thế nào, và mong ước con mình trở thành ai. Tất cả toàn là ảo tưởng.

Với đạo đức không thanh tịnh thì con người mất rất nhiều thời gian cho nó, lãng phí sức lực, tiền bạc, làm cho tâm u tối, vì chỉ biết sống trong các ý nghĩ về tà hạnh, làm nô lệ cho tâm tham dâm dục, giống như các loài thú.

Con nhớ khi con chưa biết Phật pháp, tâm con luôn sống không thanh tịnh, hằng ngày chải chuốt, xức dầu thơm, thích mặc quần áo đẹp, thích nói chuyện với người khác phái, luôn luôn ngó nhìn nhận xét bất cứ người khác phái nào. Nếu có dịp làm quen ai thì làm quen ngay không cần biết người đó gia đình có đảng hoàng không, có học thức văn hóa hay không, cái con quan tâm là làm sao chiếm được họ, và bằng mọi cách từ dùng tiền bạc, lời nói lừa đảo, vật chất dụ dỗ người ta. Rồi từ từ có một lần con quen cả những người đã có gia đình và con cái. Nghĩ lại thật là xấu hổ với những hành động không đạo đức của mình. Sau một thời gian ăn chơi quá độ con mới cảm thấy sức lực yếu dần không còn như cách đó năm năm. Con mới biết sự nguy hại của những hành động dâm dục của mình.

Thấy rõ những tác hại của những hành vi không đạo đức trên con luôn luôn phòng hộ mình bằng cách tránh những duyên đưa đến sự sanh khởi dâm dục như:

- Không nói chuyện với người khác phái.
- Khi thấy những người khác phái tụ tập nói chuyện thì tránh xa.

- Không hỏi người khác về chuyện bạn trai, bạn gái, về chồng, về vợ của họ. Không đi ăn đám cưới, tiệc tùng, nhậu nhẹt, hay tới các chỗ đông người.

- Tránh mọi duyên tiếp xúc với người khác phái.

- Khi ra đường nhìn thấy người khác giới thì quán xường trắng, quán bất tịnh hôi thúi, quán cái thân vô thường và vô ngã.

- Không coi phim ảnh, sách báo, có những hình ảnh khiêu dâm và các truyện cười.

- Tránh soi kiếng thường xuyên.

- Từ bỏ dùng các loại mỹ phẩm.

- Từ bỏ đeo nữ trang, đồ trang sức.

- Từ bỏ tâm ham thích đi mua sắm, đi cửa hàng, siêu thị.

- Biết đủ với quần áo và các vật dụng khác. Không mua sắm thêm.

- Quyết từ bỏ ăn những rau làm sanh khởi sự dâm dục trong cơ thể (phần này con chưa làm được vì mẹ nấu cơm chay cho con ăn thì có gì ăn đó, đôi khi mẹ vẫn bỏ tỏi, hành, hẹ, rau diếp cá, nhưng con sẽ không tự ý lấy những rau này ăn).

- Quán cái thân của con là bất tịnh hôi thúi, là vô thường thay đổi (từ từ sẽ mất sinh khí, sinh lực phục vụ cho sự dâm dục, hoặc quán bộ phận sinh dục là vô thường, là bất tịnh, bất lực...).

Khi con nghe bằng Thầy giảng về người chứng đạo không còn xuất tinh nữa và con tin là như vậy. Vì thực tế trên thân của con con cảm thấy dần dần sự xuất tinh thưa dần, có lúc con nghĩ là không còn nữa, nhưng vẫn chưa hết hẳn vì con biết tâm con chưa ly dục hết. Thật là hạnh phúc khi chiến thắng được tâm tham dục này. Đối với người đời thì họ sợ không còn khả năng xuất tinh, nhưng con nghĩ đối với người tu theo đạo Phật thì đó là một bằng chứng cụ thể về tâm ly dục, ly ác pháp của bản thân người đó.

Tâm dâm dục cũng rất tinh vi lắm. Mỗi người đều tự hào trên thân thể có chi tiết nào

đó đẹp, cho nên khi có người khác phái nhìn mình thì ý liền xuất hiện “*Chắc là họ để ý đến bộ phận đẹp này của mình*”, đó là tâm dâm dục đó, ta phải quán ngay là bộ phận đó cũng vô thường thay đổi, khi chết thì cũng trở thành hôi thúi và dùng câu tác ý đuổi ngay.

Một phần nào nhờ con cạo đầu, lòi mấy cái thẹo xấu ra ngoài, ăn chay 1 ngày một bữa mà thân thể ốm hơn, mắt hốc hác. Cho nên ít được ai chú ý và dễ dàng tránh các duyên tham dục nổi lên.

Khi ngồi trong cốc tu, các hình ảnh người yêu cũ cứ lai vãng hết người này đến người khác, thật là xấu hổ khi bị tâm dâm dục nó lăng vãng hoài. Con phải quán sự bất tịnh của thân họ, quán nhân quả, quán ái kiết sử, quán xương trắng và quán cái thân vô thường để đuổi cho bằng được cái tâm tham sắc dục này.

Rồi khi ngủ con cũng thấy tâm sắc dục xuất hiện, đôi khi nó còn thấy mình đang làm tình với người khác phái. Do đó, trước khi ngủ con phải nhắc cái tâm “*Tâm phải luôn tỉnh thức để ly dục, ly ác pháp, ly tưởng và ly các chiêm bao*” để con tỉnh thức mà đuổi cái tưởng dâm dục đó trong khi ngủ luôn. Còn nếu không được thì khi con thức dậy, con quán xét cái giấc mơ dâm dục đó và dùng tác ý đuổi đi. Con

siêng năng đuổi nó thường xuyên cho nên con nhận thấy từ từ cái niệm dâm dục hay tưởng dâm dục đó càng thưa dần.

Ngày nay, con được học Phật và biết con đường dâm dục là con đường của sanh tử luân hồi, vậy thì ngu dại gì mà dính vào, làm khổ mình, khổ người và khổ bao nhiêu thế hệ kế tiếp nhau. Con nghĩ ai cũng sợ đến già không người chăm sóc. Vậy mục đích của người đời vì ích kỷ cá nhân mà sanh con, để sau này con cái lo cho khi về già có phải chăng? Nếu con cái không lo cho thì sao? Lúc đó mắng chửi con hay sao?

Con thấy rằng khi biết được Phật pháp thì đâu có sợ sanh, già, bệnh và chết nữa (mặc dù chưa làm chủ, sanh, già, bệnh, chết). Nếu không sợ thì cần gì ai lo khi về già đâu, mọi ràng buộc chỉ là những sợi dây ái kiết sử kéo ta luân hồi hoài thôi. Một mình sống độc cư, độc bộ và độc hành là khỏe nhất (phần này con chưa làm được, con chỉ có cảm giác là thích như vậy thôi và đang chuẩn bị đến giai đoạn đó). Có sống được như vậy thì thân tâm luôn luôn thanh tịnh, thanh thản, an lạc và vô sự.



ĐẠO ĐỨC CHÂN THẬT

Là đạo đức không nói dối gạt người, luôn nói lời chân thật, không nói lật lọng, thêu dệt, thêm bớt, phóng đại, không nói sai sự thật, không nói đùa, không nói dối dù là điều đó không làm hại ai.

Vì lòng tham, vì lợi ích cho cá nhân hay cho người khác, vì mưu mô, tính toán có âm mưu trước, vì che đậy những việc làm ác của mình, vì muốn gạt người khác, vì muốn hại ai, vì cái bản ngã kiêu mạn, mà con người có những lời nói thiếu đạo đức chân thật.

Người có đạo đức chân thật luôn luôn kiên cường, không sợ một hiểm nguy nào, sẵn sàng đối mặt với mọi thử thách, vì đã hiểu thành bại của mọi sự việc cũng là do những trò chơi nhân quả mà thôi. Người có đạo đức chân thật luôn nói những lời nói thật chân lý, không xu nịnh ai, ai sai thì nói sai, ai đúng thì nói đúng.

Người đời vì huân tập quen cái tánh nói dối cho nên họ sợ nghe sự thật, họ nói rằng sự thật là quá phũ phàng, đau lòng, nhưng đối với người có đạo đức chân thật thì sự thật không thể không nói, có nói như vậy mới làm thức tỉnh mọi người, mới gọi là thương người, còn

nói dối là lường gạt người, là có âm mưu gian dối trong tính toán và không có tình thương chân thật.

Cũng vì cái ăn, cái mặc, danh lợi và sắc dục mà con người tự huỷ báng mình, chà đạp danh dự mình mà nói lời không thật thà. Từ đó, khiến cho người khác mất hết niềm tin vào mình, xem rẻ lời nói của mình, và họ sẽ đánh giá mình là người không có thể chơi thân được như rác bị vứt đi, đó là do tự mình hại mình.

Trong cuộc sống con có vài nhận xét sau:

- Người nói nhiều, thích tụ tập nói chuyện là những người thích nói dối.

- Những người buôn bán kinh doanh thì luôn luôn nói dối.

- Những người bói toán, coi ngày, bói quẻ, coi tử vi, tướng số, v.v.. là những người nói dối, lường gạt người.

- Những người làm nghề kế toán thì không tránh khai gian trốn thuế, cho nên không có đạo đức chân thật.

- Những người hay nói chuyện cười, chuyện vui cũng là những người không có đạo đức chân thật.

Người có đạo đức chân thật thì phải biết sợ từng lỗi nhỏ nhặt trong cuộc sống, không

nên để phạm vào bất cứ sai phạm nào, phải biết xấu hổ, ăn năn sám hối thì ta sẽ sống đúng đạo đức chân thật.

Người có đạo đức chân thật không bao giờ nói dối kể cả những lời nói dối không hại ai. Nhưng đâu ai ngờ rằng nó hại mình đó, vì từ việc nhỏ huân tập như vậy thì đến lúc nào đó ta sẽ nói dối mà không biết.

Nói dối là tiêu chuẩn cao để đánh giá đạo đức của con người, nếu không có đạo đức chân thật này thì con người sẽ phạm tất cả các đạo đức khác.

Có một thời gian con thích nghiên cứu tử vi, coi tướng, xem tay, coi phong thủy. Sau khi biết được chút ít thì bắt đầu nói năng tùm lum, gặp ai cũng nói cuộc đời của họ. Chỉ biết nhai lại từ những quyển sách mê tín bán đầy đường đó, mà con không biết mình đang làm cái nghề lường gạt người. Sau này con nghĩ lại lúc đó sao con ngu thế và làm cho mọi người sống trong điên đảo, làm hại cuộc đời của họ mà không biết. Nghĩ lại thật là xấu hổ và ăn năn.

Nhờ vào Phật pháp mà con hiểu được những cái mê tín trên là xảo trá và lường gạt. Nó lường gạt người nói và người nghe luôn. Con luôn nhớ lời Phật dạy *“Nếu các người thấy có sự tương trong lời nói của Ta thì có sự nói dối trong Ta”*. Lời dạy này của đức Phật đánh

thức con biết rằng tất cả những điều mê tín trên là ảo tưởng, không căn cứ, không cơ sở, ngoài sự hiểu biết của con người, do đó nó là sự lừa đảo. Vậy mà bây giờ tại các chùa các vị tăng ni vẫn chưa hiểu được câu nói của đức Phật và biết chắc là các môn mê tín trên là không phải của đức Phật dạy, vậy thì phải bỏ xuống ngay chứ còn giữ đó làm gì mà gạt người, hại người, rồi hại mình luôn.

Chỉ có con đường của đạo Phật vạch rõ ra cho con thấy phải nhìn mọi vật với con mắt chánh kiến, có chánh tư duy, có sự hiểu rõ bằng ý thức thì con sẽ sống có đạo đức chân thật. Chân thật với mình và chân thật với mọi người.

Từng hành động, lời nói và ý nghĩ hằng ngày con luôn quán xét xem có sự dối trá của con hay không, cương quyết nói những lời chân thật, con không sợ gì cả. Con có lòng tin vào Phật, vào lời dạy của Phật và vào Thầy, do đó con rất vững tâm. Vì đức Phật có nói *“Người nói dối thì không bỏ qua một ác pháp nào”*. Con không muốn sống trong ác pháp, do đó con phải bằng mọi cách giữ cho được đạo đức chân thật này và biết sợ từng lỗi nhỏ nhặt.



ĐẠO ĐỨC MINH MÃN SÁNG SUỐT

Đạo đức biết tôn trọng mình, tôn trọng người bằng cách không đem các chất có hại vào cơ thể khiến cho cơ thể suy nhược, làm cho đầu óc không còn sáng suốt, mất đi sự minh mẫn nhận định các sự việc bằng ý thức như người bình thường. Đó là các thói quen uống bia, uống các loại rượu, ăn uống các thực phẩm có men say như cơm rượu, hút thuốc, hút xì ke ma túy, uống các loại thuốc ngủ, uống các loại thuốc giúp bớt đau có chất mócphin trong đó, uống cà phê, uống trà, kể cả dùng dầu xanh và các chất kích thích, v.v..

Người không có đạo đức minh mẫn thường hay la lối, nói năng không ý tứ, không suy nghĩ, không biết tôn trọng người khác, hay nóng giận mang tính hung bạo dễ dàng gây sự và rất liều mạng, chân đi đứng loạng choạng, tay thì múa may lung tung, đầu thì lắc qua lắc lại, thân thể thì như cọng bún.

Các chất độc trên ảnh hưởng đến não bộ rất nhiều làm cho trí não kém đi, mất trí nhớ dần dần, tánh hung bạo tăng dần vì không còn biết kềm chế cơn sân giận của mình, dễ dàng bị lôi cuốn vào các dục lạc thế gian, luôn thích

những cảm giác êm ái, mềm mại, thích nghe những lời dịu ngọt êm tai, cho nên rất dễ bị dụ dỗ. Họ không còn phân biệt được thiện và ác, tà hay chánh nữa.

Việc chung đụng tiếp xúc với mọi tầng lớp xã hội hằng ngày, con người khó tránh bị những phong tục, tập quán của xã hội huân tập vào. Ví dụ như tại Việt Nam, mỗi chiều sau những giờ làm việc mệt nhọc đại đa số đàn ông đều kéo nhau tụm lại thành từng nhóm rủ nhau vào các quán bia, rượu. Có đủ mọi quán rượu bia cho mọi tầng lớp người trong xã hội từ người đạp xích lô, công nhân viên thường, các trưởng phó phòng, giám đốc hay khách nước ngoài. Có tiền là sẽ có đủ rượu bia cho những người đó. Do đó mà tai nạn nhiều là do uống rượu bia. Cãi vã, đánh lộn, chửi mắng, đâm chém nhau cũng do từ rượu bia. Hạnh phúc gia đình tan nát vợ chồng ly dị, con mất cha hoặc mẹ cũng do rượu bia. Cha mẹ mất con cái cũng do hút xì ke chích ma túy. Rồi con cái cần tiền hút sách, cho nên về nhà ăn cắp tiền của cha mẹ, đi ăn cướp giựt đồ, ăn trộm, chém mướn, giết thuê. Ôi thật là thảm thương cho những con người không có đạo đức minh mẫn.

Những người thích uống rượu bia không thể nào không tránh được giết hại chúng sanh, vì khi uống rượu bia thì phải có cái gì để làm

môi, mà mỗi đây là thịt các loài chúng sanh, họ sẵn lòng đủ mọi loài vật trên thế gian này từ con côn trùng gián, dế, bò cạp, rắn, ba ba cho đến các loài vật quý hiếm, và họ còn tự hào khoe khoang là đã ăn các loài vật đó rồi. Thật là tội nghiệp cho những người bị vô minh che lấp không có tình thương chúng sanh một chút nào cả. Vậy thì hỏi tại sao mà không bị bệnh này, bệnh kia.

Do đó, những người này rất khó thuyết phục họ về đạo đức, vì muốn sống có đạo đức thì phải đi ngược lại những gì họ đang làm. Chỉ có khi họ được biết họ đang bị bệnh gần chết sống không bao lâu nữa thì họ mới chịu từ bỏ những thói quen xấu đó, nhưng lúc đó thì đã trễ rồi, vì lúc đó các bộ phận cơ thể bên trong người họ gần như bị hủy hoại do các chất có hại trên như gan thì cháy hết, phổi nám rõ nhiều chấm đen, thận thì yếu hư không lọc được các chất bẩn nữa, mật thì hư, huyết áp thì quá cao trung bình là 14-18, tiểu đường cao, v.v..

Ngày nay, với cách sống như vậy đã ăn thâm vào đầu óc lớp trẻ là phải biết uống bia rượu khi ra đời. Vì sao? Vì chỉ qua ly bia hay ly rượu người ta mới bắt đầu bàn chuyện làm ăn, giao kèo, mảnh mung, nhờ cậy, biếu tặng, hối lộ. Họ chỉ nghĩ đến danh và lợi chứ họ có nghĩ

đến cái hại của các chất kích thích đó đâu. Có người thì vì miếng ăn hằng ngày mà đi làm cái nghề uống rượu thay thế cho giám đốc.

Có phải chẳng đời quá khổ và buồn tẻ mà con người tìm đến những cảm giác hưng phấn khác, họ cũng biết hút thuốc, uống rượu bia là có hại nhưng nếu không dùng các chất kích thích như vậy thì họ có cảm giác như thấy trống trải, tẻ nhạt. Đó là những thứ dễ dàng kiếm được khi cần đến mà không cần phí sức, còn danh, lợi, sắc thì phải mất thời gian và công sức nên khó hơn. Do đó, đại đa số con người ít ai tránh được sự cám dỗ của các loại chất kích thích này.

Ai ai cũng biết rõ cái hại của rượu, bia, thuốc lá. Con mong sao đến lúc nào đó nhà nước ta cũng thấy điều này mà quyết định đóng cửa những nhà máy sản xuất thuốc lá, rượu, bia và cấm kinh doanh các sản phẩm trên.

Người có đạo đức mình mãi sẽ không bao giờ đụng đến các chất có hại trên, không quyến rũ hay cám dỗ người khác sử dụng nó và phải nên khuyên răn người khác từ bỏ những chất kích thích này.

Để tránh rơi phạm vào đạo đức thiếu mình mãi ngoài việc thấy những tác hại của

chúng, chúng ta còn nên tránh các duyên đưa dẫn đến dùng các chất kích thích này. Ví dụ như tránh xa những người dùng và buôn bán các chất kích thích này, không tàng trữ, buôn bán các chất kích thích, tránh ở gần những khu buôn bán các chất kích thích, tránh tham gia vào các tiệc tùng chiêu đãi như đám cưới, đám giỗ, sinh nhật, đám ma, ăn tân gia, v.v., tránh tụ họp bạn bè, không cho tặng kính biếu rượu, thuốc lá, bia cho mọi người.

Người có đạo đức mình miễn nên dùng thời gian rảnh rỗi của mình quán chiếu những hành động lời nói, suy nghĩ hằng ngày của mình để thấy rõ thiện ác, giữ tâm luôn sống trong thiện pháp, nghĩa là luôn giữ tâm thanh thản, an lạc và vô sự thì lúc đó đâu có cảm thấy buồn chán và tẻ nhạt.

Con nhớ lại lúc xưa kia cuộc sống của con không rời khỏi chai rượu, hằng ngày con đều uống rượu, mỗi tối khi ăn cơm là có ly rượu bên cạnh, trong nhà lúc nào cũng có rượu bia để khi bạn bè đến thì có cái để vui với bạn bè. Con lấy rượu làm niềm vui, để giải buồn, để khoe khoang mình không thua kém ai, để giải sầu, để chữa bệnh cảm, bệnh ho, bệnh ho đàm và đau nhức. Con còn lý luận cứ nghĩ rượu là nước thì uống dễ dàng không còn khó nữa và khuyên mọi người như vậy. Rồi dần dần con

thấy trí nhớ không còn minh mẫn nữa, dễ sân giận với mọi người, nói năng không ý tứ, nói những lời nói hung dữ thô bạo, không có tính người gì cả như một người không có giáo dục, không phân biệt được việc đúng sai, phải trái nữa, tay run run khi cầm đũa ăn mà không sao cầm được, bản ngã càng ngày càng cao, không còn biết tôn trọng ý kiến của ai hết, chỉ nhìn thấy cái sai của người khác, luôn phê bình, chê bai ý kiến của người khác. Nghĩ lại thì thật đáng thương cho con lúc đó.

Rồi từ từ con nhận ra sức khỏe kém dần đi, khả năng uống rượu không còn như cách đó 5 năm nữa, và thấy rõ hơn những tác hại của rượu bia khi nghe nói nhiều người uống rượu bia mà bị tai nạn xe, gan cháy và chết sớm. Con lúc đó mới cảm thấy được sự vô thường của vạn vật, nhưng chưa có khái niệm cụ thể mà mới chỉ biết sơ sơ khái quát thôi.

Còn bây giờ từ khi biết được đạo đức minh mẫn thì con thấy rất hạnh phúc, con không còn cần phải lo mua rượu, sắm rượu nữa, mà coi nó như thuốc độc, không bao giờ nghĩ là mua những thứ độc đó đem tặng cho bà con, bạn bè nữa, không đi dự các tiệc tùng, tụ họp cùng bạn bè ăn uống nữa. Sức khỏe thì càng ngày càng hồi phục lại, tay không còn run, chân không còn yếu và lưng không còn đau

nữa. Vì không còn uống rượu cho nên bạn bè, bà con cũng không mời đi chơi cho nên tránh được những nơi đông người tụ tập, do đó tránh được các duyên xấu.

Ước mong sao cho tất cả mọi người nhận thức được tai hại khi tiếp xúc với các chất độc trên, và ta hãy luôn nhắc tâm *“Rượu, bia, thuốc lá, v.v.. là thuốc độc giết người, tâm ham muốn các chất độc này là ác phải lui đi”*.



ĐẠO ĐỨC TỰ NHIÊN

Là những hành động sống giản dị, không trang điểm phấn son, xức dầu thơm, không ăn mặc chạy theo thời trang, không ăn mặc màu mè, không nhuộm tóc vàng, đỏ, nâu, không uốn tóc, ủi tóc thẳng, không mang đồ trang sức từ đồng hồ, cây viết, dây chuỗi, nhẫn, đeo bông, không mang guốc hoặc giày, dép cao, v.v..

Người có đạo đức tự nhiên là người sống giản dị không cầu kỳ, không bao giờ phải nghĩ chăm lo tô điểm, sẵn sàng, bận tâm cho cái thân hôi thối này.

Người có đạo đức tự nhiên hiểu rằng thân này là vô thường, là thay đổi, là bất tịnh, là vô ngã không phải của họ, không phải là họ và không phải là tự ngã của họ. Cho nên, không để mất thời gian làm chi cho nó.

Cuộc sống đơn giản, giản dị làm cho tâm luôn nhẹ nhàng thanh thản. Ai sống với đạo đức tự nhiên thì sẽ có được sự thanh tịnh này. Không cần để ý đến lời khen chê và danh lợi cũng không cần.

Người không có đạo đức tự nhiên là người có tính dâm dục và có tính ham muốn sắc dục. Luôn luôn muốn mọi người để ý tới mình, thích người khác khen. Thích gần và giao du với người khác phái.

Tâm dục là tâm của sanh tử luân hồi, là tâm đau khổ.

Con làm nghề lái xe cho những người già và bệnh tật, cho nên có lần con chở những người già yếu phải đi bằng gậy. Vậy mà có khi mỗi tuần họ vẫn đi tiệm uốn tóc, chăm sóc tóc 1 lần. Con nghĩ là thân thể họ đã không còn gì nữa để trang điểm, bây giờ chỉ còn lại bộ tóc là có thể chăm lo cho nó đẹp thôi, cho nên họ tận dụng đến giây phút cuối cùng của cuộc đời làm đẹp được gì cho thân thể họ thì họ làm. Đúng là tâm dục của con người biến con người trở nên con rối trên sân khấu mà không biết.

Người có tâm dục thì bản ngã cao lắm, họ ít để ý đến người xung quanh, chỉ biết họ thôi, họ xúc dầu thơm thì rất nặng mùi, làm người khác nghẹt cả mũi, trang điểm thì loè loẹt như con công, thân già như khúc gỗ khô nhăn nheo mà vẫn thích đeo đủ loại trang sức với đủ màu sắc. Con nghĩ rằng chắc họ muốn khi chết họ cũng đẹp như tiên, cho nên bên Mỹ họ có tiết mục trang điểm cho xác chết. Những người này khi ai đụng đến họ trái ý phật lòng thì họ nghĩ

là bị xúc phạm và rất hay giận dữ và nóng tính.

Người có tính dâm dục hay khen chê người khác qua hình sắc bên ngoài, đánh giá con người chỉ qua bề ngoài thôi.

Tiếp xúc nhiều với nhiều người là môi trường dễ bị ảnh hưởng tâm sắc dục và ưa thích nhận xét người khác, xem phim, đọc báo phụ nữ nhiều cũng là các nguồn làm khêu gợi tâm sắc dục của con người. Do đó con rất tránh những nguồn kích thích đó. Quyết từ bỏ tâm ham trang điểm, lo cho cái thân này, và con cạo tóc ngắn để không cần phải lo cho nó. Vì khi có tóc thì phải soi kiếng, chải đầu. Khi soi kiếng thì bắt đầu nhìn những bộ phận khác trong cơ thể, xem chỗ nào cần sửa lại cho chỉnh tề hơn. Do đó, chiếc gương soi cũng là thêm một duyên làm cho tâm dục phát khởi.

Nhiều khi con nghĩ thật là tội nghiệp cho những người bị mê say trong dục vọng, có một chút rảnh thời gian nào thì lo cho cái thân hôi thúi này, nhất là mỗi lần mà họ được ai mời đi tiệc. Toàn là những thứ giả đấp vá chỗ này chỗ kia mà họ không thấy. Đôi khi con nghĩ nếu họ hỏi con họ có đẹp không thì con nghĩ là cái đồ trang sức đẹp chứ thân họ thì có gì đâu mà đẹp, thì biết trả lời sao đây, chắc là im lặng thôi.

Đạo đức tự nhiên giúp cho con cởi bỏ mọi ràng buộc vật chất, thấy rõ tất cả chúng là đồ giả, và con mới hiểu câu Phật nói *“Do vô minh nên con người mới có những hành động điên cuồng này”*.

Dù cho chúng ta có ăn mặc, sửa soạn trang điểm như thế nào đi chăng nữa, cũng không qua được mắt của người có trí, hiểu biết cái thân này là hôi thúi, bất tịnh như thế nào. Rồi cuối ngày người đó cũng rửa mặt, quét hết các lớp sơn xuống, lòi ra lớp da nhăn, mụn nhọt, giống như màn kịch cuối ngày đã tàn thì rửa mặt thôi. Rồi sáng ngày mai họ lại bắt đầu đóng một vai mới, lại bắt đầu trang điểm, mặc quần áo đủ màu để chuẩn bị ra sân khấu đóng tuồng.

Nếu ai hiểu rõ điều này thì hãy bỏ dẹp xuống những trò hề đó đi, sống tự nhiên. Cha mẹ sanh ra ta có khuôn mặt như thế nào thay kệ, ta hãy tập học và sống đúng đạo đức, luôn nghĩ, nói và làm điều thiện thì tâm ta luôn vui vẻ và hạnh phúc. Cái hạnh phúc đó là chân thật, còn cái hạnh phúc bằng trang điểm là giả, không thật và chỉ làm trò cười cho người khác thôi.



ĐẠO ĐỨC TRẦM LẶNG

↳à đạo đức thích sống ở nơi yên lặng, yên vắng, tôn trọng sự yên lặng và đem lại sự yên lặng cho mọi người.

Người có đạo đức trầm lặng này thường thích sống một mình, sống một mình là sống cho mình, có thời gian nhìn lại tâm mình, phân tích từng tâm niệm, thấy được những nhược điểm mà sửa sai. Nhược điểm ở đây được nhắc tới là ác pháp chứ không phải là sai là đúng. Vì nếu ta nhìn sự việc dưới con mắt đúng sai, thì ta rất dễ và coi chừng đang chạy theo dục vọng mà không biết.

Có sống một mình thì luôn muốn tìm hiểu những cái hay của đời và thích thân cận các bậc trí thức giải thoát, giúp ta khai mở, hiểu rõ những chân lý của cuộc đời.

Có sống đúng đạo đức trầm lặng thì tâm luôn quán xét những hành động hằng ngày xảy ra với mình và xả bỏ những ác pháp, đem lại sự thanh thản, an vui và vô sự cho thân tâm.

Người không thích sống trầm lặng thì luôn bị đời sống vật chất, tiền bạc, của cải, ăn, uống, sắc, danh và lợi lôi cuốn chạy theo hết

ngày này qua ngày khác cho tới hơi thở cuối cùng.

Họ chỉ là những người đóng tuồng trên sân khấu, hết kịch bản này đến kịch bản khác. Họ bị nhân quả xô mũi dẫn đi mà không biết, đang làm nô lệ cho nhân quả sai sử mà không biết. Rồi bao nhiêu ác pháp xuất hiện, trùng trùng sanh khởi liên tục. Rồi hằng giây, hằng phút họ tạo thêm bao nhiêu nghiệp mà không biết, trừ những phút ngủ nghỉ mà thôi. Thật là đáng thương cho những người như vậy!

Về phần con, muốn có được đời sống trầm lặng thì con suy tư quán xét và từ bỏ các duyên ác như không xem ti vi, không nghe radio, không xem phim ảnh, xem báo chí, đọc truyện, đọc sách các giáo phái khác, không đi mua sắm, tránh các duyên tiếp xúc với bạn bè như không đi chơi viếng thăm ai cả, không gọi điện thoại hẹn hò ra ngoài, rất sợ người khác kiếm mình hoặc họ gọi điện thoại cho mình vì con thấy rằng các đề tài nói chuyện toàn là những vấn đề hạ liệt không à. Và con chỉ thích ở nhà một mình, khi đó dù cho ai có gọi điện thoại đến thì cũng không muốn nghe, trừ những lúc xả nghỉ.

Bởi vì đó là các nguồn kích dục, cảm dỗ tâm tham, sân, si của con người. Người mà

thích coi ti vi là người dễ bị ô nhiễm, cảm dỗ bởi đủ loại quảng cáo, tranh ảnh, tuyên truyền, làm cho tâm dục chạy theo những cái đó, khởi tâm tham sân si lên mà không biết.

Biết được những nguy hiểm này mà ngày xưa đức Phật đã đề ra giới cấm xem, nghe ca hát hay tự hát. Do đó, cuộc sống sẽ trở nên trầm lặng, không bị ai quấy rầy.

Có sống như vậy và thấy lợi ích của đạo đức trầm lặng thì con cũng tôn trọng sự trầm lặng và đời sống của người khác. Sống trong xã hội thì con có ý thức không làm phiền hàng xóm. Còn trong tu viện con nhớ lại lúc sau này con về tu tập không giữ đúng hạnh độc cư, thích nói chuyện với mọi người. Con xin sám hối với Thầy về chuyện này và hứa rằng sau này sẽ không còn tái phạm nữa.

Con nghĩ người có đạo đức trầm lặng thì không thể nào sống tại trung tâm thành phố được vì trong thành phố quá là ồn ào, có nhà bật xem phim cả ngày, có nhà thì nghe nhạc, có nhà thì hát karaoke, có nhà thì là nơi sản xuất, có nhà thì tiếng trẻ con đùa vui, có nhà thì bán buôn ồn ào người ra vô, cộng với những người bán rong rao bán cả ngày, tiếng xe máy chạy ra vô qua lại cộng với tiếng còi của xe nữa, v.v.. Do đó, những người sống tại thành

phố và các khu đông dân cư sẽ không có đạo đức trầm lặng. Tâm họ luôn luôn phóng dật suy nghĩ hết cái này đến cái khác và chạy theo những suy nghĩ đó, không lúc nào nằm yên một chỗ.

Có bao giờ con người nghĩ là tại sao tâm luôn luôn suy nghĩ, luôn luôn muốn làm một cái gì, còn bình thường không muốn làm cái gì thì tâm có yên không? Và tại sao cái tâm nó thích động thế? Nguyên nhân do cái gì?

Tất cả đều do cái dục, lòng ham muốn của con người. Nếu diệt trừ được dục thì chắc chắn tâm sẽ yên lặng thôi các bạn à. Đó là sự thanh thản, an lạc và vô sự mà mọi người đều hướng tới, nhưng có ai đạt được đâu vì không ai chỉ dạy cho.

Nhưng mọi người không ngờ cách đây hơn 2500 năm đức Phật đã nói lên điều này qua bài Tứ Diệu Đế là bốn chân lý của loài người. Vậy mà suốt từ đó đến nay không ai biết triển khai nó vào cuộc sống, thật là tiếc cho con người.

Người có Đạo đức trầm lặng là người sẽ không làm khổ mình và không làm khổ người. Vậy ta hãy cố gắng đạt được như vậy để đem lại hạnh phúc cho mình và cho người.



ĐẠO ĐỨC BIẾT ĐỦ

↳à đạo đức biết đủ với y áo, đồ dùng cá nhân, nơi ở và những phương tiện thuận lợi cho cuộc sống.

Luôn chấp nhận những đồ dùng tối thiểu nhất, không đòi hỏi những cái mới, không chạy theo sự cám dỗ của vật chất thế gian ngày nay. Khi đồ cũ chưa hư thì không cần đổi cái mới làm gì. Ví dụ như có cái quần mặc đã 5 năm mà chưa rách thì ta cứ mặc tiếp, chứ không phải thấy phai màu thì đi mua sắm cái khác là sai.

Người không có đạo đức biết đủ thì luôn đòi hỏi thêm, thích xài lãng phí, chạy theo những nhu cầu của thời đại, sắm sửa hết cái này đến cái khác, thấy người khác có thì cũng muốn mua cho mình. Ví dụ thấy người khác có chiếc xe dream, mà mình đã có xe Honda 50 thì cũng muốn đổi xe.

Sống trong xã hội con người không tránh được bị cám dỗ bởi các vật chất, cho nên rất dễ bị dính mắc và chạy theo. Có càng nhiều vật chất thì người đó càng phải lo lắng nghĩ ngợi về nó và làm nô lệ cho nó, lúc nó hư thì phải

lo tìm cách sửa, có ai nói xấu chê bai thì buồn giận, tức lên nói qua nói lại đả kích nhau. Bởi vậy càng nhiều vật chất thì tâm càng bị dính mắc vào.

Người có đạo đức biết đủ thì không sợ người đời chê bai rằng mình bảo thủ, cố chấp hay quê mùa. Và họ còn biết thương mọi người khác vì họ đang làm nô lệ cho vật chất mà không biết. Do đó, họ luôn luôn vui vẻ, tự tại, ung dung, không bị cuốn hút vào dòng nam châm dục lạc thế gian.

Đối với người tu hành thì đạo đức biết đủ là đạo đức thiếu dục tri túc ba y một bát, sống không nhà cửa, nay đây mai đó, tâm hồn trắng bạch như vỏ ốc, không còn bận tâm về cái gì cả. Khi đi đâu họ chỉ quấy một túi vải gọn nhỏ bên trong đã có đầy đủ y áo và tứ sự.

Ngoài ra trong vấn đề ăn uống cũng vậy, người có đạo đức biết đủ không chạy theo dục ăn, không ăn uống phi thời. Vì ăn uống phi thời là đem bệnh hoạn đến cho mình.

Vì vạn pháp thế gian là vô thường, là hoại diệt thì đâu có gì của ta đâu mà mua sắm chi cho nhiều, để rồi phải khổ cực làm lụng kiếm tiền chi trả cho nó, có nó rồi thì lại phải nhức đầu bảo vệ nó, sợ nó bị người khác đánh

cấp mát, v.v.. khác gì là tự mình làm khổ mình.

Đời sống của người biết đủ rất là giản dị, khi cần đi đâu thì xếp gọn vào một túi là xong, Khi đi xa không cần phải lo cho những thứ còn lại trong nhà, vì có mất thì cũng không ảnh hưởng gì. Và khi đi xa thì đi đâu cũng được, ở bao lâu cũng được.

Người có đạo đức biết đủ là người rất phóng khoáng, không tham lam mà ngược lại ai xin gì, muốn gì mà mình có dư thì mình cho luôn, không cần cất giữ nhiều làm gì.

Khi có ai cho tặng bất cứ vật gì thì chỉ cảm thấy đó là gánh nặng và muốn đem cho người khác thôi. Ví dụ khi có người cho con trái cam, lon nước ngọt ngoài giờ ăn thì con chỉ muốn đem cho ai đó, chứ không muốn để dành đến bữa ăn cho ngày hôm sau gì cả.

Tóm lại, người sống có đạo đức biết đủ là người biết tôn trọng mình, làm cho thân tâm luôn luôn thanh thản và không lo lắng gì cả. Còn người không biết đủ thì chỉ tự mình làm khổ mình, bị dính mắc, bị vật chất nó trói buộc vào, đi đâu cũng nghĩ và lo lắng về nó, tâm không thể thanh thản, an lạc và vô sự được.



ĐẠO ĐỨC TỪ TÂM

↳à đạo đức biết thương yêu mình và mọi người. Vì cuộc sống của con người hay bất kỳ loài nào trên hành tinh này đều khổ, vậy ta hãy làm được bất cứ việc gì để giúp cho mọi người bớt khổ.

Ví dụ khi thấy người khác đẩy một chiếc xe nặng chậm chạp thì ta hãy giúp một tay. Khi thấy ai đang làm gì thì ta cứ hỏi cho phép ta giúp một tay dù cho người đó là ai đi chăng nữa không phân biệt người giàu nghèo, ai cũng cần sự giúp đỡ.

Một lời khuyên cũng là sự giúp đỡ cho người khác biết mà tránh những điều xấu xảy ra.

Ta hãy thông cảm cho cuộc sống khổ cực của mọi người trên hành tinh này, do đó nếu ta có dư cái gì thì ta hãy san sẻ với mọi người.

Không chỉ con người không mà với con vật cũng vậy. Khi biết hằng ngày mọi con vật đều đi kiếm ăn, nếu ta có rảnh thời gian một chút, mua thức ăn và cho chúng thì vui biết mấy.

Thấy ai cần việc làm mà ta có việc làm thì ta hãy thuê họ, đó là thương người.

Thấy ai đi xin ăn thì ta hãy cho thức ăn.

Thấy ai không có quần áo mặc thì ta hãy cho.

Thấy ai không có nhà ở thì ta hãy xây cho họ nhà ở (nhà tình thương).

Thấy ai cần thuốc thang thì ta hãy mua thuốc cho họ.

Biết trước được những công việc nào nặng nhọc thì ta hãy giúp đỡ một phần nào để cho công việc của họ nhẹ hơn.

Nếu ta biết được điều gì có lợi cho mình, cho người thì ta hãy chia sẻ với mọi người khi biết người khác đang cần.

Hãy làm nhẹ những gánh nặng của mọi người trong xã hội, trong bất cứ công việc gì, hoàn cảnh nào.

Giúp mọi người thích nghi với các hoàn cảnh mới.

Thông cảm những sai sót của mọi người.

Thông cảm những éo le của gia đình ảnh hưởng đến công việc, v.v..

Tóm lại, thương yêu người và các loài vật là biết đặt mình vào hoàn cảnh của người và của vật để thông cảm, chia sẻ, giúp đỡ, khuyên nhủ và động viên vượt qua mọi khó khăn. Giúp cho mọi người nhẹ bớt những gánh nặng trong cuộc sống.

Người có đạo đức tâm từ sẽ không bao giờ có ý nghĩ hại ai, không muốn làm cho ai khổ cả, không nói lời nói làm phật lòng trái ý ai cả và không muốn mang gánh nặng đến cho ai cả.

Người sống trọn vẹn với giàu lòng từ thì đã tạo cho mình nền đạo đức không biết sân giận ai bao giờ.

Dù cho ai đối xử với mình như thế nào đi chăng nữa thì ta nghĩ rằng họ đáng thương, muốn tốt, muốn đem lại điều tốt cho ta, do đó làm sao mà mình có thể giận họ được kia chứ.

Còn ngược lại, đứng trước mọi hoàn cảnh mà tâm ta trở trở ra không hiểu được tâm tư lo lắng bồn chồn của mọi người thì ta chưa có đạo đức tâm từ. Như khi đạp một con giun dưới đất mà tâm không dao động thì tâm ta chưa có đạo đức tâm từ.

Người không có ý giúp đỡ, chia sẻ thông cảm, hay động viên người khác vượt qua những khó khăn trong cuộc sống thì những người này

cần phải học thêm về đạo đức tâm từ. Có khi vì họ chưa biết khổ là gì, chưa có sự va chạm trong cuộc sống hoặc vì quá ích kỷ cho nên không để ý tới người khác, không cần biết người khác đang nghĩ gì.

Tình thương yêu thật sự của người có đạo đức tâm từ là bỏ qua cái nhìn nhận xét con người qua hình dáng bên ngoài, đặc tướng, thái độ và oai nghi. Ngày xưa khi con nhìn một người ăn mặc lôi thôi, quần áo dơ dáy, con suy tư là người này có thể là người nghèo, có thể làm nghề ăn trộm, vậy ta hãy nhớ mặt người này để phòng ngừa. Nhưng sau này khi con thấy một người như vậy con nghĩ lại thương cho những người như vậy, nếu mình nghĩ xấu về họ thì thật tội nghiệp oan ức cho họ, vì họ nghèo không có tiền mua quần áo mới, hoặc vì họ bị sanh ra trong một gia đình không có giáo dục, cho nên họ phải chịu nhiều sóng gió trong cuộc đời, hoặc là ta phải thương người đó vì bị người đời hắt hủi chê bai và tránh xa. Do đó, con nghĩ dù cho người đó có ăn trộm nhà mình, hay làm điều gì ác với mình thì con vẫn thương họ, và sẵn sàng cho họ những gì họ muốn, chứ không sân giận, thù hận hoặc báo cảnh sát để làm cho cuộc đời của họ đã khổ lại càng khổ hơn.

Con thấy con chỉ cần thay đổi cách nhìn, cách nghĩ một chút về mọi người là tâm con tràn đầy tình thương, biết yêu thương mọi loài trên thế gian này. Dẹp bỏ được mọi ác ý, thành kiến và tưởng kiến sai lầm nhận định về người khác và trong khoảng giây phút thay đổi cách suy nghĩ như vậy biến con từ một người không có đạo đức tâm từ thành một người có đạo đức tâm từ.



ĐẠO ĐỨC BI TÂM

↳à đạo đức biết thương xót mọi người đang sống trong đau khổ và các ác pháp. Đó là lòng thương xót chân thật muốn làm giảm hoặc cứu vớt những người bất hạnh trong cuộc đời này.

Đạo đức tâm bi còn dạy cho ta lòng tha thứ cho mọi người, không vì bất cứ nguyên nhân gì mà giận mọi người. Tha thứ và thương xót phải luôn đi đôi với nhau thì đạo đức tâm bi sẽ trọn vẹn.

Ví dụ như lòng thương xót của ta phủ trùm muôn việc và muôn vật như sau:

- Khi thấy người nghèo đói thì ta giúp.
- Khi thấy người bệnh thì ta cho thuốc uống, dẫn đi bác sĩ, v.v..
- Khi thấy người đang đau buồn, than khóc thì ta nói chuyện khuyên răn.
- Khi thấy ai đó bị tai nạn thì ta đến an ủi.
- Khi thấy trẻ em khóc thì ta đến dỗ.

- Khi thấy ai đó bị mất tiền, bị cướp của, bị ăn trộm và những người đang làm nghề ăn trộm, ăn cướp ta cũng thương xót họ.

Khi thấy:

- Chúng sanh và ai đó bị giết hại hay biết ai đó làm nghề sát sanh, giết người.

- Ai đó làm nghề tà hạnh và biết những ai đang sống tà hạnh.

- Ai nói dối hoặc bị người khác lừa gạt

- Ai nói lời nói thêu dệt hoặc đang bị người khác dùng lời nói thêu dệt.

- Ai nói lời nói 2 chiều, hoặc bị ai đó dùng lời nói 2 chiều đối xử.

- Ai đang nghiện ngập trong rượu chè, hoặc làm nghề buôn bán rượu và các chất kích thích.

- Ai đang hành các nghề thuộc tà nghiệp và những nghề cung cấp, trung gian các thiết bị, hay nguyên vật liệu phục vụ cho tà nghiệp.

- Ai đó đang sân giận, bị người khác giận, đang ghen tuông hay bị người khác ghen tuông, đang cống cao ngã mạn, đang nghi ngờ hay bị người khác nghi ngờ.

- Ai đó đang bị thất kiết sử, ngũ triền cái chi phối.

- Ai đó đang sống bị cám dỗ bởi các dục trong đời như ăn, uống, sắc, danh và lợi.

- Những người bất hạnh trên thế gian bị tai họa do thiên tai lũ lụt, động đất, sóng thần hay núi lửa, chìm tàu, v.v..

Nhiều lắm con không kể hết được vì con càng biết nhiều về ác pháp thì khi con biết ai đang bị ác pháp chinh phục thì con đều nói câu *“Thật là tội nghiệp cho họ đang sống trong ác pháp mà không biết”*.

Người không có đạo đức tâm bi thì khi thấy ai đó đang khổ hay sống trong ác pháp thì không biết thương, không động tâm mà còn làm cho người ta khổ thêm hoặc mang ác pháp đó vào cho mình.

Cái lòng thương xót thì có nhưng con nghĩ phải tùy duyên mình với chúng sanh mà giúp đỡ, chứ không phải vì muốn có cái phước hữu lậu này mà cố gắng làm ra tiền để rồi đi tìm người bất hạnh giúp đỡ thì sai. Nếu như vậy thì khác nào bị nhân quả xỏ mũi dắt đi.

Qua cái định nghĩa của đạo đức tâm bi này thì con nghĩ mọi loài vật (động hay thực vật) trên thế gian này đều khổ. Do đó, đúng như lời đức Phật dạy trong Tứ diệu đế về khổ đế. Và con nghĩ chỉ khi nào con tu hành xong

thì con mới dùng đạo đức nhân bản nhân quả để giúp họ thoát khổ thôi, còn vật chất thế gian thì không giúp cho những người khổ trên mà ngược lại còn hại họ. Đó là dùng đạo để của đạo Phật cứu người ra khỏi biển khổ này, chứ không còn con đường nào khác nữa.

Người không có đạo đức tâm bi là những người đang sống trong ác pháp, lấy ác pháp làm niềm vui và vui mừng khi người khác đang đau khổ.

Con nhớ lúc con còn thanh niên thì tâm con là như vậy, nghĩa là con không bao giờ có khái niệm về đạo đức tâm bi. Con tìm niềm vui qua sự đau khổ của người khác thôi, chọc ghẹo, mỉa mai, nói xấu người khác đến khi họ khóc thì con mới thôi và con vui sướng khi thấy người khác đang buồn rầu hay khóc. Nghĩ lại thì đó là những hành động, lời nói vô đạo đức, không có một chút gì tình người trong đó, thật là xấu hổ. Nhân quả thì quá công bằng cho nên sau này con gặp lại những người thích chỉ trích, chọc ghẹo, nói mỉa mai và nói oan ức làm cho con tức lại. Nhưng lúc này thì con đã hiểu biết nhân quả trong đạo Phật cho nên tâm con bất động, thản nhiên và cười thôi, cho nên tâm con không bị bận tâm vì những lời nói đó.

Bởi vậy, người có đạo đức tâm bi thì đem hạnh phúc đến cho mình và mọi người. Còn người không có đạo đức tâm bi thì tự mình làm khổ mình, làm khổ người, bị người đời xa lánh và nếu có thì chỉ toàn bạn ác thôi.





ĐẠO ĐỨC VUI VẺ

Đạo đức vui vẻ thể hiện qua cái cười của miệng, của ánh mắt, của khuôn mặt, lời nói và hành động.

Là đạo đức biết vui mừng trước sự vui mừng, sự thành công, sự đạt được, sự toại nguyện của mình và của người trước bất kỳ việc lớn nhỏ nào. Ví dụ, khi thấy các em bé được cho kẹo vui vẻ thì ta cũng vui theo, khi thấy đồng nghiệp được thăng tiến thì ta cũng mừng và chúc mừng với họ. Khi nghe tin bạn bè thi đậu thì ta hãy vui vẻ cùng bạn đó, khi thấy ai nghèo mà có việc làm thì ta vui mừng cho họ, v.v.. Trong tu viện khi ta thấy ai đó tu được, có oai nghi tế hạnh, sống luôn luôn giữ giới phòng hộ các căn thì ta phải vui mừng khi có bạn đồng tu như vậy.

Đạo đức vui vẻ là đạo đức biết vui mừng trước sự an bình của vạn vật. Nhìn thấy cây cối xanh tươi có sự sống thì ta cũng vui mừng. Nhìn thấy nhà nhà có đủ cơm ăn, trong xóm không có trộm cướp thì ta cũng vui mừng.

Là đạo đức biết vui vẻ trước mọi thất bại. Khi biết vạn pháp đều bị chi phối bởi nhân quả thì dù có thất bại thì ta cũng vui vẻ chấp

nhận, lấy mọi thất bại làm bài học cho mình, không than vãn hay trách cứ ai hết. Chỉ nhận lỗi mình là chưa đủ khả năng, chưa thấu suốt, chưa quan sát đầy đủ, chưa nghiên cứu sâu, v.v..

Là đạo đức biết vui vẻ trước những chướng ngại trong tâm, trước những ác pháp đang tấn công. Khi có người chửi mình thì phải vui vẻ quán nhân quả để thấy rằng mình và người đó có nhân quả với nhau, hôm nay họ trách cứ mình là có nguyên nhân, ta hãy yên lặng chiều theo ý họ để làm cho họ vui vẻ không giận ta nữa, v.v..

Khuôn mặt của người có đạo đức vui vẻ luôn luôn nở những nụ cười với mọi người, không oán hận ai cả. Không than vãn trước các việc khó khăn hay không muốn xảy ra.

Người có đạo đức vui vẻ luôn hòa đồng với mọi người, không bao giờ có ý nghĩ ai là kẻ thù cả. Nếu ai đó xích mích bất hoà nhau thì người này sẽ dùng lời nói khuyên can để giúp cho họ trở nên hòa thuận nhau.

Người có đạo đức vui vẻ biết vui vẻ trước những việc làm thiện của người khác, dùng lời nói hay hành động sách tấn người khác làm thiện và ủng hộ họ, chứ không phải ganh tỵ, hẹp hòi, ganh đua hay nói xấu v.v..

Người không có đạo đức vui vẻ thì dễ giận hờn, tính tình ích kỷ chỉ biết có mình, dễ ghen tuông với sự thành công, cái tốt của người khác. Từ đó, họ có những suy tính hại người, rồi dẫn đến hại mình mà không biết. Thật là đáng thương cho những người đó.

Tóm lại, người có đạo đức vui vẻ thì chỉ mang lại hạnh phúc cho mình và mọi người xung quanh. Luôn nhìn đời dưới con mắt nhân quả, sống ly dục ly ác pháp mang lại sự an vui cho thân tâm.



ĐẠO ĐỨC CỦA ÁNH MẮT

Cái nhìn của ánh mắt cũng thể hiện một phần nào tâm trạng của con người, do đó đạo đức của ánh mắt đóng vai trò quan trọng trong đời sống hằng ngày. Có người nhìn thẳng, có người nhìn nghiêng, có người liếc ngang, liếc dọc, có người nhìn với một con mắt, có người nhìn với mắt hi hí, có người thì nhắm mắt lại, có khi mắt mở to, có khi ánh mắt chằm chằm nhìn, có khi con mắt đờ ngầu v.v..

Cái nhìn của ánh mắt thể hiện đủ mọi tình cảm và tâm trạng. Có ánh mắt đầy lòng yêu thương trìu mến, có ánh mắt tức giận, có ánh mắt buồn, có ánh mắt vui vẻ, có ánh mắt đầy nhiệt huyết, can đảm, có ánh mắt thiếu sự cương quyết và nhục chí, có ánh mắt ngay thẳng, cương trực, có ánh mắt gian dối, có ánh mắt sắc như mũi kiếm, có ánh mắt tham lam, có ánh mắt dâm dục, có ánh mắt láu cá, có ánh mắt sáng thông minh, có ánh mắt ngu si đần độn, có ánh mắt kiêu ngạo, có ánh mắt nghi ngờ người khác, có ánh mắt của người bệnh, có ánh mắt của người hoảng hốt sợ hãi, có ánh mắt không có thần như người chết, v.v..

Vậy người như thế nào gọi là người có đạo đức qua ánh mắt? Người ta có câu con mắt là cửa sổ tâm hồn. Vậy khi tâm như thế nào thì được thể hiện qua con mắt hết. Nhưng người có đạo đức là người không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh thì tâm tư của người đó thanh thản, an lạc và vô sự. Tự trong bản thân người đó luôn tràn đầy giàu lòng yêu thương tất cả mọi loài chúng sanh và không bao giờ oán hận ai cả, không còn có chấp vào bản ngã nữa thì làm gì còn tham muốn, sân giận mà chỉ có thanh thản, an vui, nhìn đời với con mắt nhân quả. Ai làm gì, nói gì thì cũng nhẫn nhục, tùy thuận và bằng lòng. Ai đang đau khổ thì tâm tư họ tràn đầy lòng yêu thương và thương xót người đó, ai đạt được gì thì tâm họ cũng vui mừng không một chút ghen tị. Bản thân họ đã thản nhiên xả bỏ mọi thứ trên thế gian này, không dính mắc vào một vật gì cả. Cái tâm có như vậy thì ánh mắt của họ cũng sẽ thanh thản, thản nhiên như vậy không một chút lo lắng, sợ hãi, gian tham, hối tiếc, trách cứ, giận hờn và ngu muội.

Còn ngược lại thì ánh mắt của người không có đạo đức sẽ hoang mang, lo sợ, tính toán, gian tham, gian dối, không thành thật, giận hờn và u tối. Chính vì vậy mà làm cho cuộc sống của con người lúc lên lúc xuống, vì

tâm họ luôn dao động trước mọi cảnh và bị các cảnh ngoài cuốn hút.

Ví dụ: Khi có ai đó nói xấu chê bai công việc của mình thì mình trừng trừng nhìn người đó như muốn nuốt trôi, rồi từ từ mắt đỏ ngầu lên, giận hờn phát ra tiếng qua tiếng lại.

Do đó, khi tiếp duyên với môi trường đối với người không có đạo đức nhân bản nhân quả thì tâm của họ luôn luôn động làm cho thần sắc và ánh mắt thay đổi theo từng tâm trạng.

Chính vì vậy mà chỉ cần qua ánh mắt thôi mà người ta có thể suy đoán một phần tâm tư của mình, dẫn đến bao nhiêu chuyện xảy ra không hay ảnh hưởng đến người xung quanh.

Như khi có ánh mắt nghi ngờ cũng làm cho người ta dễ sân giận hay tủi thân. Khi có ánh mắt kiêu ngạo làm cho người khác ghen tị và tức tối, khi có ánh mắt gian tham thì người ta càng dè dặt, tránh tiếp giao với mình, khi có ánh mắt dâm dục thì làm cho người ta sợ hãi và phòng hộ xa lánh. Khi có ánh mắt gian dối thì người ta không tin tưởng, v.v..

Đạo đức qua ánh mắt này con chỉ mới phát hiện ra ngày hôm qua khi con thấy mẹ

con nhìn một người da đen đi ngang qua nhà. Cô gái đó ăn mặc không được tươm tất lắm. Vì đại đa số người da đen không được giáo dục trọn vẹn cho nên đa số sống bằng nghề không lương thiện như trộm cướp, bán ma túy, giết người, hiếp dâm. Do đó, mẹ con luôn luôn sợ những người da đen gần nhà. Khi mẹ nhìn thấy cô da đen đó con để ý con mắt của mẹ liếc nhìn chằm chằm nghi ngờ như muốn nhớ kỹ khuôn mặt này, và coi rõ hành động của cô ta có gì nghi ngờ không?

Thật là tội nghiệp cho những người da đen đó, chỉ vì cái bề ngoài da đen, quần áo không tươm tất mà bị nghi ngờ như vậy. Thật là tội nghiệp cho những người bị nghi ngờ oan ức như vậy. Đối với con, con biết như vậy và con thấy thương cho họ vì phải chịu cái quả hiện tại bị xã hội hắt hủi.

Con tự nhủ thâm dù cho họ có muốn lấy cái gì ở nhà hay của con thì con cũng sẽ cho họ chứ không có ghét đâu. Khi thấy người da đen bất cứ nơi nào con vẫn chào nói đối xử như người bình thường, tôn trọng họ, và sẵn sàng giúp đỡ gì khi họ cần. Và con cũng thương Mẹ vì đang sống với cái tâm nghi ngờ như vậy làm cho lúc nào cũng sợ hãi.

Con thấy rằng trong mọi hoàn cảnh xấu nếu ta biết dùng tình thương thì sẽ xoá đi mọi chướng ngại trong tâm, thì qua đó ánh mắt của ta cũng sẽ thể hiện một cái nhìn trù mến biết thương yêu hay thương xót mọi người.

Biết rõ được đạo đức qua ánh mắt chúng ta hãy tập sống theo đúng các đạo đức phía trên đã trình bày thì tâm ta sẽ thanh thản, an lạc và vô sự thì lúc đó ánh mắt của chúng ta sẽ thể hiện đầy đủ là một người có đạo đức nhân bản nhân quả trọn vẹn.



ĐẠO ĐỨC CON CÁI ĐỐI VỚI CHA MẸ

↳à cách đối xử của con cái qua hành động, lời nói, và ý nghĩ đối với cha mẹ.

1- VỀ Ý NGHĨ:

- Con cái phải luôn biết ơn công sinh thành dưỡng dục của cha mẹ cho mình từ nhỏ tới lớn.

- Phải biết rõ là những hành động hay những lời nói của cha mẹ là những lời dạy muốn con cái được tốt đẹp hơn, chứ không phải vì bị đánh đập la mắng là ghét bỏ.

- Phải biết lo lắng, chăm sóc cho cha mẹ khi bị bệnh hoạn, tai nạn.

- Phải biết phụng dưỡng cho cha mẹ khi họ về già.

- Phải biết tôn trọng những việc làm, lời nói và suy nghĩ của cha mẹ.

- Không được chống đối lại những gì cha mẹ đang làm và cảm thấy hạnh phúc khi làm những việc đó kể cả tín ngưỡng của cha mẹ.

- Không được sân giận, hằn học với cha mẹ.
- Không được có ý nghi ngờ cha mẹ.
- Không được có những ý nghĩ ác về cha mẹ.

2- VỀ HÀNH ĐỘNG:

- Không bao giờ được dùng gậy, cây, tay chân hay bất cứ vật gì đả thương cha mẹ.
- Không được ăn cắp tiền hay của cải của cha mẹ.
- Dìu dắt chăm sóc cho cha mẹ khi họ đi, đứng, nằm, ngồi khó khăn.
- Cố gắng học hành để không phụ lòng nuôi dưỡng của cha mẹ.
- Phải biết làm những việc nặng nhọc trong gia đình thay thế cho cha mẹ.
- Tránh làm những việc gì mà làm cho cha mẹ thêm lo lắng.

3- VỀ LỜI NÓI:

- Không được nói dối cha mẹ.
- Không được nói lời nói thù ghét về cha mẹ.
- Không được nói 2 lưỡi về cha mẹ.

- Không được cãi cọ, la mắng, nói những lời nói hung dữ, nạt nộ, chê bai, hỗn láo và chỉ trích cha mẹ.

- Luôn nói những lời nói trù mến lo lắng cho cha mẹ.

- Biết khuyên răn cha mẹ tránh xa điều ác và làm những điều thiện.

- Chỉ nên nói những điều tốt lành, không nói những chuyện làm cho cha mẹ thêm lo lắng, mất ăn và mất ngủ.



ĐẠO ĐỨC CHA MẸ ĐỐI VỚI CON CÁI

1- Luôn làm gương tốt cho con cái, không cho con cái thấy những điều xấu, vì con cái rất dễ bắt chước:

- Nếu cha mẹ muốn con cái không sát sanh, sống có tình thương đồng loại, không ăn cắp, không tà hạnh, không nói dối thì cha mẹ phải làm gương trước. Khi cha mẹ ăn chay và giải thích ý nghĩa của hạnh ăn chay cho con cái thì con cái sẽ làm theo. Cha mẹ không nên dạy bảo con cái bằng những lời nói dụ dỗ không thật như hứa lèo “*Con ăn cơm đi rồi một lát mẹ chở đi chơi*”. Đứa bé cả tin ăn cơm, nhưng sau khi ăn cơm xong thì không thấy mẹ chở đi chơi. Chính vì cha mẹ không giữ lời hứa với con cái thì con cái sau này sẽ bắt chước tính nói dối đó.

- Cha mẹ nên dạy dỗ cho con cái về tính thật thà, không tham trong cuộc sống, như khi đi mua đồ, người bán hàng trả tiền dư lại thì phải nói cho con biết là phải trả lại cho người bán hàng, vì họ phải bán buôn cực khổ cả ngày kiếm từng đồng mua gạo ăn. Hay là khi đi

ngoài đường thấy bất cứ vật nào rơi thì không nên lượm, mà hãy để đó cho người mất quay lại tìm. Hoặc khi đi đường thấy ai rớt đồ thì kêu chủ nhân lại để lấy. Khi con cái cần cây bút hay vật gì đi học thì cha mẹ không nên nói là để cha hay mẹ lấy trong sở làm về cho con cái dùng, vì như vậy con cái sẽ học tính ăn cắp.

- Cha mẹ nên dạy con tính chia sẻ ngọt bùi trong cuộc sống. Khi thấy bạn của con đến nhà chơi thì cha mẹ nói với con lấy kẹo bánh trong tủ lạnh ra cho bạn ăn, hoặc lấy đồ chơi của mình ra cho bạn chơi. Khi thấy người xin ăn thì nói với con cầm chiếc bánh, ly nước ra cho người xin ăn hay là cầm tiền ra cho.

- Khi cha mẹ giận dữ, nóng nảy, cãi cọ nhau sẽ làm ảnh hưởng đến tính tình con cái, làm mất đi tính thuận hòa của con cái. Do đó, cha mẹ nên không cho con cái thấy những cảnh không hay đó.

- Tập cho con cái ăn uống đúng giờ, không ăn uống linh tinh, chậm rãi, không ăn hàng ngoài đường phố mà phải mua về nhà. Để tập cho em bé những oai nghi trong ăn uống, v.v..

- Cha mẹ đôi khi làm sai việc gì thì cũng nên biết xin lỗi con cái.

2- Phải hiểu rõ ý nghĩa và tầm quan trọng của việc nuôi dưỡng và dạy dỗ con cái.

- Theo dõi việc học hành và những trò chơi mà con cái thích. Giải thích những trò chơi nào nên chơi, trò nào không. Ví dụ: những trò chơi bắn nhau sẽ làm nhiễm tính hung bạo của con cái. Xem ti vi nhiều cũng hại, giải thích cho con cái biết chương trình nào tốt chương trình nào xấu. Và phải biết phân bố thời gian hợp lý giữa học và chơi.

- Nên nói chuyện thường xuyên với con cái về mọi chuyện giúp cho con cái ý thức được đạo đức trong gia đình, ngoài xã hội, giữa người và người, người và vật, người và cỏ cây thiên nhiên môi trường.

- Nên dành thời gian lắng nghe ý kiến con cái để hiểu rõ tâm tư nguyện vọng của con, chứ đừng ép buộc theo ý của mình. Như con cái thích học kỹ sư mà phải bắt buộc học bác sĩ thì sẽ làm đổ vỡ sự mong muốn của con cái. Rồi sau này con cái không thi đậu vào trường y thì con cái đổ lỗi cho cha mẹ.

- Chú ý cách ăn mặc của con cái. Tránh con cái bắt chước những phần tử, bạn bè xấu mà ăn mặc, chải chuốt như con kết đủ màu sắc. Giải thích những tai hại khi con cái tiếp xúc với bạn bè xấu.

- Luôn kích thích con cái tham gia vào các hoạt động trường, các việc làm từ thiện, giúp đỡ để tạo cho các con môi trường tự lập, học hỏi thêm ngoài đời.

3- Cha mẹ luôn biết tôn trọng những suy nghĩ của con cái.

- Cùng con cái bàn luận về những sở thích, cái thấy, cái hiểu của con cái và lèo lái con cái vào con đường đúng.

- Cha mẹ không nên có kiểu dạy con cái bằng hình phạt hay áp đặt mọi điều theo phong kiến như con cái phải nghe lời cha mẹ.

- Đối xử với con cái như người bạn, để giúp con cái cởi mở trong quan hệ gia đình, thẳng thắn, trung thực, cùng nhau góp ý, xây dựng gia đình thêm đoàn kết và yêu thương hơn.

- Cha mẹ phải luôn biết chấp nhận những lỗi lầm của con cái và tha thứ cho chúng, khuyên dạy những điều tốt sau những lần sai phạm đó bằng lời nói ái ngữ dịu dàng của người cha, người mẹ.

- Cha mẹ nên xem con cái và đối xử với con cái như một nhân vật quan trọng.



ĐẠO ĐỨC VỢ CHỒNG

↳à sự đối xử nhau giữa chồng và vợ qua các hành động, lời nói và ý nghĩa:

- Chồng và vợ phải bình đẳng nhau, không ai có quyền ra lệnh cho ai cả. Sống trên quan điểm biết lắng tai nghe nhau và tôn trọng ý kiến của mỗi người.

- Ngoài gia đình ra, trong công việc hay ngoài xã hội, chồng hay vợ phải tôn trọng ý kiến riêng tư của mỗi người, không can thiệp vào việc riêng.

- Tài sản trong nhà là của chung, khi mua sắm là có sự đồng ý của 2 người cho nên không nên nghĩ cái này chồng mua, cái kia vợ mua.

- Tiền bạc cũng là của chung, không nên suy nghĩ chồng làm nhiều hơn vợ hay ngược lại. Mọi vấn đề chi tiêu đều phải có sự đồng ý trước của chồng và vợ.

- Vợ chồng phải biết thay phiên nhau chăm sóc con cái, như đưa đón con đi học khi có ai rảnh.

- Công việc tại nhà chồng vợ nên bình đẳng phụ nhau làm, đừng nghĩ việc nội trợ là

của phụ nữ, không phải của chồng, do đó khi cần thiết ví dụ như vợ bệnh hay bận người chồng cũng phải ý thức xuống bếp nấu ăn, rửa chén và giặt đồ.

- Không nên phân biệt gia đình bên vợ, gia đình bên chồng. Khi cần thiết giúp đỡ cho gia đình nào thì vợ chồng bàn bạc trước, không lén lút âm thầm giúp đỡ gia đình mình bằng tiền bạc chung của vợ chồng để tránh xích mích nghi ngờ rồi đâm ra nói xấu nhau, từ việc nhỏ rồi xé ra to.

- Vợ và chồng đều phải tôn trọng bạn bè của nhau.

- Vợ hay chồng không nên có các tà hạnh bên ngoài với người khác phái để tránh đổ vỡ gia đình, đem lại sự đau khổ cho con cái khi mất cha hoặc mẹ.

- Chồng hay vợ không nên ăn chơi trác táng, nhậu nhẹt với bạn bè thường xuyên bên ngoài mà quên đi trách nhiệm của mình trong gia đình.

- Chồng hay vợ thường xuyên kiểm tra dạy dỗ con cái, theo dõi việc học và chơi của con cái. Dành thời gian ra nói chuyện và dẫn con cái ra ngoài chơi.

- Chồng hay vợ không nên vì bất kỳ một lý do nào mà nói dối nhau, không thật thà, giấu giếm chuyện gì đó riêng tư. Dù chuyện lớn hay nhỏ nên cùng nhau bàn bạc.

- Vợ chồng phải biết nhường nhịn nhau, tùy thuận ý kiến nhau và tôn trọng quyết định của nhau. Không vì một cái sai nhỏ nào mà mất đi các đạo đức nhân nhục, tùy thuận và bằng lòng. Ví dụ có lúc chồng hay vợ muốn ra ngoài đi chơi một mình với bạn bè thì vợ hay chồng phải biết tôn trọng ý kiến này chứ không phải khi ra đường là phải luôn có vợ có chồng.

- Không nên nghi kỵ nhau mà phải thưa hỏi nhau để cùng làm sáng tỏ mọi việc, tránh để lại trong tâm mọi nghi hoặc, mà làm khổ mình và làm khổ người.

- Có những lúc chồng hay vợ cần sống cho bản thân thì chồng hay vợ phải hiểu điều đó, do đó nếu có khả năng thì trong nhà mỗi người nên có một phòng riêng.

- Đạo làm vợ từ xưa tới nay người vợ bao giờ cũng thức dậy sớm trong gia đình, cho nên người vợ nên giữ gìn hạnh này.

- Nếu vợ hay chồng giữ tiền thì phải biết có trách nhiệm giữ gìn cẩn thận để tránh trộm

cước, hoặc tránh mọi ý nghĩ tham lam tài sản khi mình đứng tên hoặc đang cất giữ tiền.

- Dù cho có chuyện gì bực bội, ám ức thì cũng nên nói nhỏ nhẹ, ôn tồn, dịu dàng với nhau để tránh cãi cọ, xô xát, lớn tiếng làm ảnh hưởng đến con cái và gia đình, hàng xóm.

- Tôn trọng tín ngưỡng của nhau.

- Mọi ý nghĩa hành động hay lời nói của vợ chồng đều dựa trên đạo đức bình đẳng, tùy thuận và tôn trọng nhau, để tránh sự áp đặt, ép buộc, ức chế, chịu đựng trong gia đình nhằm đem lại hạnh phúc cho nhau. Bằng không thì với cái tính ngã mạn cao của con người mà vợ hay chồng khinh chê người kia cái này cái nọ làm cho sút mẻ tình cảm, mới sống với nhau một tháng mà đã muốn ly dị, hoặc có con rồi mà vẫn muốn ly dị chạy theo những cái thích của riêng mình, không còn có bổn phận với việc mình làm nữa.



ĐẠO ĐỨC HỌC TRÒ

Dù là người học trò ở bất cứ nơi nào ở trường, ở nhà hay ở ngoài xã hội đạo đức học trò luôn luôn tồn tại để giúp cho người học trò sống đúng đạo đức của một con người. Đạo đức học trò rất quan trọng vì nó góp phần xây dựng những nền tảng đạo đức của xã hội. Có ý thức dạy dỗ đạo đức cho học trò từ khi bắt đầu đi học thì xã hội đó sẽ có một cuộc sống bình yên, người và người sống có đạo đức với nhau, thì con số tội phạm trong xã hội sẽ giảm. Vậy ta hãy xem xét các khía cạnh trên qua từng đạo đức của người học trò.

1- TÔN TRỌNG TRƯỜNG HỌC

- Đó là tôn trọng mọi nội qui trong trường học và trong lớp.

- Phải biết giữ gìn tài sản bàn ghế và mọi vật trong khuôn viên trường, không chạy nhảy trên bàn ghế, hoặc ném bàn ghế ra cửa sổ xuống lầu.

- Có ý thức giữ gìn vệ sinh làm sạch sẽ trường và lớp. Vứt rác vào thùng rác, khạc nhổ vào những nơi qui định trong nhà vệ sinh, quét

sạch sân trường hay lớp, lau chùi bảng sạch, không tự ý đốt rác, xả rác bừa bãi, v.v..

- Tham gia vào các đoàn thể tu sửa trường như sơn, quét vôi, lát gạch, trồng cây.

2- TÔN TRỌNG THẦY CÔ

- Mỗi thầy cô giáo sẽ có những qui định riêng thêm, cho nên học trò phải biết tôn trọng và lắng nghe lời dạy của các thầy cô.

- Làm tốt các bài học trong lớp và về nhà.

- Lau bảng sạch trước khi thầy cô đến lớp.

- Chào thầy cô khi gặp bất cứ nơi nào.

- Lắng nghe lời thầy cô dạy, không nói chuyện trong lúc thầy cô đang giảng bài.

- Không tự ý ra ngoài lớp khi chưa có sự đồng ý của thầy hay cô.

- Không tự ý đổi chỗ ngồi.

- Cùng giúp thầy cô hoàn thành tốt những gì nhà trường giao.

3- TÔN TRỌNG BẠN BÈ

- Không đánh, ăn hiếp nhau trong lớp học cũng như ngoài trường.

- Không ghen tỵ bất cứ điều gì đối với bạn mình. Ví dụ như thành tích học tập, hình dáng bên ngoài, cách ăn mặc, nhiều bạn hơn, v.v..

- Không tham lam ăn cắp đồ đạc của nhau.

- Không lừa dối nhau, nói xấu nhau, chê bai nhau, chỉ trích nhau, nạt nộ, quát mắng, chửi thề, v.v..

- Không nghi ngờ nhau.

- Không khinh thường nhau mà phải giúp đỡ nhau. Khi mình học giỏi thì phải biết chỉ dạy cho các bạn kém hơn, chứ đừng vì thế mà khinh chê bạn mình.

- Biết giúp đỡ giải thích những thắc mắc, những điều khó hiểu.

- Biết dùng lời nói ôn hoà, nhã nhặn dịu dàng với nhau để làm cho tình bạn thêm gắn bó hơn và đừng dùng những lời nói chia rẽ nhau.

- Nên biết cách xưng hô tên với nhau, chứ đừng gọi nhau là tao với mày thì không giống học trò mà giống các người ngoài đường.

- Tùy thuận vào nhau trong mọi ý kiến việc làm và lời nói khi làm việc hay sinh hoạt chung.



THẦY CÔ GIÁO ĐỐI XỬ VỚI HỌC TRÒ

- Không dùng bất cứ vật gì hay hình thức gì xử phạt và đánh học trò.

- Không được chửi mắng học trò là đồ hư, mất nết, con hoang, v.v..

- Không được đến lớp trễ và ra về sớm.

- Không nên có tình ý với bất cứ học trò nào.

- Phải biết xin lỗi học trò khi làm điều gì sai như đến lớp trễ, không trả bài đúng hẹn, v.v..

- Dù cho học trò phạm lỗi gì cũng không được giận dữ quát mắng học trò, mà ngược lại nên dùng lời nói ái ngữ hỏi thăm tại sao học trò không chịu làm bài hay học bài.

- Biết khen thưởng đúng để động viên, sách tấn các em học tiến bộ hơn.



ĐẠO ĐỨC CỦA NGƯỜI HỌC TRÒ NÓI RIÊNG VÀ CỦA CON NGƯỜI NÓI CHUNG NGOÀI XÃ HỘI

- Cũng là một con người sống trong xã hội thì học trò cần phải biết nghĩa vụ của một công dân. Dù cho làm việc gì thì phải thông hiểu luật về vấn đề hay lãnh vực đó. Ví dụ khi đi bộ qua đường hay lái xe thì phải biết rõ luật giao thông. Khi chơi tại các khu vui chơi thì phải biết những qui định của các khu đó như cấm giẫm đạp lên cỏ, nên bỏ rác vào thùng rác, không xả rác bừa bãi. Ngoài phố thì cấm tiểu tiện bừa bãi, v.v..

- Tại các nơi công cộng phải biết kính lão đắc thọ, tôn trọng người lớn tuổi, nhường cho phụ nữ có thai và em nhỏ. Khi lên xuống xe buýt thì nhường hay đưa tay giúp đỡ người lớn tuổi và trẻ em, phụ nữ có thai, người tàn tật.

- Trong bất cứ nơi nào cần sắp hàng theo thứ tự đến trước sau thì ta phải từ tốn xếp hàng không chen vô đứng trước người khác, không xô lấn. Ví dụ khi đi mua hàng tại siêu

thị đến khi tính tiền, dù mình mua 1 vật, mình cũng phải xếp hàng theo thứ tự.

- Tránh ngồi ăn uống ngoài phố gây chiếm mất lòng lề đường dành cho người đi bộ, vì khi vậy người đi bộ phải đi ra ngoài đường dành cho xe chạy rất nguy hiểm đến tính mạng của họ.

- Tránh xả rác ngoài đường phố, nên bỏ rác vào túi rồi khi gặp thùng rác thì bỏ hoặc không có thì đem về nhà bỏ thùng rác nhà mình.

- Khi lái xe gặp bất cứ trường hợp nào mình sai hay người khác sai thì không nên cãi vã giữa đường, nói xin lỗi nhau ngay để tránh những phiền phức, nếu có tai nạn nặng thì gọi điện thoại cho cảnh sát giao thông đến xử lý.

- Khi gặp ai xin băng qua đường thì nhường họ trước, vì thà mất 5 giây nhường đường còn hơn mất 10 phút nếu chiếc xe đó cản ngang đường đi. Trước khi đi ta hãy nhắc tâm *“Đi chậm cũng tới, đi nhanh cũng tới, ta hãy nhường đường cho tất cả mọi người”*.

- Không được chửi mắng khi thấy ai sai hay vi phạm luật giao thông. Mà nên thương họ vì biết đâu họ bị trễ việc làm nên họ bất

cần, vội vã, hãy thông hiểu cho họ vì cũng có lúc ta cũng như vậy.

- Khi thấy đình ốc giữa đường, nếu đường vắng có thể ngừng xe xuống lượm được thì ta nên ngừng, tránh gây tai nạn cho các xe khác.

- Hãy biết thương yêu, chia sẻ, giúp đỡ những người làm việc nặng nhọc.

- Nếu có ai cần đi nhờ thì ta hãy cho họ quá giang một đoạn cùng đường đi.

- Tránh chơi các trò chơi đá banh, đá cầu, đánh cầu dọc đường phố.

- Không tham gia vào các nhóm ăn cắp trái cây vườn ăn trái nhà người khác.

- Tránh đi săn bắn các loài thú như dùng ná bắn chim, đặt bẫy chim, sóc, chuột, câu cá, mò ốc, bắt rắn, bắt các loại côn trùng như giun, dế, v.v.. Ta hãy trau dồi lòng thương của mình đến muôn vật, vì loài vật nào cũng có sự sống, có sao ta lại tạo niềm vui cho mình bằng sự khổ đau của loài vật khác, đó là đạo đức hiếu sinh.

- Không tham lam đồ đạc đánh rơi của người khác, hãy để lại chỗ cũ hay đem đồ đó đến giao lại cho phường xã nơi mình ở.

Tóm lại, người học trò có đạo đức thì phải luôn quán xét mọi hành động, lời nói hay suy nghĩ của mình xem có làm khổ mình, khổ người hay khổ chúng sanh hay không? Hay là mình có làm vui mình, vui người hay vui các loài chúng sanh hay không? Có như vậy, hàng ngày nhắc tâm những điều trên thì dần dần sẽ tập thành một thói quen tốt xứng đáng là người học trò có đạo đức.



ĐẠO ĐỨC CON NGƯỜI NƠI LÀM VIỆC

Là phải biết tuân theo, chấp hành theo những quy định của nơi làm việc, phải biết hoàn thành trách nhiệm của xếp giao, biết cách đối xử với đồng nghiệp.

1- ĐỐI VỚI NƠI LÀM VIỆC

- Phải biết tìm hiểu những qui định của nơi làm việc công ty, phân xưởng, nhà máy sản xuất, phòng làm việc, kho, bãi, cảng, bến tàu, v.v.. Có như vậy thì ta sẽ tránh phạm phải những sai lầm dẫn đến những tai nạn nghiêm trọng trong lao động.

- Phải biết vệ sinh xung quanh nơi làm việc, trên bàn ngăn nắp mọi giấy tờ.

- Không gian tham lấy cắp bất cứ vật gì của công ty hoặc nơi làm việc kể cả cây kẹp giấy hoặc tờ giấy.

- Không được ăn cắp giờ là việc đến muộn về sớm. Không tụm 3 tụm 5 lại ngồi nói chuyện trong giờ làm việc.

- Không được ăn cắp sức lao động của người khác, cướp công, ăn cắp ý kiến hay làm ý kiến của mình.

- Phải có ý thức chung bảo vệ tài sản của công ty, không được nghĩ rằng đồ chung thì dùng xong vứt lung tung, không dọn gọn lại chỗ cũ. Ra vào phải khoá cửa và giao chìa khóa lại cho bảo vệ khi cần thiết.

- Trong khi làm việc không nên làm việc riêng như không được dùng điện thoại, máy copy, máy fax, máy tính tại nơi làm việc cho mục đích cá nhân.

- Không nên tự ý đi ra ngoài mà không nói lại cho cấp trên biết mình đi đâu.

2- ĐỐI VỚI CẤP TRÊN

- Tìm hiểu rõ và cụ thể những gì cần phải làm để hoàn thành tốt công việc được giao, không hấp tấp, không tìm hiểu mọi việc trước khi làm là một điều cấm kỵ dẫn đến những sai lầm nghiêm trọng và mất thời gian quý báu của mình, của người khác và của nơi làm việc.

- Không nên nhận nhiều việc quá sức và khả năng của mình, rồi mang cả về nhà làm luôn, không có thời gian chăm sóc cho người trong gia đình.

- Luôn luôn báo cáo mọi việc được giao cho cấp trên biết để họ theo dõi được tiến triển công việc, không phải lo lắng nhiều và đóng góp ý kiến kịp thời nhằm giúp chúng ta vượt qua những trở ngại mà ta chưa biết.

- Không nên phân bì việc của mình và việc của cấp trên như mình thì làm nhiều còn cấp trên thì ngồi không xơi nước. Ta phải biết từ từ làm từng việc cho tốt, không chạy theo số lượng mà chất lượng không có.

3- ĐỐI VỚI ĐỒNG NGHIỆP

- Học hỏi những kinh nghiệm của đồng nghiệp.

- Biết lắng tai nghe những lời góp ý vì ai cũng muốn mình làm tốt, cho nên họ mới cho lời khuyên.

- Tôn trọng những việc làm, ý kiến, lời nói của đồng sự.

- Khi cần giúp đỡ hãy giúp đỡ tận tình xem đó là việc của mình.

- Không vì chức quyền danh vọng, tiền bạc mà chà đạp, nói xấu nhau trong nơi làm việc hay trước mặt cấp trên hay người khác.

- Mọi vấn đề xảy ra giữa nhân viên với nhau thì nên dùng lời nói ái ngữ giải quyết,

nếu không được thì thoả thuận cùng nhau hỏi ý kiến của người thứ ba và người tốt nhất là cấp trên của mình.

Người có đạo đức trong nơi làm việc là những người không gian tham tài sản không thuộc mình, tránh nói xấu, chê bai, chỉ trích bất kỳ ai, tránh than vãn về bất cứ việc gì, không mưu mô tính toán tranh giành danh lợi. Biết vừa đủ trong công việc, sức khỏe, tiền bạc để không làm khổ mình. Biết tôn trọng nơi làm việc và tôn trọng tất cả mọi người.

Người không có đạo đức nghề nghiệp thì sẽ không tồn tại lâu tại nơi làm việc, trước sau gì thì cũng bị đuổi việc hay là tự mình xin nghỉ. Đồng nghiệp chê trách, cấp trên thì kỷ luật. Lúc đó còn mặt mũi nào mà ở lại công ty cơ chứ.

Mỗi người nhân viên phải tự rèn luyện những đạo đức đối xử với chính mình và đối xử với người cho được trọn vẹn thì trong công việc sẽ làm tốt mọi việc, trên dưới được thuận hoà.



ĐẠO ĐỨC CON NGƯỜI VỚI LOÀI THẢO MỘC

Với sự tư duy rằng môi trường sống

đầu tiên có cây cỏ trước, sau đó từng thế hệ kế tiếp nhau được hình thành qua đủ dạng của các loài cây, rồi đến các loài vật, và cuối cùng khi có đủ mọi duyên thì con người xuất hiện. Con thấy rằng các loài thảo mộc là anh chị của chúng ta. Hiện nay con người đều phải sống dựa vào các loài rau, trái cây, khí oxy và các chất khoáng thiên nhiên. Nếu không có các anh chị đi trước thì làm sao có con người hiện nay được.

Với suy tư như vậy con biết quý trọng sự có mặt của thảo mộc trên hành tinh này. Vì vậy, để sống đúng là con người có đạo đức với thảo mộc thì chúng ta phải biết bảo vệ chúng bằng cách:

- Không chặt phá bừa bãi.
- Tránh để xảy ra các nạn cháy rừng.
- Tránh giẫm đạp trên cây cỏ.
- Không nhổ lá cây, ta cứ nghĩ rằng lá cây cũng giống như lông tay của ta, khi nhổ

lông tay thì ta biết đau, vậy thì khi nhỏ lá cây thì cây cũng biết đau vậy, nhưng vì cây không nói được cho nên ta không hiểu cảm giác đau đó của cây.

- Nếu biết có cây nào khô héo thì ta nên tưới cho chúng miếng nước, hoặc bón phân cho chúng.

- Đừng vì cái thích của mình mà khi nhỏ cây này, trồng cây khác. Chỉ vì cây này không có hoa hay cho ra hoa nhỏ, xấu, mà ta không có một chút tình thương nào nhỏ cây đó lên, bỏ thùng rác và trồng cây mới vào.

- Như Thầy dạy hành động của người tu sĩ trong tu viện khi cần phải nhổ cỏ làm đường đi thì dùng cây nạy cỏ lên chứ đừng nhổ lên mà làm cho cỏ bị đứt rễ đau lắm, và khi nhổ chỗ này thì nên đem đến chỗ khác trồng lại. Thật đúng là một tình thương cao cả. Cám ơn Thầy đã dạy cho con những bài học đáng quý này.

Hành động đạo đức với các loài cây là những hành động không làm cho cỏ cây đau khổ như đối với con người biết nâng niu, chăm sóc, bảo vệ khỏi các bệnh hoạn và tai nạn. Con luôn nhớ những bài học này và cảm thấy rất hạnh phúc khi làm được những điều kỳ diệu này. Con nghĩ đạo đức này cũng là một phần

nhỏ thuộc đạo đức hiếu sinh mà con người không nên bỏ qua, nhằm làm tăng trưởng thiện pháp trong tâm mình, không còn bị một chướng ngại nào và biết rằng mình không bao giờ có ý hại ai vì kể cả các loài cỏ cây mà con không có ý hại thì làm sao con dám hại ai bao giờ.



ĐẠO ĐỨC ĐỐI VỚI MÔI TRƯỜNG SỐNG

Môi trường đây được hiểu là nước, đất, không khí. Hiện nay con người chúng ta đang sống trong môi trường ô nhiễm nước uống và không khí. Nguyên nhân do là con người vì chạy theo vật chất nhiều quá mà các nhà máy sản xuất xuất hiện hàng loạt khắp nơi trên thế giới, các nhà máy này là nguồn gốc thải các chất độc vào đất, vào sông, vào không khí, làm cho nhiệt độ của hành tinh của trái đất thay đổi, dẫn đến bao nhiêu thứ khác ảnh hưởng theo sau.

1- Do đó, mỗi đất nước cần phải xem xét lại và đưa ra những tiêu chuẩn cho phép đối với các chất thải, hoặc phải xử lý các chất đó và tái sử dụng cho mục đích khác.

- Mỗi đất nước trên hành tinh này phải ý thức thấy được tác hại của các chất độc làm ô nhiễm môi trường và thẳng tay áp dụng các hệ tiêu chuẩn môi trường vào việc kiểm soát các nhà máy, các nơi sản xuất, các trại chăn nuôi, các lò đốt, v.v..

- Trồng nhiều cây xanh hơn trong thành phố.

- Có công viên cây xanh trong thành phố để giúp cho môi trường bớt ô nhiễm.

- Nghiên cứu và áp dụng các chất nhiên liệu mới không thải độc tố cho tất cả các loại xe hay các phương tiện khác. Ví dụ như hiện nay khoa học đang nghiên cứu và đưa vào thử nghiệm xe chạy bằng khí hydro và ethanol được chiết xuất ra từ cỏ.

- Lọc và xử lý các chất thải ra tại các cửa cống của thành phố trước khi đổ vào kênh, sông, hồ hay biển.

- Phải có nhà máy đủ công suất xử lý rác bản và nơi chôn rác tránh xa khu dân ở.

- Phải tổ chức có xe hút bụi trong thành phố.

2- Người dân phải ý thức vào việc bảo vệ môi trường như:

- Các cơ sở sản xuất nhỏ phải áp dụng kỹ thuật mới xử lý chất thải trong sản xuất, đừng vì đồng tiền mà làm mất đạo đức đối với môi trường.

- Tránh bỏ rác vào kênh, sông, hồ làm ứ đọng gây ô nhiễm nguồn nước.

- Có ý thức và cẩn thận khi dùng những vật dễ cháy để tránh cháy nhà, cháy rừng, v.v..
- Khắp nơi mỗi nhà nên trang bị bình chữa cháy.

Biết tôn trọng môi trường là biết tôn trọng mình và tôn sự sống của mọi loài trên hành tinh này. Rất mừng là trên thế giới tại các nước tiên tiến có nhiều trung tâm nghiên cứu tìm ra phương pháp và các hóa chất mới để xử lý môi trường.

Nhưng điều quan trọng là mỗi người chúng ta phải có ý thức đạo đức môi trường, thì hành tinh này sẽ tồn tại mãi mãi.

KẾT LUẬN

Để sống có đạo đức thì con người chúng ta phải trang bị những đạo đức này cho chúng ta từ nhà trường. Biết cách áp dụng chúng vào thực tế để đem lại lợi ích cho mình, cho người, cho các loài động vật, cho các loài thảo mộc và cho môi trường mà chúng ta đang sống.

Khi nghiên cứu qua các đạo đức này chúng ta thấy chúng ta đang sống trong một khối thống nhất, không thể tách rời ra được. Mỗi người, mỗi vật đều tương tác và ảnh hưởng tới nhau. Vậy chúng ta hãy vì lợi ích chung của sự sống hạnh phúc trên hành tinh này. Học tập

rõ đạo đức nhân bản - nhân quả và biết cách áp dụng chúng vào thực tế, mang lại hiệu quả ngay để có ích cho mình, cho người và cho muôn loài có sự sống trên hành tinh này.

Đây là những nền đạo đức thực tế không mơ hồ mà ai cũng có thể học được.

Cái nhìn, cái hiểu của con qua những lời dạy của Phật và của Thầy về đạo đức chỉ thu ngắn được bấy nhiêu, con hy vọng sẽ còn được học hỏi nhiều hơn từ các bạn đồng tu khác để rút ra những bài học quý báu giúp cho con trở nên con người toàn vẹn hơn, biết áp dụng đạo đức nhân bản nhân quả vào cuộc sống hằng ngày, xả tâm ly dục ly ác pháp đem lại hạnh phúc cho mình, cho người và cho muôn loài khác trên hành tinh này.

Nhờ có làm bài viết này mà con nhìn kỹ lại thân tâm con, tự kiểm điểm lại mình còn thiếu sót điều gì chưa làm, và cần làm. Thật là ích lợi khi viết những bài này.



MỤC LỤC

lời giới thiệu.....	2
Đạo đức đối với mình, với người	13
Đạo đức môi trường sống	14
Đạo đức vệ sinh	16
Đạo đức cần kiệm	18
Đạo đức nhẫn nhục	21
Đạo đức tôn trọng.....	24
Đạo đức tùy thuận	27
Đạo đức ôn tồn, từ tốn.....	31
Đạo đức biết ơn.....	36
Đạo đức hiếu sinh	40
Đạo đức buông xả ly tham	50
Đạo đức thanh tịnh	59
Đạo đức chân thật.....	67
Đạo đức minh mẫn sáng suốt	71
Đạo đức tự nhiên.....	78
Đạo đức trầm lặng	82
Đạo đức biết đủ	86
Đạo đức từ tâm.....	89
Đạo đức bi tâm	94
Đạo đức vui vẻ.....	100

Đạo đức của ánh mắt	103
Đạo đức con cái đối với cha mẹ	108
Đạo đức cha mẹ đối với con cái	111
Đạo đức vợ chồng	115
Đạo đức học trò.....	119
Thầy cô giáo đối xử với học trò	123
Đạo đức của người học trò nói riêng và của con Người nói chung ngoài xã hội	124
Đạo đức con người nơi làm việc	128
Đạo đức con người với loài thảo mộc	132
Đạo đức đối với môi trường sống	135