

ĐẠI ĐẠO TAM KỲ PHỔ ĐỘ
TÒA THÁNH TÂY NINH



CÂU HỎI ĐÁP
VỀ GIỚI LỤT TRONG ĐẠO CAO ĐÀI
Sơ Cấp
TỪNG THIÊN TỬ BẠCH HẠC

BẢN NĂM 2014

Ebook được làm theo **ẤN-BẢN** phổ biến trên Website của **DAOCAODAL.INFO**. Mọi góp ý, đề nghị bổ túc, sửa đổi những sơ sót, có thể có, xin vui lòng gửi điện thư vào địa chỉ: *Tamnguyen351@live.com*

Thành thật tri ơn **SOẠN GIẢ TỪNG THIÊN TỬ BẠCH HẠC, BAN PHỤ TRÁCH PHỔ BIẾN KINH SÁCH WEBSITE DAOCAODAL.INFO** đã bỏ nhiều tâm-huyết và công sức trong việc sưu tập, biên khảo, đánh máy, in ấn hay phổ biến trên Website ngõ hầu **GIÁO-LÝ ĐẠI-ĐẠO** được phổ truyền rộng rãi, lưu lại di-sản tinh-thần vô-giá cho thế-hệ hiện tại và nhiều thế-hệ tiếp nối mai sau.

California, 23/09/2014

Tâm Nguyên



99 CÂU HỎI ĐÁP
VỀ GIỚI LUẬT TRONG ĐẠO CAO ĐÀI
TÙNG THIÊN TỬ BẠCH HẠC BIÊN SOẠN

BẢN NĂM 2014

MỤC LỤC

NỘI DUNG..... 13

LỜI NÓI ĐẦU..... 15

CHƯƠNG I

GIỚI LUẬT CĂN BẢN TRONG ĐẠO CAO ĐÀI 19

1. Con Người Là Ai, Từ Đầu Đến, Sinh Ra Cõi Trần Làm Chi? 19
2. Vì Sao Phải Tu Hành? Muốn Tu Phải Làm Sao? 20
3. Nếu Không Tu Thì Sao? 23
4. Muốn Trở Thành Tín Đồ Cao Đài Phải Minh Thệ? ... 24
5. Những Giới Luật Căn Bản Mà Người Tín Đồ Phải Giữ? 26
6. Nội Dung Ngũ Giới Cấm (The Five Interdictions)? ... 29
7. Những Điều Cần Biết Về Thế Luật (Secular Law)? 31
8. Tứ Đại Điều Quy Là Gì? 36

CHƯƠNG II

VÌ SAO PHẢI GIỮ NGŨ GIỚI? 39

9. Vì Sao Ngũ Giới Cấm Là Giới Luật Rất Quan Trọng Cho Tín Đồ? 39
10. Giới, Đường Tới Thiên Đàng? 40
11. Thánh Giáo Dạy Về Giới Thứ Nhất: Bất Sát Sinh? ... 41
12. Thánh Giáo Dạy Về Giới Thứ Hai: Bất Du Đạo? 42
13. Thánh Giáo Dạy Về Giới Thứ Ba: Bất Tà Dâm? 42

14.	Thánh Giáo Dạy Về Giới Thứ Tư: Bất Âm Tửu?	43
15.	Thánh Giáo Dạy Về Giới Thứ Năm: Bất Vọng Ngữ?	44
16.	Sự Khác Biệt Giữa Thiên Vị Và Quý Vị Ở Cõi Vô Hình?	45
17.	Chết Không Phải Là Hết Sao? Hồn Sẽ Đi Đâu, Về Đâu?	47

PHẦN III.

TÌM HIỂU VỀ NGŨ GIỚI CẤM & TỬ ĐẠI ĐIỀU QUI

18.	Vì Sao Giới Không Sát Sanh Được Xếp Đầu Tiên? ...	49
19.	Thú Vật Có Hồn Không?	50
20.	Những Người Giải Phẫu Và Giết Thú Vật Để Thí Nghiệm Học Hỏi Cũng Phạm Giới Cấm Sao?	51
21.	Con Người Tưởng Phải Ăn Thịt Mới Sống Được, Đó Có Phải Là Điều Dự Đoan Độc Ác?	53
22.	Giới Bất Sát Sinh Theo Huyền Bí Học?	54
23.	Ăn Chay Là Gì? Có Mấy Cách?	56
24.	Có Quy Định Số Ngày Phải Ăn Chay Trong Tháng?	57
25.	Nếu Chỉ Buộc Giữ 10 Ngày Chay, Những Ngày Còn Lại Có Thể Phạm Giới Sát Không?	58
26.	Ăn Chay Có Được Phép Ăn Bù Vào Ngày Khác Không?	59
27.	Mười Vị Phật Kết Duyên Lành Với Nhơn Sanh Vào 10 Ngày Chay?	59
28.	Ăn Chay Trường Có Thành Tiên, Phật Không?	60
29.	Ăn Chay Thì Thanh, Ăn Mặn Thì Trục, Tại Sao?	62
30.	Nếu Thảo Mộc Có Mạng Sống, Vậy Ăn Chay Cũng Sát Sanh?	63

31.	Vì Sao Nói Ăn Chay Là Luyện Bí, Trí, Dũng?	64
32.	Vì Sao Nói Ăn Chay Để Tránh Quả Báo, Tránh Chiến Tranh?	65
33.	Có Người Ăn Chay Mà Hung Dữ, Ác Quá! Tôi Không Cần Ăn Chay, Miễn Biết Làm Lành Lánh Dữ Là Đủ Rồi?	66
34.	Vì Sao Ăn Chay Thì Lòng Phải Chay?	67
35.	Nếu Mọi Người Đều Ăn Chay, Thì Thú Vật Sẽ Tràn Ngập Trên Địa Cầu, Đầu Đủ Chỗ Để Sống?	67
36.	Ăn Chay Có Tốt Cho Sức Khỏe Không?	67
37.	Ăn Chay Có Ngừa Được Bệnh Tật?	73
38.	Phương Pháp Tẩy Trược Cơ Thể?	81
39.	Thánh Giáo Dạy Vì Sao Phải Trai Giới?	84
40.	Vì Sao Xếp “Bát Du Đạo” Vào Giới Cấm Thú Hai Khi “Bản Cùng Để Sinh Đạo Tặc”?	87
41.	Phân Loại Trộm Cướp?	88
42.	Vì Sao Không Được Sát Nhân, Trộm Cướp Theo Huyền Bí Học?	90
43.	Giới Tính Là Gì, Từ Đầu Có?	94
44.	Trứng Và Tinh Trùng – Điểm Khởi Đầu Cuộc Sống?	95
45.	Tìm Hiểu Tính Dục, Tinh Dục?	97
46.	Ý Nghĩa Của Hòn Nhân?	99
47.	Tính Dục Theo Huyền Bí Học?	102
48.	Sao Gọi Là Tà Dâm?	103
49.	Ngoại Tinh Là Tà Dâm? Làm Sao Loại Bỏ Tà Dâm?	105
50.	Tôn Giáo Nghĩ Thế Nào Về Thủ Dâm?	106

51. Phương Pháp Để Chế Ngự Tình Dục?.....	109
52. Nguồn Gốc Và Sự Hiện Diện Của Rượu Trong Văn Hoá Nhân Loại?	112
53. Uống Bao Nhiêu Rượu Thì An Toàn Cho Sức Khỏe?	114
54. Vì Sao Cấm Dùng Rượu & Chất Gây Nghiện?	116
55. Vọng Ngữ Là Gì?.....	118
56. Sao Gọi Là Chánh Ngữ?.....	120
57. Có Nên Nói Ra Tất Cả Sự Thật? Khi Cần Khiến Trách Phải Nói Thế Nào?.....	123
58. Ảnh Hưởng Lời Nói Theo Huyền Bí Học?.....	124
59. Giữ Giới Luật Là Một Phép Tu, Là Con Đường Đến Cõi Thiêng Liêng Hằng Sống?	126
60. Ăn Kiêng Và Dinh Dưỡng Cho Những Linh Hồn Đang Tiến Hóa Thăng Lên?.....	129
61. Những Biểu Hiện Của Sự Ăn Kiêng Trên Con Đường Thăng Lên (Từ Cao Nhất Đến Thấp Nhất)?	132
62. Làm Sao Bỏ Được Nghiện Rượu, Thuốc Lá?.....	133

CHƯƠNG IV

GỚI LUẬT DÀNH CHO PHẨM THƯỢNG THỪA 135

63. Trong Đại Đạo Tam Kỳ Phổ Độ (Cao Đài Tây Ninh), Ai Là Chức Sắc?.....	135
64. Phân Biệt Thượng Thừa Và Hạ Thừa?.....	136
65. Giữ Gìn Tứ Đại Điều Quy Có Ý Nghĩa Ra Sao?	137
66. Chức Sắc Phải Trường Trai, Ly Gia Cắt Ấi?	140
67. Không Lập Gia Đình Liệu Có Tròn Nhon Đạo?.....	144
68. Nguyên Lý Thăng Hoa Dục Tính?	149

69.	Hạnh Đức Và Công Tội Của Chức Sắc?.....	152
70.	Thiện Công, Thiện Đức, Thiện Ngôn Là Gì?.....	155
71.	Không Phải Vào Tịnh Thất Mới Đoạt Pháp?.....	158
72.	Nạn Áo Mao” Là Gì?.....	160
73.	Nội Luật 1939 Dạy Chức Sắc Điều Gì?.....	161
74.	Bát Nương Điều Trì Cung Dạy Phái Nữ.....	162
75.	Thái Độ Phục Vụ Khi Hành Đạo?.....	162
76.	Mười Điều Răn Của Đức Chúa Trời Theo Kinh Thánh?.....	166
77.	Ăn Năn Sám Hối Có Chuộc Tội Được Không?.....	168
78.	Tâm Niệm & Nguyện Cầu Như Thế Nào?.....	171

PHỤ LỤC

HÀNH TRÌNH VỀ PHƯƠNG ĐÔNG..... 173

79.	Biết Minh Ở Đâu Và Đi Đến Đâu Là Câu Hỏi Quan Trọng Của Mọi Người Trên Đường Đạo?.....	173
80.	Sự Khác Biệt Giữa Con Người Là Do Mức Tiến Hoá Khác Nhau Qua Các Kiếp Sống?.....	174
81.	Giáo Lý Nào Cũng Dạy Phái Thương Yêu, Tha Thứ Và Giúp Đỡ Đồng Loại Nhưng Tại Sao Xã Hội Lại Không Như Vậy?.....	175
82.	Từ Bỏ Vật Chất Có Đem Lại Giải Thoát Không? ...	177
83.	Người Âu Không Thể Chấp Nhận Vấn Đề Làm Việc Cho Một Cái Gì Mơ Hồ, Cho Một Viễn Ảnh Tâm Linh Không Thực Tế?.....	178
84.	Thế Nào Mới Là Tu Hành Thật Sự?.....	179
85.	Sự Có Mặt Trên Thế Gian Của Những Bậc Thánh Nhân Là Điều Thật Không?.....	180

86. Luật Tiến Hoá Vũ Trụ Định Rằng Mọi Vật Đều Thay Đổi Theo Thời Gian Để Tiến Trên Những Con Đường Định Sẵn Sao?.....	181
87. Sau Khi Chủ Trị Được Xác Thân, Làm Thế Nào Để Kềm Chế Thế Vía, Thế Trí?.....	183
88. Tất Cả Đều Tiến Tới Đời Sống Trường Cửu Của Tinh Thân Đó?.....	183
89. Làm Thế Nào Để Có Thể Bước Vào Cửa Đạo? Có Bốn Nhân Duyên Đưa Ta Đến Cửa Đạo.....	184
90. Nhưng Tại Sao Các Bậc Siêu Nhân Lại Cứ Ẩn Lánh, Không Ra Mặt Giúp Đỡ Nhân Loại?.....	185
91. Sự Hiểu Biết Về Cõi Vô Hình Rất Quan Trọng, Khi Hiểu Rõ Những Điều Xây Ra Sau Khi Chết, Ta Sẽ Không Sợ Chết Nữa?.....	186
92. Nếu Cho Rằng Các Cõi Kia Còn Gắn Với Sự Thật Hơn, Thì Tại Sao Ta Lại Kéo Lê Kiếp Sống Thừa Ở Cõi Trần Làm Gì?.....	188
93. Hiểu Thế Nào Về Sự Cấu Tạo Tinh Vi Của Con Người?.....	190
94. Có Cách Nào Khiến Chúng Tôi Cũng Khai Mở Các Quan Năng Để Nghiên Cứu Cõi Giới Vô Hình Không?.....	191
95. Xin Cho Biết Một Phương Pháp, Kỹ Thuật Thanh Lọc Các Thế?.....	192
96. Quyền Năng Có Phải Là Một Cứu Cảnh, Một Mục Đích?.....	195
97. Làm Sao Một Người Mới Có Quyền Năng Biết Được Những Điều Minh Nhìn Thấy Không Phải Là Ảo Ảnh Của Vô Minh, Những Điều Minh Chứng Nghiệm	

Không Phải Sự Truyền Dạy Vu Vơ Của Loài Sinh Vật Vô Hình?.....	196
98. Điều Xấu, Điều Tốt Chỉ Là Những Điều Tương Đối. Một Điều Người Âu Cho Là Vô Lý Có Thể Người Á Châu Lại Chấp Nhận Như Một Sự Kiện Hữu Lý?.....	196
99. Có Phải Thời Kỳ Sắp Đến Sẽ Là Một Giai Đoạn Cực Kỳ Tiến Bộ Về Tri Thức, Nhưng Thoái Bộ Về Tâm Linh?.....	199
SÁCH THAM KHẢO CHÍNH.....	201

NỘI DUNG

LỜI NÓI ĐẦU

PHẦN I. NHỮNG GIỚI LUẬT CĂN BẢN

- I. NGŨ GIỚI CẤM
- II. THẾ LUẬT
- III. TỬ ĐẠY ĐIỀU QUI

PHẦN II. VÌ SAO PHẢI GIỮ NGŨ GIỚI & TỬ ĐẠY ĐIỀU QUI

- I. CÁC BÀI THÁNH GIÁO DẠY VỀ NGŨ GIỚI CẤM
- II. TÌM HIỂU TỬ ĐẠY ĐIỀU QUI
- III. SỰ KHÁC BIỆT GIỮA GIỮ GIỚI & KHÔNG GIỮ GIỚI Ở CỐI VỎ HÌNH

PHẦN III. TÌM HIỂU VỀ NGŨ GIỚI CẤM & TỬ ĐẠY ĐIỀU QUI

- I. VÌ SAO KHÔNG ĐƯỢC SÁT SANH?
- II. VÌ SAO KHÔNG ĐƯỢC TRỘM CƯỚP?
- III. TÌNH DỤC VÀ TÀ DÂM
- IV. VÌ SAO PHẢI KIÊNG RỪỢU, CÁC CHẤT GÂY NGHIỆN?
- V. VÌ SAO KHÔNG ĐƯỢC VỌNG NGŨ, PHẢI CHÁNH NGŨ?

PHẦN IV. GIỚI LUẬT DÀNH CHO PHẨM THƯỢNG THỪA

- PHỤ LỤC: HÀNH TRÌNH VỀ PHƯƠNG ĐÔNG

LỜI NÓI ĐẦU

NHỮNG SỰ PHẠM TỤC ĐỀU LÀ MƯU KẾ CỦA TÀ-Mị Yêu-Quái cốt để ngăn trở bước đường Thánh-Đạo của các con. Những mưu quỷ quyết ấy do lệnh Thầy dùng để thử các con. Thầy đã nói thầy thả một lũ hổ-lang ở lộn cùng các con; nó hằng thừa dịp mà cắn xé các con, song trước Thầy đã cho con mặc một bộ thiết-giáp, chúng nó chẳng hề thấy đặng là đạo-đức của các con. Thầy lại khuyên các con gìn-giữ bộ thiết-giáp ấy cho tới ngày hội hiệp cùng Thầy.”
■ (TN 7-6-1926)

Bộ thiết giáp vô hình quan trọng đến thế, chúng ta tìm ở đâu? Giữa trần gian cô đơn, cuộc sống khó khăn và đầy thử thách cám dỗ, chúng ta biết vin vào đâu để chống chọi! Đức Chí tôn bảo: ***“Các con chớ ngại. Ngày nay Đạo đã khai tức là Tà khởi. Vậy thì các con phải hết lòng, hết sức mà gìn giữ lấy thân mình; đã chẳng phải giữ mình cho các con mà thôi, lại còn gìn giữ cả Môn-đệ Thầy nữa...”***. Vâng, chúng ta hết sức gìn giữ lấy thân mình, gìn giữ cả môn đệ của Thầy bằng cách nhắc nhở Thánh ngôn và giữ gìn những giới luật mà Đức Chí tôn và Hội thánh đã chỉ dạy trong **THÁNH NGÔN, TÂN LUẬT & PHÁP CHÁNH TRUYỀN**.

“Thầy phải sửa-cải Thiên-cơ, mà để cho mỗi đứa được có ngày giờ, và thế-lực mà dìu-dắt nhau, cho tròn phận sự; nhưng rút lại, tà quyền cũng lấn-lướt chất Thánh, bước tục dần chơn phạm; Thầy rất đau lòng mà dòm thấy con cái liêu-xiêu, bị lâm vào đường tà-quái. Đứa thì bị mê-tài,

đũa thì ham cận sắc, đũa bị biếm vào lối lợi-quyền, đũa bị xô vào nơi thất-đức. Mỗi đũa mỗi nẻo, đều quăng sạch chất thiêng-liêng, lằm-lũi đũa tay theo mấy mươi động... Hai nữa, là các con lại bị nó tàng-ấn, xô cho dang nhau, bứt nghiêng tình đoàn-thể, chặt lia dây liên-lạc; giành xé căn-rút nhau, như kẻ khác nhà, gà riêng ổ; cho dưng có thể-lực chi mà kinh-chống với chúng nó; rồi rớt cuộc lại, thì các con lần lần bị manh-mún phân chia, sa vào hang sâu vực-thẳm... Đạo tuy cao, song nên biết sức quý cũng chẳng bền; nếu không ngăn-ngừa, dần lửa nóng trong tâm, thì lửa Tam-muội của Quỷ-vương đốt cháy... Chừng ấy thì Thế-giải phải tạo-lập lại, sứt các con cho đến địa cầu 72, đặng chờ lúc thiên-niên đày vào nghiệt-cảnh.”

Hàng triệu người vô minh tự nói rằng: «*Chúng ta hãy mau mau thu góp của cải, tiền bạc và khao khát thú vui cùng danh vọng Trần gian. Nhưng Chân sư có nói rằng: «Người nào muốn theo chúng ta thì phải bỏ thế giới của y để sang qua thế giới của chúng ta”.*

Điều đó không có nghĩa là phải sống đời ẩn dật của người tu sĩ, nhưng mà người học Đạo tuy sống giữa thế gian, cần phải từ bỏ tư cách hẹp hòi tham dục để tập lấy tư cách của Đức Thầy.

*“Chờ đợi tiếng nói Chơn Sư,
Rình xem ánh sáng ẩn tàng,
Lắng nghe hầu biết được mệnh lệnh của Ngài,
Chú ý từng nét dấu nhỏ nhít của Ngài.”*

Nếu thực sự cầu giải thoát, hãy nỗ lực để thực hành những giới luật mà Đức Chí Tôn và các Chân sư đã khuyên dạy. Không khó khăn đâu; chỉ là vấn đề lý tưởng sống mà

thôi. Nếu chúng ta nhớ rằng, thân xác chỉ là lớp vỏ bọc ngoài, con người thật của mình là Chơn linh cao cả. **Con người phải lo giải thoát khỏi các sự trói buộc ở các cõi thấp để trở về hiệp nhất với Đức Thượng Đế, cũng gọi là Phản bản Huồn nguyên.** Con người là một điểm Linh Quang nhỏ bé tách ra từ khối Đại Linh Quang của Thượng đế để xuống Trần học hỏi, tu luyện cho được trọn sáng, trọn lành như đức Thượng Đế.

Chỉ có bước đầu là cần ý chí mạnh mẽ quyết tâm. Khi bước thứ nhất xong rồi thì thói quen đã có, rất dễ cho chúng ta giữ suốt đời.



CHƯƠNG I

GIỚI LUẬT CĂN BẢN TRONG ĐẠO CAO ĐÀI

1. Con Người Là Ai, Từ Đâu Đến, Sinh Ra Cõi Trần Làm Chi?

Xin giải-đáp ba câu hỏi này một cách vắn-tắt theo Huyền-Bí-Học.

Con người là ai? Theo thể thường thì ai cũng định-ninh rằng Xác thân này là con người. Nhưng thật ra, ngoài xác thân con người còn có các thể khác như PHÁCH, VÍA, TRÍ... Thân xác đang hiện hữu chỉ là khí-cụ của con người dùng để hoạt-động tại cõi trần trong một kiếp mà thôi. Chơn Linh (thường gọi là Linh hồn) của con người là một Điểm Linh-Quang của Thượng-Đế. Vì thế, con người được xem là con của Trời.

Con người từ đâu đến? Con người vốn ở trong tâm của đức Thượng-Đế, từ cõi Đại Niết-Bàn xuống thế-gian. Theo giáo lý của Đạo Cao Đài, Khí Hư Vô là chất khí nguyên thủy. Đức Lão Tử gọi Khí Hư Vô là Đạo. Khí Hư Vô sanh ra một đấng duy nhất là Đức Chí Tôn, ngôi của Ngài là Thái Cực. Thái Cực còn được gọi là Đại Linh quang, Đại Hồn của vũ trụ. Thái Cực biến hóa sanh ra Lưỡng Nghi gọi là Dương quang và Âm quang. Đức Chí Tôn chưởng quản Dương quang, còn Âm quang do Đức Chí Tôn hóa thân ra làm Phật Mẫu để chưởng quản. Đức Phật Mẫu cho hai khí Dương quang và Âm quang phối hiệp để tạo thành Càn Khôn Vũ trụ và vạn vật.

Con người sanh ra cõi trần làm chi?

Con người sanh ra cõi trần đặng học hỏi luật sanh-

hóa và luật tiến-hóa, nói một cách khác, là học-hỏi cơ tiến-hóa. Con người phải học-hỏi và kinh-nghiệm từ kiếp nầy qua kiếp kia, từ hành tinh nầy qua hành tinh khác của dãy địa-cầu. Tới một ngày kia, khi phá tan được bức màn vô-minh thì con người trở nên trọn sáng trọn lành, thành một vị Siêu-Phàm, người đời gọi là Chơn-tiên. Còn Phật-Giáo gọi là Aseka nghĩa là không còn làm đệ-tử nữa, không còn cái chi học-hỏi tại dãy địa-cầu nầy. Sự tiến-hóa sẽ tiếp-tục ở mấy cõi khác, ngoài địa-cầu chúng ta.

Đây mới thật là mục-đích sanh-hóa của con người trên cõi trần. Nếu con người sanh ra trên thế chỉ chờ lớn khôn, lập thành danh, có gia-đình và trải qua những chuỗi ngày sung-sướng, vui-vẻ, đau-khổ, sầu-muộn rồi chờ ngày *“Cát bụi phải trở về với cát bụi”* thì cuộc đời không có mục-đích gì cả và kiếp sống rất vô vị.

2. Vì Sao Phải Tu Hành? Muốn Tu Phải Làm Sao?

“Tu là trau-giồi lấy tinh thần mình.

“Hành là luyện tập thân mình phải biết từng phục tinh thần sai khiến mà làm Đạo.

Khi nghe nói tới hai chữ *“Tu hành”*, nhiều người phát sợ, không muốn cho hai chữ nầy lọt vào tai. Đó là do lầm tưởng rằng: muốn tu thì phải lìa bỏ gia-đình, lánh xa thế tục, ẩn mình vào chốn non cao động cả, hay là vào chùa, vào nhà thờ, Thánh thất sớm mốt, chiêu chuông, tụng niệm kệ kinh sống khổ hạnh. Không phải thế! Từ ngàn xưa, tinh hoa các tôn giáo vẫn gồm trọn vẹn trong 3 câu nầy:

- **Làm lành.**
- **Lánh dữ.**

▫ **Rửa lòng cho trong sạch.**

Tu là sửa mình cho nên chí Thánh. Chúng ta hãy lo tu thân trước nhất, rồi lo làm công quả phụng sự xã hội nhân quần, phục hưng tinh thần đạo đức của nơn-loại. Muốn được vậy, người theo đạo phải:

- Năng học Đạo, nghĩa là tìm hiểu kinh điển cho thông suốt.
- Trau dồi linh tâm tức phải sửa những thói hư tật xấu của mình; thực hành đúng phận sự của một tín đồ bằng cách tuân y những điều mà Hội Thánh buộc.
- Một khuyết điểm trầm trọng làm cho tâm linh không sáng suốt là người tín đồ thường không chịu cúng kiến. Trong những giờ phút trầm tư mặc tưởng trước Thiên Bàn, Chơn thần mới quên dần được những tư tưởng trần tục hàng ngày và nhờ điển linh của Thượng Đế ban cho chúng ta cảm thấy tinh thần nhẹ nhàng thơi thới... Từ đó những tư tưởng thiện, hành động lành mới dễ phát xuất. Phải thực hành mới thấy được sự huyền vi mầu nhiệm, phải đủ tin tưởng nơi Chí Tôn, Phật Mẫu và các Đấng Thiêng Liêng mới hiểu được thế giới vô hình...

Tu là sửa mà sửa cái gì? Hành là thực hành thì phải thực hành như thế nào? Khi máy móc bị hư, chúng ta phải xem nó bị hư ở bộ phận nào trước khi sửa chữa; việc tu hành cũng vậy, phải tìm ra căn nguyên chỗ nào chưa tốt, còn sai với lời dạy của Các Đấng Thiêng liêng thì mình tu sửa để hoàn thiện hơn ngày hôm qua. Dưới đây là những lời giảng của các Đấng Thiêng liêng:

– “Nếu cả thế gian này biết tu thì thế gian có lẽ cải lý

*Thiên Đình mà làm cho tiêu tai, tiêu nạn đặng, hưởng lộc mỗi cá nhân biết tu thì là Thiên Đình cảm bộ Nam tào cũng chẳng ích chi. Tu là chi? Tu là trau dồi đức tính cho nên **biên, thuận theo ý Trời đã định trước.***

– “ĐỨC CHÍ TÔN đem đến sự sống để trước mắt hơn loại, như nhắc nhở họ phải tôn sùng cái sống chung của nhau. Hễ tôn sùng, tức nhiên phải nhìn Đấng Tạo đoan đã ban cho chúng ta mạng sống, cho ta nhứt ĐIỂM LINH QUANG, mới biết phân biệt Thiện với Ác, Chánh với Tà, để làm biểu hiệu cho con người thức giấc mê, tìm hiểu Chơn lý của sự sống như thế nào, đặng trở lộn lại sống theo tinh thần của Thánh Hiền hay sống theo tánh hung bạo tàn ác của con vật.”

■ (Thuyết Đạo Q. II)

Trong bát hỗn vận chuyển, THỨ HỒN tiến lên NHÂN HỒN. Con người ngoài xác thân còn có nhứt ĐIỂM LINH QUANG hay còn gọi là Linh Hồn, Phật Tánh, Thiên Tánh vô cùng vi diệu. Chính nhờ có Thiên tánh trong bản thể nên từ sự tu hành, NHÂN HỒN mới tiến lên được THẦN HỒN, THÁNH HỒN, TIÊN HỒN, PHẬT HỒN. Kinh Tám Thánh dạy rất rõ về vấn đề này:

“Con người đừng phẩm Tối Linh

Nửa người, nửa Phật nơi mình Anh Nhi”

Tóm lại: **TU = LÀM LÀNH, LÀNH DỮ, THUẬN THEO Ý TRỜI ĐÃ DẠY + PHỤNG SỰ VẠN LINH**

CHƠN LINH con người được bao bọc bởi các thể vía, thể phách bên ngoài. Sau khi ta mất, các thể này sẽ theo thời gian mà rơi rụng, chỉ còn Chơn linh hay ĐIỂM

LINH QUANG về với Đức Chí tôn. Đồng nhất hóa mình với những hạ thể vốn chỉ tồn tại nhất thời trong một kiếp, thật sự điên rồ và phi lý cũng như đồng nhất hóa mình với quần áo mình mặc. Thượng Đế ở trong vạn vật... Ta không cần phải trèo non lội suối mà tìm Trời. Ngài đã ở trong ta bởi Đức Chí Tôn dạy: **Thầy Ngự trong lòng mỗi chúng sinh. Hãy lắng nghe tiếng nói của lương tâm, của Thiên tánh:** “... loài người có nơi mặt địa cầu này trong khoảng 50 triệu năm mà thôi. Bốn căn của loài người có tánh vật của nó sanh trong vạn vật, cũng như con vật kia vậy; duy trong Tánh Vật của nó, có Đức Chí Tôn đến định Thiên mạng của nó. Nó có hai phần, hai đặc tánh: **Tánh Thú và Tánh Trời**. Bây giờ luận về Tánh thú của nó thì nó cũng như con thú kia vậy. Tánh của nó buộc nó đòi phải cần kiếm ăn, lạnh rách phải kiếm mặc, nó khổ nó phải kiếm phương làm cho nó hạnh phúc, nó khó khăn nó phải làm cho nó sung sướng cái phạm nghiệp của nó, thích cái gì phải kiếm phương thế nào làm cho nó thỏa thích, ấy là cái Tánh Thú giục nó vậy... Ấy vậy làm chủ cái Tánh thú đặng bảo trọng Thiên mạng, tức nhiên phải đổi mài sửa đổi luyện cả tinh thần và hình chất của mình thoát khỏi Tánh thú đặng bảo tồn nhân cách, tức nhiên bảo tồn Thiên Mạng của mình gọi là “TU”. Chữ Tu cốt yếu là để trau giồi cho đặng thoát cái Tánh thú, bảo vệ nhân cách của mình đó vậy...”

■ (Thuyết Đạo Q. V)

3. Nếu Không Tu Thì Sao?

Nếu không tu thì sao, có hậu quả gì? Luật Tiến-Hóa cứ thúc đẩy con người phải đi tới mục-đích đã định sẵn cho nhơn-loại của Vũ-trụ này tức là mấy trăm triệu năm

sau, mỗi người trong chúng ta đều trở nên trọn sáng, trọn lành, làm một vị Chơn-Tiên khi ngày giờ đã đến. **Đức Phật Thích Ca đã nói: “Ta là Phật đã thành. Các con là Phật chưa thành”**. Phải đi tới mãi, không ai thụt lùi hay là đứng yên một chỗ dậm chơn. Ai đi mau tới trước, ai đi chậm tới sau, chung cuộc ai ai cũng phải tới, nhưng mà đi chậm thì phải trải qua muôn kiếp trầm luân, muôn phần khổ cực. Chúng ta ở trong Định-Luật, không thể nào cưỡng lại được. Ban sơ chúng ta là trẻ nít, kể đó là trưởng-thành rồi già nua. Tới một ngày kia chúng ta đều phải bỏ cái xác phàm nặng-trĩu nầy, nhưng chưa phải là chấm dứt đâu. Chúng ta phải tái sanh đặng thanh-toán những mối nợ-nần đã gây ra từ nhiều kiếp trước và tiếp tục sự tiến-hóa của chúng ta đã bỏ dở cho tới chừng nào chúng ta tu-hành Đắc-Đạo mới được giải-thoát, không còn phải luân-hồi dưới trần thế nữa. Vậy thì điều hay hơn hết là nên tu ngay bây giờ, để trong vài chục kiếp, ta có thể thành Chánh-quả. Hơn thế nữa, ĐẠI ĐẠO TAM KỶ PHỔ ĐỘ là thời kỳ ĐẠI ÂN XÁ, các tín đồ được hồng ân tha thứ nợ tiền khiên nên đường giải thoát sẽ ngắn và nhanh hơn... Nếu nói tới chừng già tôi mới tu, thì e cho khi hồn lìa khỏi xác, hối tiếc thì đã muộn.

*“Nếu đợi tôi già mới niệm Phật,
Thiếu chi mồ trẻ đã qua đời”.*

Muốn tái sanh làm người, Chơn linh phải chờ đợi từ trăm năm trở lên mới có cơ hội đi đầu thai lần nữa!!!

4. Muốn Trở Thành Tín Đồ Cao Đài Phải Minh Thệ?

Trong Thánh Ngôn Hiệp Tuyển ghi rõ *“Người nhập môn vào cửa Đạo để thành người Đệ Tử Cao Đài phải*

Minh Thệ trước Thiên Bàn Chí Tôn như sau:

Tên họ..... Thệ rằng: “Từ đây biết một Đạo Cao-Đài Ngọc-Đế, chẳng dối dạ dối lòng, hiệp đồng chư Môn-đệ, gìn luật lệ Cao-Đài, như sau có lòng hai thì Thiên-tru, Địa-lục.”

Tất cả tín đồ Cao Đài đều phải qua thủ tục minh thệ này khi nhập môn cầu Đạo. Lời minh thệ phải được phát âm thành tiếng nói rõ ràng trước sự chứng kiến của Thần linh và giới chức sắc có thẩm quyền về hành chánh Đạo, chức thấp nhất là cấp Bàn Trị Sự. Đây là một nghi lễ hữu hình có ba tác dụng:

1. **VỀ HÀNH CHÁNH ĐẠO:** Để có đủ yếu tố pháp lý cấp giấy chứng nhận tín đồ gọi là Sớ Cầu Đạo.
2. **VỀ TÂM LÝ CÁ NHÂN:** Để người tân tín đồ biết sợ hình phạt của Thiêng Liêng mà giữ gìn giới luật của kẻ tu hành.
3. **VỀ THẦN QUYẾN:** Để được các Đấng Thiêng Liêng nhìn nhận là môn đệ của Đức Chí Tôn và do đó sẵn sàng phò hộ cho mình trong cuộc sống tu hành.

Chúng ta biết rằng mỗi linh hồn đều có quyền tự chủ của mình. Vì vậy phải có lời minh thệ là một hình thức cam kết tự nguyện sống trong giáo pháp Đạo Cao Đài, chấp nhận sự thưởng phạt của các Đấng Thiêng liêng đóng vai trò hướng đạo cho mình trong hành trình trở về cùng Thượng Đế. Như thế, những Đấng ấy mới sẵn sàng can thiệp vào đời sống của mình với **mục đích yểm phàm phục thánh**. Điều kiện này được xác định qua lời dạy của Đức Chí Tôn đối với một số môn đệ tại Cần-Giuộc chưa qua thủ tục nhập môn trong thời kỳ mới khai Đạo:

«*Quý Vương đến trước Bạch Ngọc Kinh xin hành xác và thử thách các con, Thầy chẳng chịu cho hành xác, chúng nó hiệp Tam Thập Lục Động toan hại các con. Nên Thầy sai Quan Thánh và Quan Âm gìn giữ các con nhưng phần đông chưa lập minh thệ nên chư Thần Thánh Tiên Phật không muốn nhìn nhận».*

■ (TNHT 1)

Ngoài ra, về phương diện thần quyền, phải có minh thệ nhập môn thì khi chết Hội Thánh mới tiến hành các thủ tục độ hồn như tụng Kinh hấp hối, Thượng số Tân cố, Cầu siêu, làm Phép Xác Độ Thăng, làm Tuần cứu, Tiểu tường và Đại tường cho người giữ đúng luật Đạo. Thủ tục minh thệ nhập môn trong Đạo Cao Đài là một sự ràng buộc cần thiết để giúp người tín đồ chế ngự phạm tánh cho dễ dàng đi đến đích sau cùng của đời tu là giải thoát.

■ (theo ĐỜI SỐNG CỦA NGƯỜI TÍN ĐỒ CAO ĐÀI-Nguyễn Long Thành)

5. Những Giới Luật Căn Bản Mà Người Tín Đồ Phải Giữ?

Sau khi Minh Thệ, ngoài việc phải HỌC KINH, GIỮ TRAI KỶ; người Đệ Tử Cao Đài còn phải tuân hành Giới Luật Căn Bản được ghi rõ trong TÂN LUẬT của Đạo. Tân luật gồm có ba phần: ĐẠO PHÁP, THỂ LUẬT và TÌNH THẤT.

Trong phần ĐẠO PHÁP có 8 chương:

CHƯƠNG I:	Về Chức Sắc Cai Trị Trong Đạo
CHƯƠNG II:	Về Người Giữ Đạo
CHƯƠNG III:	Về Việc Lập Hộ

CHƯƠNG IV:	Về Ngũ Giới Cấm
CHƯƠNG V:	Về Tứ Đại Điều Qui
CHƯƠNG VI:	Về Giáo Huấn
CHƯƠNG VII:	Về Hình Phạt
CHƯƠNG VIII:	Về Việc Ban Hành Luật Pháp

Trong phần THỂ LUẬT có 24 điều dạy cho tín đồ về Lễ Tắm Thánh, Quan, Hôn, Tang, Tế.

Trong phần TỊNH THẮT có 8 điều dành cho người vào tịnh luyện.

Trong CHƯƠNG II, VỀ NGƯỜI GIỮ ĐẠO (ABOUT BELIEVERS) ghi rõ:

❖ **ĐIỀU THỨ MƯỜI HAI:**

Nhập môn rồi gọi là tín đồ. Trong hàng tín đồ có hai bậc:

1. Một bậc còn ở thế, có vợ chồng làm ăn như người thường, song buộc phải giữ trai kỳ hoặc 6 hoặc 10 ngày trong tháng, phải giữ Ngũ Giới Cấm và phải tuân theo Thể Luật của Đại Đạo truyền bá. Bậc này gọi là người giữ Đạo mà thôi; vào phẩm hạ thừa.

2. Một bậc đã giữ trường trai, giải sát và tứ đại điều qui, gọi là vào phẩm thượng thừa.

Article 12: – Once converted and baptized (Nhập môn), the new adherent is called a believer (Tín Đồ). Believers are classified into two categories:

1. Those who live with their families (unmarried and

married persons) and earn their living as ordinary people. However they must practice vegetarian diet for six or ten days a month, must observe the Five Interdictions/Ngũ Giới Cấm, and obey the Secular Laws/Rules of the Secular Life/Thế-Luật promulgated by the Great Way (Đại-Đạo). These believers are called layman keeping the Way, belonging to the Lower Category or Secular order (Hạ-Thừa).

2. Those who observe a full-time vegetarian regime, free themselves from killing and follow the Four Great Commandments (Tứ Đại Điều-Quy) are classified in the Higher Category or Higher order (Thượng Thừa).

❖ **ĐIỀU THỨ MƯỜI BA:**

• Trong hàng hạ thừa, ai giữ trai kỳ từ mười ngày sắp lên, được thọ truyền bữa pháp, vào tịnh thất có người chỉ luyện Đạo.

Article 13: – Among the Lower Category (Hạ-Thừa), those who observe ten days or more of vegetarian diet (per month) will be granted admission into a Meditation House (Tịnh-thất) where Esoteric Teaching are taught and they'll be assigned a supervisor who'll assist them in practicing spiritual exercises.

❖ **ĐIỀU THỨ MƯỜI BỐN:**

• Chức Sắc cai trị trong đạo từ bậc Giáo Hữu sắp lên, phải chọn trong bậc người thượng thừa mà thôi.

Article 14: – Dignitaries from the Religious Administration having the rank of Priest (Giáo-Hữu) and above must be selected only from among believers in the Higher category (Thượng Thừa).

6. Nội Dung Ngũ Giới Cấm (The Five Interdictions)?

Ngũ giới cấm là năm điều cấm; nếu phạm vào tùy theo nặng nhẹ có thể bị phạt từ hình thức cảnh cáo quì hương, sám hối, đến bị ngưng quyền chức từ một đến ba năm (Chương IV. Tân Luật). Trên con đường tâm linh, để tránh phiền não, lỗi lầm và tiến đến chân trời an lạc giải thoát, cần phải có giới luật là những hạn chế, cấm ngăn không cho mọi người hành động theo bản năng tham dục. Năm giới tuy đơn giản nhưng đó là nấc thang đầu để người học đạo có thể bước lên Thánh đạo.

Sau đây là Chương IV, Điều thứ 21 trong Tân luật nói về Ngũ giới cấm.

❖ ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI MỐT:

Hễ nhập môn rồi phải trau dồi giữ tánh hạnh, cần giữ Ngũ Giới Cấm:

Article 21: Once converted and baptized to the Religion, believers must cultivate themselves by improving their attitudes and observing Five Interdictions:

1. Nhứt BẤT SÁT SANH, là chẳng nên sát hại sanh vật.
Not Killing: it is forbidden to kill any living creatures.

2. Nhì BẤT DU ĐẠO, là cấm trộm cướp; lấy ngang, lường gạt của người, hoặc mượn vay không trả, hoặc chứa đồ gian, hoặc lượm lấy của rơi, hoặc sanh lòng tham của quấy để ý hại cho người, mà lợi cho mình, cờ bạc gian lận.

Not Stealing: it is forbidden to commit robbery, banditry, to pilfer, to take goods without permission, to

cheat, to borrow without returning, or to keep stolen goods, to keep others' belongings lost in the street, to covet others' possession, to make ill wish to others for one's own benefit, or to cheat in gambling.

3. Tam BẤT TÀ DÂM, là cấm lấy vợ người, thả theo đàng điếm, xúi giục người làm loạn luân thường, hoặc thấy sắc dẫy lòng tà, hoặc lấy lời gieo tình huê nguyệt (vợ chồng không gọi tà dâm).

Not Committing Lewd Actions: it is forbidden to commit adultery, to fall into debauchery, to encourage others to act immorally, to entertain immorally or indecent thoughts at the sight of a beautiful/handsome person, or to seduce by speech. (Relations between spouses are not considered to be lewd actions).

4. Tứ BẤT TỬU NHỤC, là cấm say mê rượu thịt, ăn uống quá độ, rối loạn tâm thần, làm cho náo động xóm làng, hoặc miêng ước rượu ngon, bụng mơ đồ mỹ vị.

Not Indulging in the Use of Alcohol or a Luxurious Life Style: it is forbidden to abuse the drinking of alcohol and the eating of meat; overeating and overdrinking cause disorder to the physical body and spirit and disturb public peace. It is also forbidden to wish for or covet unusual drinks and rich food.

5. Ngũ BẤT VỌNG NGŨ, là cấm xảo trá láo xược, gạt gẫm người, khoe mình, bày lỗi người, chuyện quấy nói phải, chuyện phải thêu dệt ra quấy, nhạo báng, chê bai, nói hành kẻ khác, xúi giục người hờn giận, kiện thưa xa cách, ăn nói lỗ mắng, thô tục, chưởi rủa người, hủy báng Tôn Giáo, nói ra không giữ lời hứa.

Not Lying: *it is forbidden to use false words, to speak falsely, or to boast in order to deceive others. It is forbidden to expose another person's faults, to turn wrong into right and vice-versa; to malign, to defame, to talk ill of other people, to incite anger or hatred in people, or to bring matters to public trial; to swear or use vulgar language; to curse other people; to blaspheme religion; to renege on a promise.*

7. Những Điều Cần Biết Về Thế Luật (Secular Law)?

Người được nhập môn hành đạo phải tuân y Thế Luật như sau đây:

Those who are converted to the Caodaism must strictly follow the following Secular Rules:

❖ **ĐIỀU THỨ NHẤT:** Hễ thọ giáo với một Thầy thì tử như con một cha, phải thương yêu nhau; liên lạc nhau, giúp đỡ nhau lấy lòng thành thật mà đối đãi nhau, dìu dắt nhau trong đường Đạo và đường Đời.

Article 1: – Having followed the Religion/Way with the same Divine Master (God), the believers must considered themselves as children of the same father. They must love each other; maintain good relations among themselves, help each other, treat each other honestly, mutually guide one another in both spiritual life (Religion Path) and temporal life (Secular Path).

❖ **ĐIỀU THỨ HAI:** Nhập đạo rồi thì phải quên những việc oán thù nhau khi trước; phải tránh việc ganh ghét tranh đua và kiện cáo; phải nhẫn nhịn và hòa thuận với nhau. Rủi có điều chi xích mích, phải vui nghe người làm đầu trong Họ phân giải.

Article 2: Once having entered Caodaism, believers must forget previous hatreds, must avoid acts of jealousy, of competition and conflict involving a law-suit. Mutual tolerance must be practiced in order to live in harmony and peace. If there is discord, the involved believers have to be open-minded and gladly accept the reconciliation of the Parish Head.

❖ **ĐIỀU THỨ BA:** Phải giữ Tam Cang Ngũ Thường là nguồn cội của Nhơn Đạo; nam thì hiếu đễ, trung tín, lễ nghĩa, liêm sỉ; nữ thì tòng phụ, tòng phu, tòng tử và công, dung, ngôn, hạnh.

Article 3: The Three Principal Social Bonds (Tam Cang) and Five Cardinal Virtues (Ngũ Thường) are the fundamental rules of conduct of Confucianism which humankind must observe. Men must show filial piety, loyalty, politeness and courtesy, honesty and integrity. Women must remain submitted to their father, husband and children (Three Womanly Subjections / Tam Tòng); and they should fulfil their duties towards their family, care well for their appearance, use nice and charming words and have good attitude and conduct (Four Womanly Virtues / Tứ Đức).

❖ **ĐIỀU THỨ TƯ:** Ra giao thiệp với đời thì phải tập và giữ tánh ôn, lương, cung, khiêm, nhượng.

Article 4: In relating to the public, the believers should practice and maintain an attitude of flexibility, honesty, respect, modesty and condescension.

❖ **ĐIỀU THỨ NĂM:** Đối với hàng đạo hữu phải nuôi nấng cái tình thù tạc với nhau, cho khẩn khít cái dây liên lạc. Trong hàng tín đồ còn ở thế phải nhớ 2 dịp là

Tang và Hôn.

Article 5: Among co-believers, good relations must be promoted to strengthen the bonds of fraternity. Believers who belong to the secular order must concern about FUNERAL and WEDDING OCCASIONS.

❖ **ĐIỀU THỨ SÁU:** Việc hôn là việc rất trọng đời người. Phải chọn hôn trong người đồng đạo; trừ ra khi nào người ngoài ứng thuận nhập môn thì mới được kết làm giai ngẫu.

Article 6: – Marriage is a very important act in life. Spouse should be chosen from among co-believers, except in the case when the future spouse agrees to convert to same religion.

❖ **ĐIỀU THỨ CHÍN:** Cấm người trong Đạo, từ ngày ban hành luật này về sau, không được cưới hầu thiếp. Rủi có chích lễ giữa đường thì được chấp nối.

• Thằng như phụ nữ kia không con nối hậu thì Thầy cũng rộng cho đặt phép cưới thiếp song chính mình chánh thê đứng cưới mới đặt.

Article 9: After this Code is published, it will be forbidden for the believers to take concubine(s). In case of widowhood, re-marriage is allowed. Should the wife be sterile and childless, the Divine Master allows the husband to marry a second wife, however his principal wife herself must arrange for the wedding.

❖ **ĐIỀU THỨ MƯỜI:** Trừ ra có ngoại tình hay là thất hiếu với công cô, vợ chồng người đạo không được để bỏ nhau.

Article 10: The Caodaist couple are not allowed to divorce, except in the case of adultery or lack of filial piety

to parents-in-law.

❖ **ĐIỀU THỨ MƯỜI HAI:** Đứa con nít khi được một tháng sắp lên phải đem đến Thánh Thất sở tại mà xin làm lễ «Tắm Thánh» và ghi vào BỘ SANH của bốn đạo.

Article 12: New born child from one month old onwards must be brought to the Temple (Thánh-Thất) to receive baptism (Lễ Tắm Thánh) and to be registered in the BIRTH RECORDS of the Religion.

❖ **ĐIỀU THỨ MƯỜI SÁU:** Trong việc tống chung, không nên xa xỉ, không nên để lâu ngày, không nên dùng đồ âm công có màu sắc lòe loẹt, chỉ dùng toàn đồ trắng, không nên dải đăng rần rộ mà mất sự nghiêm tịnh và mất dấu ai bi.

Article 16: Funeral should not be expensive or lavish, do not prolong, do not use striking colours, only use white colour. Big banquets should not be given as it may diminish the solemn and grievous atmosphere.

❖ **ĐIỀU THỨ MƯỜI BẢY:** Trong việc cúng tế vong linh không nên dùng hi sanh, dùng toàn đồ chay thì được phước hơn; không cấm lễ nhạc, song phải dùng lễ nhạc theo Tân Luật. Tang phục thì y như xưa.

Article 17: For the offerings made to the defunct, do not use meat, one can bring more merit to his/her soul by offering vegetarian food. The rites and music are not forbidden, but the rites and music prescribed by the Tân Luật (New Canonical Law) must be used. Mourning dresses are exactly as traditional.

❖ **ĐIỀU THỨ MƯỜI TÁM:** Việc cầu siêu cho vong linh trong

tuần Cửu Cửu và đến lúc Tiểu, Đại tường, thì do nơi Thánh Thất sở tại mà cầu lễ. Bốn đạo trong Họ, nếu có mời, phải đến mà cầu nguyện.

Article 18: The ceremonies Praying for the Salvation of the defunct's Soul (praying sessions for the ascension of the Soul, cầu siêu cho vong linh) nine times on every nine days period (Tuần Cửu: 9 x 9 Days = first 81 days after the death), the Small Good Mourning/Short mourning period (Tiểu Tường = 281st day after the death), and the Grand Good Mourning/Long mourning period (Đại Tường = 581st day after the death) must be held at the local Temple.

The believers, if invited, must come to pray.

❖ **ĐIỀU THỨ MƯỜI CHÍN:** Một người trong đạo gặp tai nạn thành linh, thì bốn đạo trong Họ hãy tùy hỉ chung nhau, tư trợ cho qua lúc ngặt nghèo.

Article 19: If an unforeseen accident befalls an adherent, the co-believers of the Parish must, depending on their capacity, help and support him/her through his/her difficult time.

❖ **ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI:** Kể từ ngày ban hành luật này, người bốn đạo chẳng nên chuyên nghề gì làm cho sát sanh, hại vật; chẳng được làm nghề gì mà tội phong bại tục; chẳng được soạn hay là ẩn hành những truyện phong tình, huê nguyệt, không đặng buôn bán các thứ rượu mạnh và á phiện là vật độc làm cho giảm chất con người.

• Người nào đã lầm lỡ rồi, hãy kiếm thế mà giải nghệ.

Article 20: From the promulgation of this New Canonic Law, the believers must not hold any job involving killing of living creatures, or being contrary to good morals. They

must not write or publish obscene novels, or sell any type of alcohol, spirits and opium, which are the toxic substances harmful to human beings.

• *Should anyone have been holding those jobs, he/she should stop and find a different job.*

8. Tứ Đại Điều Qui Là Gì?

Là bốn qui điều lớn buộc phải tuân theo:

- ❖ Phải tuân lời dạy của bề trên, chẳng hổ chịu cho bực thấp hơn điều độ. Lấy lễ hòa người. Lỡ lầm lỗi phải ăn năn chịu thiệt.
- ❖ Chớ khoe tài, đừng cao ngạo, quên mình mà làm nên cho người. Giúp người nên Đạo. Đừng nhớ cừu riêng, chớ che lấp người hiền.
- ❖ Bạc tiền xuất nhập phân minh, đừng mượn vay không trả. Đối với trên, dưới đừng lờn dễ, trên dạy dưới lấy lễ, dưới gián trên đừng thất khiêm cung.
- ❖ Trước mặt sau lưng cũng đồng một bực, đừng kính trước rồi khi sau. Đừng thấy đồng đạo tranh đua ngôi mà xem không để lời hòa giải, đừng lấy chung làm riêng, đừng vụ riêng mà bỏ việc chung. Pháp luật phải tuân, đừng lấy ý riêng mà trái trên dễ dưới. Đừng cậy quyền mà yếm tài người.

Nếu phạm vào một trong bốn điều qui này sẽ bị hình phạt thuyên bố đi nơi khác chỗ mình đang hành đạo. Luật pháp Đạo tuy có nghiêm khắc thật, nhưng đó là phương pháp để kiềm chế, sửa trị phạm tâm của chúng ta rất hữu hiệu. Chưa ai có thể bước chân vào lòng Thánh Điện mà không mang theo những vết nhơ bẩn trên người.

Ấy vậy phải thường xuyên xét mình mới tránh khỏi lỗi lầm đáng tiếc.

THE FOUR GREAT COMMANDMENTS

The Caodaists must improve their behavior, and cultivate themselves by observing the four great commandments:

1— Obey the teachings given by the superiors/higher ranks, listen openly to words and advice given by an inferior. Caodaists should use civility as the basis for dealing with others, recognising their own faults and repenting sincerely.

2— Do not flaunt your talents or qualities in pride and haughtiness; be humble and efface yourself in the service of others. Caodaists should help and guide others into the God-Path. They should not be revengeful, nor should they hinder virtuous and wise persons.

3— Be accurate in money matters; receipts and expenses must be clear. Do not borrow without paying back. Do not be impolite and discourteous to the higher ranks/superiors. Higher ranks, in teaching the lower ranks/inferiors, must do so with civility. Lower ranks, in advising or approaching the higher ranks, must not be lacking in deference and respect.

4— Be sincere, consistent in both the presence and absence of others. Do not be respectful in the presence of individuals and then insult, condemn, or offend them in their absence. Do not remain aloof without trying to reconcile co-believers who do not agree with one another or are in conflict. Do not appropriate public materials for private use. Do not act out of personal interest to the detriment of public interest. Obey the Laws and Rules. Do not cling to your personal opinion and oppose the higher ranks/superiors, or be uncivil to the

lower ranks. Do not use authority to repress the talents or abilities of others.

CHƯƠNG II

VÌ SAO PHẢI GIỮ NGŨ GIỚI?

9. Vì Sao Ngũ Giới Cấm Là Giới Luật Rất Quan Trọng Cho Tín Đồ?

Ngũ Giới Cấm là giới luật rất quan trọng đối với người tu. Không giữ tròn Ngũ Giới Cấm thì không thể đắc đạo được. Ngũ Giới Cấm giúp thể xác tinh khiết; tinh thần thanh thản, tránh bị bấn loạn vì những rối ren, phức tạp của đời sống thế gian.

Ngày nay, khoa học đã chứng minh ăn chay vẫn đầy đủ chất dinh dưỡng, tốt cho sức khỏe và không làm ô nhiễm môi sinh; còn rượu, thuốc lá, chất gây nghiện đều có hại cho sức khỏe. Đó là về phần hữu hình. Còn về tâm linh, ngũ giới cấm giúp linh hồn chúng ta nhẹ nhàng về mặt nghiệp quả để khỏi phải trầm luân triền miên nơi cõi thế. Bạn có muốn cầu giải thoát? Linh hồn chúng ta cần được nuôi dưỡng bằng nguồn thực phẩm nào? THƯƠNG YÊU và CÔNG CHÁNH là thực phẩm của linh hồn. Bạn không muốn bị ai giết thì bạn đừng giết một ai. Khi lòng từ bi tỏa sáng, bạn sẽ hiểu rằng trên đường tiến hóa, thú vật là em ta, nhất là loài động vật có vú. Ngày xưa, ngày xưa hồn chúng ta cũng từ THÚ HỒN tiến lên NHÂN HỒN. Muốn tiến lên THẦN, THÁNH, TIÊN, PHẬT HỒN; chúng ta phải có lòng thương yêu vạn vật vì có như thế chúng ta mới hòa nhập với sự sống duy nhất, bao trùm tất cả mọi loài, trong đó có cả thú vật.

Đấng sáng tạo ra Càn khôn vũ trụ và vạn vật chính là Đức Thượng Đế, Đại Từ phụ của chúng sanh. Vì thế, khi dạy bảo chúng ta, các Đấng Thiêng liêng vẫn thường

xưng là Anh, Chị lớn và gọi chúng ta là các em nhỏ.

10. Giới, Đường Tới Thiên Đàng?

Đúng vậy! chúng ta tin tưởng điều đó vì các vị giáo chủ của các tôn giáo lớn đều khuyên dạy về giới. Giới là nền tảng căn bản để người tín đồ biết làm lành, lánh dữ.

Vui nhận trả quả cũ và không tạo nghiệp mới. Đó là điều kiện thiết yếu để được giải thoát khỏi luật Luân-hồi, luật Nhân-quả của Thiên điều. Muốn tiến xa trên con đường tâm linh, phải giữ giới; giống như muốn xây nhà cao tầng, phải lo đắp nền cho vững chắc. Đức Phật Thích Ca đã dạy ngài A Nan: *khi Phật còn tại thế, thì kính Phật làm Thầy. Khi Phật tịch diệt, thì lấy GIỚI làm Thầy.* Thiên Chúa cũng ban cho Thánh Moise mười điều răn để dạy cho dân chúng từ thế kỷ 13 trước công nguyên.

Đối với người muốn tu thì bốn giới đầu giữ không khó. Nhưng giới thứ năm về LỜI NÓI thì dễ sai phạm. Chẳng những “*không nói láo, không nói thêu dệt thêm bớt, không nói đàm thọc, không nói lời độc ác*” mà còn phải thiện ngôn, gìn giữ ý nghiệp. Vọng ngữ là ma chướng trên đường tu. Có người thấy ai, thấy việc gì cũng phê phán! Có thể mục đích chỉ muốn khoe khoang cái hay, cái giỏi của mình; nhưng cũng có thể vì tánh ganh tị còn ẩn trong lòng khi thấy ai tài, ai giàu, ai đẹp, ai chức lớn hơn mình... Ma, Phật đều ở trong tâm ta. Hãy để cho tâm Phật phát triển lấn át tâm Ma. Đức Chí Tôn đã dạy:

***“Nho nhã con tua tập tánh tình,
Ở đời đừng tưởng một mình lanh.
Một câu thất đức thiên niên họa,
Nhiều nổi trầm luân bởi ngôn ngành”***

11. Thánh Giáo Dạy Về Giới Thứ Nhứt: BÁT SÁT SANH?

– “Thầy đã nói với các con rằng: Khi chưa có chi trong càn-khôn Thế-Giới thì khi Hu-Vô sanh ra có một Thầy và ngôi của Thầy là Thái-Cực. Thầy phân Thái-Cực ra Lương-Nghi, Lương-Nghi phân ra Tú-Tượng, Tú-Tượng biến Bát-Quái, Bát-quái biến-hóa vô cùng, mới lập ra Càn-Khôn Thế-Giới. Thầy lại phân tánh Thầy mà sanh ra vạn-vật là: vật-chất, thảo-mộc, côn-trùng, thú-cầm, gọi là chúng-sanh. Các con đủ hiểu rằng: Chi-chi hữu-sanh cũng do bởi chơn-linh Thầy mà ra, hễ có sống, ắt có Thầy. Thầy là Cha của sự-sống, vì vậy mà lòng háo-sanh của Thầy không cùng tận. Cái sống của cả chúng-sanh, Thầy phân-phát khắp Càn-Khôn Thế-Giới, chẳng khác nào như một nhánh hoa trong cội, nó phải đủ ngày giờ Thầy nhứt định mới trở bông và sanh trái đặng trồng nữa, biến hóa ra thêm; nếu như ai bẻ hoa ấy nửa chừng thì là sát một kiếp sanh không cho biến-hóa. Mỗi mạng sống đều hữu căn hữu kiếp, dẫu nguyên-sanh hay hóa-sanh cũng vậy, đến thế nầy lâu mau đều định trước, nếu ai giết mạng sống, đều chịu quả-báo không sai; biết đâu là cái kiếp sanh ấy chẳng phải là Tiên, Phật bị đọa luân-hồi mà ra đến đời ấy. **Cái mạng sống là Thầy, mà giết Thầy thì không phải dễ, các con gắng dạy nhơn-sanh điều ấy.**

– Đức Hộ Pháp Phạm Công Tắc dạy: “Nếu ta thấy được côi hu-linh kia cái tinh của các vạn-loại bị giết chóc một cách tàn nhẫn, bởi loài người kết oán thù thâm với nó, chực chờ thù ghét vì vậy mà nó có vay trả luân-hồi mãi mãi đọa đầy bất-năng thoát tục. Mong sao chúng ta từ đây phải biết trọng lấy lẽ ấy mà luyện đệ nhị xác thân cho đủ đầy sự tinh khiết, là phải thương loài vật, phải thương tất cả để

chấm dứt cái oan-nghiệt ấy mà truyền bá cái hườn thuốc linh-đơn này là đạo-đức của Chí-Tôn, để cứu vớt quần-sanh thoát vòng đọa lạc.”

■ (Đền Thánh, Rằm tháng 2 Đinh-Hợi -1947)

12. Thánh Giáo Dạy Về Giới Thứ Hai: BẤT DU ĐẠO?

“Ôi! Thấy sanh các con thì phải yêu-trọng các con chẳng cùng, mà Thấy cho các con đến Thế-giới này với một thánh-thể thiêng-liêng, y như hình ảnh của Thấy, không ăn mà sống, không mặc mà lành, các con lại không chịu, nghe điều cảm-dỗ mê-luyến hồng-trần, ăn cho phải bị đọa, dâm cho phải bị đày, nên chịu nạn áo cơm, dục quyền cầu lợi.”

13. Thánh Giáo Dạy Về Giới Thứ Ba: BẤT TÀ DÂM?

“Vì sao <tà-dâm> là trọng tội? Phạm xác thân con người tuy mắt phạm coi thân hình như một, chứ kỳ trung nơi bốn thân vốn một khối chất-chứa vàn-vàn, muôn-muôn, sanh-vật. Những sanh-vật ấy cấu-kết nhau mà thành khối vật-chất có tánh-linh, vì vật-chất nuôi-nấng nó cũng đều là sanh vật, tỷ như: rau, cỏ, cây, trái, lúa gạo, mọi lương-vật đều cũng có chất sanh. Nếu không có chất sanh, thì thể nào tươi-tắn đặng mà chứa sự sống, như nó khô-rũ thì là nó chết, mà các con nào ăn vật khô héo bao giờ. Còn như nhờ lửa mà nấu thì là phương-pháp tẩy trừc đó thôi, chứ sanh-vật bị nấu chưa hề phải chết.

Các vật-thực vào tỳ-vị lại biến ra khí, khí mới biến ra huyết, chẳng cần nói, các con cũng biết cái chơn-linh khí-huyết là thế nào? Nó có thể hườn ra nhơn-hình mới có sanh sanh, tử tử của kiếp nhơn-loại. Vì vậy mà một giọt máu là một khối chơn-linh, như các con dâm quá độ, thì sát

mạng chơn-linh ấy. Khi các con thoát xác, thì nó đến tại Nghiệt-Cảnh-Đài mà kiện các con, các con chẳng hề chối tội đặng. Phải giữ-gìn giới-cấm ấy cho lắm.”

14. Thánh Giáo Dạy Về Giới Thứ Tư: BẤT ẨM TỬU?

“Vì sao phải Giới-tửu? Thầy đã dạy rằng: thân-thể con người là một khối chơn-linh cấu-kết, những chơn-linh ấy là đều hằng-sống, phải hiểu rằng: ngũ-tạng, lục-phủ, cũng là khối sinh-vật mà thành ra, nhưng phận-sự chúng nó làm, thảng hiểu biết hay không hiểu biết, đều do mạng-linh Thầy đã phán dạy.

– Vậy Thầy lấy hình-chất xác phàm các con mà giảng dạy. Trước Thầy nói vì cơ nào rượu làm hại cho thân-thể con người về phần xác. Hình-chất con người vẫn là thú, phải ăn uống mới nuôi sự sống, như rượu vào tỳ-vị, nó chạy vào ngũ-tạng lục-phủ hết, thì trái tim con người chẳng khác nào như cái máy chánh để trữ sự sống cũng phải bị thâm-nhập vào làm cho sự lao-động, quá chừng-đôi thiên-nhiên đã định, thối-thúc huyết-mạch phải vận-động một cách vô chừng, mà làm cho sanh-khí nơi phổi chẳng đủ ngày giờ nhuận huyết tinh sạch cho đặng. Trước huyết ấy thối lại cùng trong thân-thể, để vật-chất ô-trược vào trong sanh-vật, mỗi khối ăn nhằm phải bịnh, một ngày thêm một chút, hết cường-tráng, cốt-tủy lẫn-lẫn phải chết, thì thân-thể các con phải chết. Nhiều kẻ phải bị chết nửa thân mình vì rượu, nên ra đến đời.

– Thấy dạy về cái hại của phần hỗn các con: Thầy nói cái chơn-thần là nhị xác-thân các con, là khí-chất (le sperme), nó bao-bọc thân-thể các con như khuôn bọc vậy, nơi trung-tim của nó là óc, nơi cửa xuất nhập của nó là mỏ ác, gọi tiếng

chữ là Vi-Hộ, nơi ấy Hộ-Pháp hằng đứng mà gìn-giữ chơn-
linh các con. Khi luyện thành Đạo đặng hiệp một với khí,
rồi mới đưa thấu đến chơn-thần, hiệp một mà siêu phàm
nhập thánh. Vậy thì óc là nguồn cội của khí, mà óc cũng
bị huyết vận-động vô chừng, làm cho đến đôi loạn tán đi,
thì chơn-thần thế nào đặng an-tĩnh điều-khiển, thân-
thể phải ra ngầy-dại, trở lại chất thú-hình, mất phẩm
nhơn-loại rồi, còn mong chi đặng phẩm Thần, Thánh,
Tiên, Phật. Lại nữa buổi loạn thân ấy để cửa trống cho
tà-mị xung-đột vào, giục các con làm việc tội-tình mà
phải chịu phạt luân-hồi muôn kiếp.

Vậy Thầy cấm các con uống rượu, nghe à!”

15. Thánh Giáo Dạy Về Giới Thứ Năm: BẤT VỌNG NGŨ?

“Vi sao cấm Vọng-Ngũ? Thầy đã nói rằng: nơi thân
phàm các con, mỗi đứa Thầy đều cho một chơn-
linh gìn-giữ cái chơn-mạng sanh-tồn. Thầy tưởng chẳng cần
nói, các con cũng hiểu rõ rằng: đấng chơn-
linh ấy vốn vô-tú, mà lại đặng phép giao-
thông cùng cả chư Thần, Thánh, Tiên,
Phật và các Đấng trọn-lành nơi Ngọc-Hư-Cung,
nhứt-nhứt điều-lành và việc dữ đều ghi chép
không sai, đặng dâng vào Tòa phán-xét,
bởi vậy nên một mảy không qua, dữ lành
đều có trả. Lại nữa, các chơn-
linh ấy, tánh Thánh nơi mình
đã chẳng phải giữ-gìn các con mà
thôi, mà còn dạy-dỗ các con,
thường nghe đời gọi là “lộn lương-
tâm” là đó. Bởi vậy chư Hiền,
chư Thánh Nho nói rằng: «Khi
nhơn tức khi tâm». Như các con
nói dối, trước chưa dối với người,
thì các con đã nói dối với lương-
tâm, tức là chơn-
linh. Thầy đã nói chơn-
linh ấy đem nạp vào Tòa
phán-xét từ lời nói của các con,
dầu những lời nói ấy không
thiệt hành mặc

dâu, chó tội hình cũng đồng một thể. Nơi Tòa phán-xét, chẳng một lời nói vô-ích mà bỏ, nên Thầy dạy các con phải cẩn-ngôn, cẩn-hạnh, thà là các con làm tội mà chịu tội cho đành, hơn là các con nói tội mà phải mang trọng hình đồng thể.”

16. Sự Khác Biệt Giữa Thiên Vị Và Quí Vị Ở Cõi Vô Hình?

Đức Chí tôn dạy: *Một sự các con chưa hề biết đến, đặng hiểu Đạo quý trọng là đường nào, lo tu tâm dưỡng tánh. Các con đã sanh ra tại thế này, ở tại thế này, chịu khổ nào tại thế này, rồi chết cũng tại thế này. Thấy hỏi: Các con chết rồi các con ra thế nào? Các con đi đâu? Chẳng một đứa hiểu đặng cơ mầu nhiệm ấy. Thấy dạy: Cả kiếp luân hồi thay đổi từ trong nơi vật-chất mà ra thảo mộc, từ thảo mộc đến thú-cầm, loài người phải chịu chuyển kiếp ngàn ngàn, muôn muôn lần, mới đến Địa-vị nhơn-phẩm. Nhơn phẩm trên thế này lại còn chia ra phẩm giá mỗi hạng. Đứng bậc Đế-Vương nơi trái địa-cầu này, chưa đặng vào bực chót của Địa-cầu 67. Trong Địa-cầu 67, nhơn loại cũng phân ra đẳng cấp đường ấy. Cái quý trọng của mỗi địa-cầu càng tăng thêm hoài, cho tới Đê-nhút-cầu, Tam-Thiên-Thế-Giải; qua khỏi Tam-Thiên-Thế-Giải mới đến Tứ-Đại-Bộ-Châu, qua Tứ-Đại-Bộ-Châu mới vào đặng Tam-Thập-Lục-Thiên; vào Tam-Thập-Lục-Thiên rồi phải chuyển kiếp tu-hành nữa, mới đặng lên đến Bạch-Ngọc-Kinh, là nơi Đạo Phật gọi là Niết-Bàn đó vậy. Các con coi đó thì đủ hiểu các phẩm trật các con nó nhiều là đường nào; song ấy là phẩm trật Thiên-Vị. Còn phẩm trật Quí-vị cũng như thế ấy; nó cũng noi chước Thiên-Cung mà lập thành Quí-vị, cũng đủ các ngôi, các phẩm đặng đầy đọa các con, hành hài các con, xử*

trị cá con. Cái quyền hành lớn lao ấy, do Thầy ban cho nó nênặng quyền cảm dỗ các con, xúi biểu các con, giành giật các con, mà làm tay chân bộ hạ trong vòng tôi tớ nó. Thầy đã thường nói: hai đầu cân không song bằng thì tiếng cân chưa đúng lý. Luật công bình Thiêng-Liêng buộc phải vậy. Thầy lăm phen phải bị mất, bị giật con cái của Thầy vì chúng nó. Thầy đã chỉ rõ hai nẻo tà chánh, sang hèn rồi, vậy Thầy cũng chỉ phương hướng cho các con đi khỏi lầm lạc. Các con hiểu rằng: trong Tam-Thiên-Thế-Giải còn có Quỷ mị chuyển kiếp ở lộn cùng các con thay, hưởng lựa là “Thất-Thập-Nhi-Địa” này, sao không có choặng? Hại thay! Lũ quỷ là phần nhiều; nó bày bố ra mỗi nơi một giả cuộc, mà dỗ dành các con. Vì vậy, Thầy đã nói tiên tri rằng: **Thầy đã thả một lũ hổ lang ở lộn cùng các con, lại hàng ngày xúi biểu chúng nó cắn xé các con, song Thầy cho các con mặc một bộ thiết giáp, chúng nó chẳng hề thấy đặng là đạo-đức của các con.** Ấy vậy Đạo-Đức các con là phương pháp khử trừ quỷ mị lại cũng là phương pháp diu dắt các con trở lại cùng Thầy. Các con không đạo, thì là tôi tớ quỷ mị. Thầy đã nói Đạo-Đức cũng như một cái thang vô ngần, bắc cho các con leo đến phẩm vị tối cao, tối trọng là ngang bậc cùng Thầy, hay là Thầy còn hạ mình cho các con cao hơn nữa. Vậy Thầy lại dặn các con: nếu kẻ không tu, làm đủ phận người, công-bình, chánh-trực, khi hỗn xuất ra khỏi xác thì cứ theo đẳng cấp gắn trên mà luân hồi lại nữa thì biết chừng nào đặng hội-hiệp cùng Thầy? Nên Thầy cho một quyền rộng rãi cho cả nhơn-loại Càn-Khôn Thế-Giải, nếu biết ngộ kiếp một đời tu, đủ trở về cùng Thầy đặng; mà... hại thay!... mất Thầy chưa đặng hữu hạnh hoan lạc, thấy đặng kẻ ấy. Vậy Thầy dặn: **Đạo là nơi các con nên**

quý trọng đó vậy.

■ 19-12-1926 (15-11- Bính Dần)

17. Chết Không Phải Là Hết Sao? Hồn Sẽ Đi Đâu, Về Đâu?

... Con người sinh ra trên mặt đất lớn lên già rồi chết, đó là định luật chung của Tạo Hóa, những tài sản, của cải, gia tài đều phải bỏ lại cho thế gian và cái chết người đời thường nhằm lẫn là hết. Sự thật không phải vậy. Nơi con người chúng ta có ba phần: xác thịt, đệ nhị xác thân và Chơn linh. Con người gọi là chết khi đệ nhị xác thân và Chơn linh cùng một lúc rời khỏi xác thịt mang theo những tư tưởng lành dữ trong suốt kiếp sanh của mình. Từ đây đệ nhị xác thân và Chơn linh vẫn còn tiếp tục hoạt động dù không có xác thịt hữu hình, nó vẫn hoạt động, nó vẫn sống dưới hình thức tư tưởng và những tư tưởng nảy tiếp nối tư tưởng hàng ngày của chúng ta khi còn ở thế. Thường thường sau khi rời khỏi thể xác thì cái phần còn lại thường gọi là Chơn thân của chúng ta có hai con đường phải theo:

– Một là nhập vào cõi Niết-Bàn tức là trở về nơi quê hương thật sự của Chơn linh của chúng ta, trở về với Thượng Đế mà không bị một trở ngại nào. Đó là trường hợp của những kẻ đắc Đạo.

– Hai là phải dừng chơn ở một nơi trung gian trên con đường về tới Thiên Đàng, gọi là Phong đô hay Âm quang địa phủ, địa ngục, Diêm đình. Chơn thân dừng chân nơi đây lâu hay mau tùy theo tội tình quả kiếp của mình để giải thần định trí nghĩa là chờ cho đến lúc quên hết những tư tưởng và hình ảnh xấu xa của tội lỗi mà mình đã nghĩ đến hoặc đã làm khi còn sanh tiền. Những sự đau khổ, sợ hãi, hối hận triển miên đến với Chơn thân, kèm theo những

*hình ảnh đau thương mà mình đã gây ra cho kẻ khác khi còn sống từ từ hiện ra trước mắt y như một cuộn phim của kẻ vô hình nào đó đã lên quay tất cả hành vi, tư tưởng dù thâm kín của chúng ta trong suốt cuộc sống. Đại khái nó giống như hình phạt của lương tâm khi chúng ta làm điều lỗi và biết ăn năn khi còn ở thế, nhưng cường độ đau khổ mạnh hơn gấp trăm ngàn lần. Cho đến khi thân an trí định nghĩa là «**phạt xong**» thì Chơn thần mới được phép ruổi dong trên con đường thiêng liêng hằng sống để trở về cùng Thượng Đế và định cho mình lộ trình sắp tới phải đi về đâu để học hỏi thêm trong vũ trụ này, thường thường phải chuyển kiếp đầu thai.*

PHẦN III.

TÌM HIỂU VỀ NGŨ GIỚI CẤM & TỨ ĐẠI ĐIỀU QUI

18. Vì Sao Giới Không Sát Sanh Được Xếp Đầu Tiên?

- Đức Phật bảo: “*Này Văn Thù, tất cả chúng sanh từ vô thủy kiếp đến nay, sống chết luân hồi từng làm lục thân quyến thuộc, thay đổi vô thường cũng như trò hát. Trong quá trình luân hồi vô tận ấy, ta cùng với tất cả chúng sanh, thường đầu thai làm cha mẹ, anh em, chồng vợ, con cái lẫn nhau.*”

- Đức Chí tôn dạy vì sao không được sát sanh: *Thầy là Cha của sự-sống, vì vậy mà lòng háo-sanh của Thầy không cùng tận. Cái sống của cả chúng-sanh, Thầy phân-phát khắp Càn-Khôn Thế-Giới, chẳng khác nào như một nhánh hoa trong cội, nó phải đủ ngày giờ Thầy nhứt định mới trở bông và sanh trái đặng trồng nữa, biến hóa ra thêm; nếu như ai bẻ hoa ấy nửa chừng thì là sát một kiếp sanh không cho biến-hóa. Mỗi mạng sống đều hữu căn hữu kiếp, dầu Nguyên-sanh hay Hóa-sanh cũng vậy, đến thế nầy lâu mau đều định trước, nếu ai giết mạng sống, đều chịu quả-báo không sai; biết đâu là cái kiếp sanh ấy chẳng phải là Tiên, Phật bị đọa luân-hồi mà ra đến đời ấy. Cái mạng sống là Thầy, mà giết Thầy thì không phải dễ, các con gắng dạy nhơn-sanh điều ấy*”.

“*Sát nhân giả tử*”. Giết người thì phải đền mạng. Đây là lẽ công bằng mà luật pháp của nước nào cũng không dung thứ cho những kẻ sát nhân.. Còn đối với **cõi thiêng liêng vô hình, hồn của tên sát nhân phải chịu đựng biết bao đau khổ, sợ hãi, hối hận triền miên; kèm theo những**

hình ảnh đau thương, oán hận của người bị giết hiện ra trước mắt y như một cuộn phim. Cứ sống trong cảnh tối tăm u ám như thế cho đến khi được đi đầu thai để trả quả:

*“Tai ương hoạn họa luống u sầu,
Vì bởi hay bày chước hiểm sâu,
Lập kế mưu đồ âm hại chúng,
Kiếp sau mang lấy lột heo, trâu”*

Vì những lẽ đó, các Đấng đã xếp “KHÔNG SÁT SANH” là giới cấm đầu tiên phải giữ.

19. Thú Vật Có Hồn Không?

Người ta thường nói “*Vật dưỡng nhơn*”, vậy sao không nên giết thú để lấy thịt ăn? THÚ VẬT có HỒN không? Sau đây là bài giảng của Đức Cao Thượng Phẩm về thú vật hồn:

“... Về sự tiến-hoá của Bát-Hồn, loài vật đứng vào phẩm thứ ba. Nó cũng biết cảm-xúc như loài người vậy, nó cũng biết thương, biết ghét; nhưng nó không được khôn ngoan như loài người. Loài vật chia làm hai loại: Loại Thượng-cảm, và loại hạ-thú.

– *Loại Thượng-cảm có tính chất giống như loài người, là có thú chim biết nói, nó nhớ cũng như loài người. Ngày xưa, người ta dùng chim để đi thơ từ chỗ này sang chỗ khác.*

– *Còn loại hạ-thú, có thú khôn ngoan như loài người, nó cũng biết nghe, và biết vâng lời sai biểu của loài người, lại cũng có thú giống về bản-chất loài người như con khỉ chẳng hạn.*

Về loài vật dẫu cho Thượng-cảm hay Hạ-thú đều có thọ một điểm linh-quang của Đức Chí Tôn ban cho cũng

như loài người vậy. Từ loài vật nó cũng thay đổi nhiều kiếp mới tiến hoá lên loài người được, và chính nó cũng do sự tiến-hoá mà biến hình. Cũng có khi loài người làm nên tội ác trong kiếp sanh, mà phải bị luật thiên-khiển trừng phạt, rồi cho đầu thai trở lại làm loài vật.

Cái Bí-Pháp của các nền Đạo-Giáo đã khai mở từ xưa, cũng như Giáo-Lý của Đại-Đạo Tam-Kỳ Phổ-Độ đều dạy cho Môn-đồ về sự tiến-hoá của Bát-Hồn, và về sự luân-hồi chuyển kiếp, hoặc về sự bị giáng cấp của Bát-Hồn và do Luật Thiên-Điều phân định chí công...”

– Xin Ngài giải rõ về sự ảnh-hưởng tốt xấu của sự ăn chay, và ăn thịt đối với Đệ-nhứt xác thân?

*“Nói về ảnh-hưởng tốt xấu của sự ăn chay, và nhục thực, thì các tế-bào không phương di hại chi cả. Chỉ có hại cho lục-phủ ngũ-tạng mà thôi, bởi nhục thực thì phần nhiều trong các con vật hay có vi-trùng, nên ăn thịt thì những vi-trùng trộn theo vi-tổ mà phá hoại; lại nữa, thịt là chất sanh hơi độc, vì vậy làm cho thân thể hoá ra mệt nhọc, biếng nhác. Đó là cái hại cho thể xác. Còn cái hại cho tinh-thần thì trong thịt đã chứa sẵn các thú chất, do đó, làm cho tinh-thần thường bị mê muội, nhứt là có hại cho đệ lục giác-quan là **Thần...**”*

20. Những Người Giải Phẫu Và Giết Thú Vật Để Thí Nghiệm Học Hỏi Cũng Phạm Giới Cấm Sao?

Không thể nào có thể bào chữa lỗi mình trong việc hành hạ thú vật có phương pháp. Chúng là những huynh đệ còn non trẻ của chúng ta, dù chúng chưa tiến đến bậc làm người, nhưng chúng sẽ được làm người, sau khi trải qua một số kiếp luân hồi dài hay ngắn. Dùng thú vật thí nghiệm gây ra sự hung ác thật ghê tởm và thật ra không

bao giờ phục vụ cho nhân loại, bởi vì luật nhân quả không thay đổi, và con người gieo cái gì y phải gặt cái đó. Chúng ta biết rằng bản năng sinh tồn ăn sâu vào lòng mỗi người và mỗi con thú, đặt cho xác thân có thể thành ra dụng cụ để phục vụ lâu dài đời sống bên trong, xác thân do làm công phu và khổ nhọc mới tạo ra được. Cần phải cứu mạng con người bằng những phương tiện chính đáng.

Cứu cánh không thể biện minh cho mọi phương tiện.

Chúng ta cũng phải nhìn nhận rằng nhiều vị y sĩ và những người cùng chí hướng đã hối tiếc khi giải phẫu thú vật để nghiên cứu. Sự hung ác ấy khuyến khích vài tinh quái mang lớp người giữa xã hội chúng ta. Chắc chắn Luật Nhân Quả sẽ mang đến cho những người giải phẫu sinh thể nhiều sự đau đớn. Không phải những người giải phẫu sinh thể đều hung ác như nhau. Những con thú thử nghiệm nên được nuôi đầy đủ và ở trong tình trạng hoàn mỹ trước khi giải phẫu. Chúng được dùng thuốc tê và săn sóc kỹ lưỡng cho đến khi chúng hoàn toàn bình phục. Nguyên tắc tuy bất chính tuy nhiên không mang tính cách hung ác đối với thú vật nếu chúng không chịu thiệt hại gì trong thời gian thí nghiệm mà số phần chúng còn được cải thiện. Họ nên tránh những cực hình ghê tởm đối với những sinh vật không được ai bảo vệ. Đó là điều mà trong thế giới do Thượng Đế tạo ra, họ không có quyền làm. Có vài người cố gắng bào chữa tất cả những sự hung ác đối với thú vật, cho rằng thú vật sinh ra chỉ để phục vụ con người nhưng không hẳn vậy.

Con người nếu tìm hiểu sẽ rất khâm phục cách sinh hoạt, làm tổ, truyền tin... của loài ong, kiến, bồ câu đưa thư. Cá heo biết nhảy và xoay vòng một cách ngoạn mục. Khi

gặp xác một con voi, đàn voi biết đứng im, lấy vòi cạ vào xác con voi chết như truy điệu đồng loại! Các loài động vật có vú như cá heo, các loài tinh tinh khi cho soi gương đã biết nhận ra chính mình... Ngoài những thú quen thuộc như khỉ, chó, ngựa, voi,... các nhà xiếc đã huấn luyện thú dữ như cọp, sư tử biểu diễn một cách ngoạn mục.

Kết luận: Thú vật có óc thông minh, kỷ luật, sáng tạo và cảm xúc. Vì thế chúng ta hiểu rằng: Thú vật sinh ra đây do ý muốn của Đức Thượng Đế. Chúng nó là biểu hiện của những giai đoạn tiến hóa do sự sống của Ngài thâm nhập vào. Chúng ta có quyền sử dụng thú vật với điều kiện là giúp cho sự tiến hóa của chúng. Nhờ tiếp xúc với con người mà chúng sẽ được tiến bộ.

21. Con Người Tưởng Rằng Phải Ăn Thịt Mới Sống Được, Đó Có Phải Là Điều Dự Đoan Độc Ác?

Quả nhiên đó là một sự dị đoan, vì có hàng triệu người sống thật khỏe mạnh mà không cần ăn thịt. Chắc chắn có vài người là nạn nhân của sự di truyền xấu xa và Nghiệp Quả của chính họ, mà quả thật họ không thể bắt xác thân họ tiêu hóa những vật thực tinh khiết hơn, nhưng số người đó rất ít, thật hiếm. Trong một trăm thân xác chỉ có một số rất nhỏ không thích hợp với việc ăn chay thôi. Nếu sau khi cố gắng sửa đổi một cách đúng mức và sáng suốt cách ăn uống của mình, song vẫn vô hiệu, thì họ phải nhìn nhận đó là Nhân Quả... Thực phẩm bằng thịt phải kiêng cử, bởi vì giết thú vật là điều ác, và thịt cũng đem vào máy thể của chúng ta những phần tử xấu xa khiến cho chúng trở nên thô trực và còn kích động thú tánh trong mình chúng ta nữa. Không còn lý do nào

để bênh vực cho việc ăn thịt. Sự dinh dưỡng bằng thực vật bảo đảm cho chúng ta một sức khỏe hoàn hảo và tránh được vài thứ bịnh ghê tởm. Sau cùng chắc chắn người ăn chay có một sức chịu đựng tương đối dẻo dai hơn. Có vài người phản đối rằng dù sao chúng ta cũng phải sát sinh để sống và rốt cuộc những người ăn chay cũng sát sinh vậy. Lập luận này chỉ chứa đựng một phần sự thật hết sức nhỏ nhặt. Có thể người ta cho rằng chúng đã giết hại đời sống thực vật, nhưng sự sống đó còn sơ khai hơn nhiều và không có sự nhạy cảm sâu xa như đối với thú vật.

22. Giới Sát Sinh Theo Huyền Bí Học?

Lý do căn bản của giới không sát sinh là sự kiện này ngăn trở dòng tiến hóa. Nếu bạn giết chết một người, thật ra bạn không làm hại người ấy trên phương diện hạnh phúc của y. Thường thường y lên một cõi và nơi đó y sẽ hưởng một đại hạnh phúc mà y không hề được biết tại thế gian. Điều tai hại mà kẻ sát nhân đã gây ra là làm cho y mất những cơ hội để tiến hóa do xác thân y cung cấp. Những cơ hội đó y sẽ tìm lại được trong một xác thân mới, nhưng phải chờ đợi rất lâu mới được đầu thai lại. Các Đấng Nam Tào Bắc Đẩu phải tìm cho người ấy một môi trường tiến hóa khác và một lần nữa các Ngài phải lo cho linh hồn đó từ thời kỳ thơ ấu đến tuổi thiếu niên trước khi y tìm lại được cơ hội để tiến bộ ở tuổi trưởng thành. Đó cũng là lý do cho thấy giết một người tội nặng nề hơn giết một con thú rất nhiều. Con người bị bắt buộc phải tạo lại một Phạm Nhơn hoàn toàn mới mẻ. Còn con thú trở về hồn khóm của nó và tự nơi đó nó đầu thai lại một cách tương đối dễ dàng. Tuy nhiên, đối với con thú tiến

hóa hơn và tượng trưng cho một sự biểu lộ phức tạp hơn thì sự sát sinh gây ra nhiều việc phiền phức cho các Đấng Cao Cả coi về sự tiến hóa. Chẳng hạn như giết chết một con muỗi, chỉ gây một hậu quả hết sức nhỏ mọn, vì nó nhập vào hỗn khóm của nó rồi tái sinh trong một thời gian rất ngắn. Việc xáo trộn do sự hủy diệt các loại côn trùng này, dù cả trăm hoặc là hàng ngàn cũng không có gì đáng kể nếu so với hậu quả của tội giết một con ngựa, một con bò, hoặc một con chó... Không thể chấp nhận bất cứ một trường hợp giết người nào có thể cho là chính đáng, trừ phi trong tình thế nguy cấp phải bảo vệ sinh mạng mình hoặc sinh mạng kẻ khác. Tuy nhiên, tôi tin rằng chúng ta có quyền bảo vệ sinh mạng của mình trong trường hợp bị tấn công. Và tôi quả quyết rằng chúng ta có lý do chánh đáng bảo vệ một người bạn hoặc một đứa trẻ, dù phải giết chết kẻ bạo động ấy. Nguyên tắc này cũng áp dụng đối với tất cả loài thú. Nếu một con thú tấn công bạn, gây nguy hiểm cho tánh mạng hoặc sự an toàn của bạn, tôi tin rằng bạn có quyền giết con thú ấy, nếu cần. Tất cả đều có thể thâm gọn vào câu này: **“Đâu là tai họa to lớn hơn hết”**. Nếu bạn bị muỗi quấy rầy, chúng đã bỏ thức ăn thiên nhiên của chúng để tấn công bạn, truyền nọc độc vào máu huyết bạn và có thể làm hại một công việc quan trọng của bạn, thì việc giết muỗi có thể là một tội ác nhỏ mọn. Nếu bạn có thể ẩn tránh trong mùng, hoặc đuổi chúng đi nơi khác càng hay hơn. Đối với những loài vật nhỏ bé khác cũng giống như thế. Chúng phải ở đúng chỗ của chúng, chứ không phải sống gần con người. Không những chúng ta cảm thấy đau khổ khi bị chúng xâm nhập, mà còn làm cho kẻ khác bị nhiễm độc. Ví dụ: muỗi gây sốt rét, sốt xuất huyết, chí rận, bò chét, mối, gián,

sâu bọ phá hại mùa màng.... Sự hủy diệt vài thứ sinh vật có hại ấy được để ra không những vì thực phẩm, mà còn là vấn đề bảo vệ sức khỏe, sách vở, tư liệu,... Trong tất cả mấy việc này, tôi tưởng phải nghe theo tiếng gọi lương tri của chúng ta. Dù thế nào, việc giết một con thú để tự vệ chắc chắn khác với việc giết những con thú rất tiến hóa như bò, trâu để thỏa mãn vị giác thấp kém.

Tóm lại: Khi bạn quyết định giết một thú dữ tấn công ta, hay những vi trùng gây bệnh, đó là hành động chính đáng vì thân người quý hơn thú. Còn ai đó muốn giết ta, trong tình trạng bất khả kháng phải tự vệ thì luật pháp đời cũng xem xét hoàn cảnh để giảm tội. Đôi khi giết hại có thể là điều bắt buộc để bảo vệ sinh mạng mình, nhưng hoàn toàn không được xem là điều tốt và oán thù vẫn phải trả nghiệp với nhau.

■ *(Theo lời giảng của Đức Giám mục C. W. L. trong Giảng lý DƯỚI CHON THẤY)*

23. Ăn Chay Là Gì? Có Mấy Cách?

Chữ “chay” do chữ Hán là “trai” nói trại ra. Trai có nghĩa là trong sạch, thanh tịnh. Ăn chay là ăn các loại thực phẩm phát xuất từ thực vật như rau củ, ngũ cốc, và các loại nấm. Theo Tây phương, có ba cách ăn chay:

- Ăn chay có uống sữa và ăn trứng (Lacto Ovovegetarian), nhưng không ăn thịt cá, và những loại hải sản khác.
- Ăn chay có uống sữa (Lactovegetarian), nhưng không ăn trứng, thịt cá, và những loại hải sản khác.
- Ăn chay hoàn toàn (Strict Vegetarian / Vegan), không ăn tất cả thực phẩm từ động vật.

Trong tôn giáo Cao Đài, khi nói ăn chay có nghĩa

là ăn chay hoàn toàn.

24. Có Quy Định Số Ngày Phải Ăn Chay Trong Tháng?

A. TRAI KỶ là ăn chay kỳ, tức là ăn chay một số ngày nhứt định trong mỗi tháng âm lịch, những ngày còn lại thì được ăn mặn. Có hai loại trai kỳ: Lục trai và Thập trai.

– **Lục trai** là ăn chay mỗi tháng 6 ngày, đạo Tiên gọi là Nguơn Thủy Lục trai, do Đức Nguơn Thủy lập ra. Sáu ngày chay qui định trong tháng âm lịch là:

1, 8, 14, 15, 23, 30.

Nếu tháng âm lịch thiếu, không có ngày 30 thì ăn chay ngày 29 thế vào cho đủ 6 ngày chay.

– **Thập trai** là ăn chay mỗi tháng 10 ngày, đạo Phật gọi là Chuẩn Đề Thập trai, do Đức Phật Chuẩn Đề lập ra. Mười ngày chay qui định trong tháng âm lịch là:

1, 8, 14, 15, 18, 23, 24, 28, 29, 30.

Nếu tháng âm lịch thiếu, không có ngày 30 thì ăn chay ngày 27 thế vào cho đủ số 10 ngày chay.

B. TRƯỜNG TRAI: Trường trai là ăn chay trường, tức là ăn chay từ ngày này qua ngày khác (không có ngày nào ăn mặn).

Theo Tân Luật, các tín đồ còn trong cấp Hạ thừa thì ăn chay kỳ tức là ăn 6 ngày hoặc 10 ngày trong tháng; còn các tín đồ trong bậc Thượng thừa thì ăn chay trường. Trong bậc Hạ thừa, ăn chay 6 ngày trong một tháng là giai đoạn tập sự để cho quen dần với việc ăn chay, không nên giữ hoài như vậy, mà sau đó phải ráng tiến lên ăn chay 10 ngày trong một tháng thì mới được nhìn nhận là tín đồ

thiệt thọ chánh thức của Đạo Cao Đài, mới thọ hưởng được các bửu pháp khi qui liễu, tức là các phép bí tích độ hồn trong cơ tận độ của Đức Chí Tôn. **Nếu còn ăn chay 6 ngày trong một tháng thì không hưởng được những điều này và tang lễ chỉ làm bạt tiến mà thôi.** (*Làm bạt tiến là làm lễ để cử dâng lên các Đấng thiêng liêng xin cứu giúp vong hồn cho được siêu thăng*). Hai bậc tín đồ: 10 ngày chay và 6 ngày chay trong một tháng, chỉ khác nhau có 4 ngày chay, mà quyền lợi trong Đạo rất khác biệt nhau. Chúng ta nên lưu ý.

25. Nếu Chỉ Buộc Giữ 10 Ngày Chay, Những Ngày Còn Lại Có Thể Phạm Giới Sát Không?

Giới bắt sát sanh chủ yếu là cấm giết người, thứ đến mới là không nên sát hại thú vật. Người học tu phải biết nhìn thú vật là anh em chưa phát triển bằng con người, nhưng sẽ tiến lên thành người theo luật tiến hóa của Thượng đế.

Người tín đồ tuy còn ăn mặn khó tránh khỏi phạm giới sát nhưng cố gắng không giết những con vật lớn như: Voi, gấu, sư tử, cọp, trâu, ngựa, bò, chó, heo, loài cho con bú, các loài linh trưởng v. v... là giới thú tiến hóa. Còn những con nhỏ nếu tránh được bao nhiêu quý bấy nhiêu. Nhất là không nên giết hại sinh vật một cách vô lý, giết để thỏa lòng thích giết. Trong khi giữ giới sát, ta nên lưu ý:

- a. Không nên để cho ác ý sanh khởi. Giết một con vật lớn vì vô ý hay tự vệ, thì quả báo còn nhẹ hơn là giết một con thú nhỏ với ác ý muốn giết cho vui.
- b. Dạy trẻ em giới sát từ nhỏ : Nếu đứa bé gặp chuồn chuồn, bướm bướm chụp bắt rồi ngắt cánh, rút đầu

mà người lớn không rầy la thì lớn hơn chúng sẽ bắn chim. Khi trưởng thành chúng dám đâm heo, giết chó thì sau này, quen với tánh hung bạo, trong cơn giận dữ, chúng có thể giết người không gớm tay. Vậy chúng ta không nên để tự do cho con cái quen giết hại sinh vật. Phụ huynh cũng không nên cho trẻ em chơi game phim bạo lực mà chúng bị ám ảnh và dần dần thấy chém giết nhau là lẽ thường tình.

26. Ăn Chay Có Được Phép Ăn Bù Vào Ngày Khác Không?

Hôm nay nhằm ngày ăn chay theo qui định, nhưng vì tiệc tùng với người đời hay vì bạn bè nài ép, nên ăn mặn, rồi qua ngày hôm sau, ăn chay bù trở lại, như thế có được không? Chúng ta thấy rõ người ấy có tinh thần muốn ăn chay cho đúng các ngày theo luật định, nhưng vì vị nể người quen nên không giữ trai kỳ theo qui định được. Như vậy, người đó đã quá dễ dãi với sự đòi hỏi của xác thân, xem những lời nài ép của bè bạn quan trọng hơn lời Minh thế giữ gìn Luật Đạo của mình. Đó là một sai lầm. Nó chứng tỏ lương tâm mình không thắng nổi sự lôi cuốn của dục vọng thể xác. Thể xác thì thúc đẩy mình ăn uống rượu thịt vui say, mình chiều theo nó là mình yếu kém hơn nó, đầu hàng nó. Từ sự thua nhỏ dần dần dẫn tới thua lớn, và vật dục sẽ làm trì trệ bước đường tiến hóa của mình; khiến chúng ta phải bị kẹt lại trong thời kỳ Chuyển thế, không kịp bước vào Ngươn Thánh đức.

27. Mười Vị Phật Kết Duyên Lành Với Nhơn Sanh Vào 10 Ngày Chay?

Theo Phật giáo, 10 vị Phật sau đây sẽ kết duyên lành với nhân sanh vào 10 ngày chay trong một tháng âm lịch:

-
- Mừng 1: Nhiên Đăng Cổ Phật.
 - Mừng 8: Dược Sư Lưu Ly Quang Phật.
 - Mừng 14: Phổ Hiền Bồ Tát.
 - Mừng 15: A-Di-Đà Phật.
 - Mừng 18: Quan Thế Âm Bồ Tát.
 - Mừng 23: Đại Thế Chí Bồ Tát.
 - Mừng 24: Địa Tạng Vương Bồ Tát.
 - Mừng 28: Đại Nhật Phật.
 - Mừng 29: Dược Vương Bồ Tát.
 - Mừng 30: Thích Ca Mâu Ni Phật.

28. Ăn Chay Trường Có Thành Tiên, Phật Không?

Là tín đồ của tôn giáo Cao Đài, chúng ta phải giữ năm giới để thể hiện đức từ bi và biết nhìn nhau là anh em như lời dạy của Đức Chí Tôn. Khi mới nhập môn, nếu vì chưa quen, chưa có thể thực hành đúng lý đạo, nên Hội thánh cho tạm dùng Lục trai, rồi tiến lên Thập trai theo qui định. Đến khi trình độ đã cao, muốn thọ lãnh Bí pháp bắt buộc phải giữ trường trai. Ăn chay là cốt yếu để nuôi dưỡng lòng từ bi và tinh thần bình đẳng. Vì thế, người đã theo Đạo thì không lý gì lại không thực hành đức từ bi trong đời sống của mình từ ý nghĩ, lời nói, cho đến cách ăn uống. Nếu không có lòng thương xót trước những cảnh giết chóc như thế, thì hạt giống từ bi mỗi ngày mỗi héo khô, cần cỗi, và công phu tu hành, tụng kinh của chúng ta trở thành vô nghĩa. Tất cả chúng sanh đều do Đấng tạo hóa sinh thành, đồng thọ một điểm từ khối Đại linh quang, nên tất cả đều là anh em. Nói rằng: “*Vật dưỡng nhơn*” là một quan niệm rất sai lầm, do sự ích

kỷ và vô minh sinh ra. Tuy nhiên, chúng ta đừng vì ăn trường chay được lâu năm rồi sinh tánh kiêu mạn. Ăn chay là điều kiện cần nhưng chưa phải là điều kiện đủ. Ăn mặn nói ngay, làm phải còn hơn ăn chay nói dối, gạt người. Ta nên hiểu là **ăn chay không thành Tiên, Phật, nhưng muốn thành Tiên, Phật ta phải ăn chay**, vì đó là phương pháp trường dưỡng tâm đối với hết thảy mọi loài. Trên đường tu học, ngoài ăn chay ta còn phải tu tâm, dưỡng tánh, lập công quả nữa.

Cũng cần lưu ý, ăn chay nhưng đừng chấp vào việc mình ăn chay. Nhiều bạn khi ăn chay rồi nhìn thấy người ăn mặn thì cảm thấy khó chịu, vậy là rơi vào tâm phân biệt rồi. Ăn chay mà tâm không tịnh, nhiều phán xét, phê phán thì không nên. Sự giác ngộ không liên quan đến chay hay mặn, vẫn có những vị Thánh không ăn chay vì nhiều lí do đặc biệt như vì lòng từ bi sâu kín nào đó mà ở ngoài chúng ta chưa hiểu được. Phê phán người ăn mặn khi mình ăn chay chính là làm ô nhiễm tâm thức chính mình. Phê phán người ăn mặn lại chẳng may trúng vị nào đó đặc đạo nhưng ẩn tướng thị hiện ăn mặn để độ chúng sanh thì tổn hao công đức vô cùng. Vì thế, đã ăn chay thì tâm cũng phải tịnh. Chay trường chỉ giúp cho thể xác khỏe mạnh, tinh khiết; Chơn thân và linh hồn người đó được nhẹ nhàng nơi cõi trung giới sau khi chết. Nếu giết hại thú nhiều, Chơn thân trọng trước bị hỗn các con vật vây theo đòi sinh mạng.

Tóm lại, muốn được gần các các Đấng Thiêng liêng, lòng ta phải thật biết yêu thương, tâm ta phải độ lượng, từ bi. Phải có một ý muốn tiềm tàng nhưng mạnh mẽ, mong làm nhẹ bớt gánh nặng sâu khổ của chúng sanh!

Nếu một người chưa sẵn sàng ban rải tất cả những gì mà y có; nếu tự thâm tâm y không cảm thấy thành thực rằng: của cải, tiền bạc, khả năng, tài cán, cùng những kho tàng quý báu về tinh thần chỉ là những thứ mà Đức Từ Bi giao phó cho y quản nhiệm, sử dụng làm sao cho nhẹ bớt khổ đau của nhân loại. Nếu chưa hiểu được như thế thì người đó không thể là một đệ tử cao cấp, và sẽ không có đặc ân được đứng trong hàng ngũ THẾ THIÊN HÀNH HÓA.

29. Ăn Chay Thì Thanh, Ăn Mặn Thì Trọc, Tại Sao?

Có nhiều nguyên do, chúng ta tạm hiểu như sau:

– *Về cấp tiến hóa*: Thảo mộc ở cấp tiến hóa thấp hơn động vật, chỉ có **Sanh hân**; còn động vật thì ở cấp tiến hóa cao hơn, có được hai phần hân là: **Sanh hân và Giác hân**. Do đó, loài động vật khi bị giết hại thì đau đớn biết rên la, khi sợ hãi biết chạy trốn.

– *Về sự sinh sản và di truyền nòi giống*: Loài thảo mộc có nhị đực và nhị cái ở trong cùng một cái hoa hay trên cùng một thân cây, nhờ ong bướm hay gió thổi mà nhị đực rơi vào nhị cái, kết thành trái và hạt để di truyền nòi giống. Còn ở loài động vật thì con đực và con cái là hai thân thể khác nhau, chúng có lòng dục nên tìm gặp nhau giao phối, để sanh sản. Khi sanh sản thì máu huyết tiết ra dơ dáy.

– *Về sự sinh sống*: Loài thảo mộc sống nhờ hấp thu ánh sáng mặt trời và hấp thu các tinh chất của không khí và của đất, nên thảo mộc chứa nhiều sinh tố và khoáng chất. Loài động vật sống nhờ ăn thảo mộc hay ăn thịt lẫn nhau, nên thịt của nó chứa ít sinh tố mà lại có nhiều chất độc hơn. Đó là nói thịt tươi, còn thịt cũ thối thì phát sinh

lắm chất độc nữa.

– *Về tính dân điện*: Khi thoát xác, Chơn thần của người ăn chay trường thì trong sáng, nhẹ nhàng, bay lên thoát qua lớp không khí dễ dàng; còn Chơn thần người ăn mặn thì trọng trược, nếu không có công quả lớn lao sẽ dễ bị sét đánh tiêu tan khi bay lên cao. Kinh Đệ tứ cửu có câu:

*“Trừ quái khí roi thần chớp nhoáng,
Bộ Lô Công giải tán trược quang.”*

30. Nếu Thảo Mộc Có Mạng Sống, Vậy Ăn Chay Cũng Sát Sanh?

Thảo mộc nằm trong THỰC VẬT HỒN. Nó chưa có hồn riêng mà còn nằm trong HỒN KHÓM. Nó chỉ có một phần hồn là Sanh hồn, và ở cấp tiến hóa thấp hơn thú cầm. Do đó, việc sát hại thảo mộc xem như vô tội, còn vô cơ đốn những cây xếp vào đại mộc lâu năm thì khác! Thảo mộc và ngũ cốc là hai thứ sanh vật mà Thượng Đế dành để nuôi sống con người, nên cấu tạo cơ thể của con người không có móng vuốt và không có răng bén nhọn chom chồm. Vậy con người ăn thảo mộc là thuận Thiên ý. Thảo mộc tấn hóa mãi mới bước sang thú cầm. Thú cầm dần dần tấn hóa ngàn kiếp, vạn kiếp trăm đẳng ngàn cay xả thân cực nhọc giúp đời mới tiến hóa đến loài người. Ăn thịt động vật là do dục vọng của con người bày đặt thêm ra, trái với Thiên ý, nên nó trì kéo con người chậm bước tiến hóa. Việc sát hại sanh mạng của con thú để làm thức ăn nuôi sống thân ta tạo thành một oan nghiệt. Hồn con thú ấy chờ khi ta chết, sẽ đến đòi mạng và kéo níu Chơn thần chúng ta không cho siêu thăng. Còn việc sát hại loài thảo mộc để làm thức ăn nuôi sống thân ta, thì ta sẽ lấy xác thân ta khi chết để làm thức ăn cho thảo mộc, sự

vay trả như thế là đồng đều, nên xem như không tạo ra oan nghiệt. Nên biết rằng những con thú mới được làm người thì hạng người đó còn khờ khạo, hung dữ, độc ác (vì ở kiếp thú nó bị giết thê thảm) nhưng dần dần sau mấy chục, mấy trăm kiếp học hỏi được nhiều, kinh nghiệm về luật nhân quả sẽ giúp những linh hồn này tiến hóa khôn ngoan và sáng suốt hơn.

31. Vì Sao Nói ăn Chay Là Luyện Bi, Trí, Dũng?

– Loài vật nào cũng biết ham sống sợ chết như người, biết chỗ nguy hiểm hay sắp bão lụt thì tránh né hay trốn chạy để bảo tồn sự sống. Khi sắp bị giết chết, chúng biết sợ sệt và rên la đau đớn. Hơn thế nữa, loài vật cũng có tình cốt nhục, biết khổ đau khi người thân sắp chết. Thể hiện rõ qua câu chuyện về Hứa Chơn Quân lúc còn trẻ, ưa đi săn bắn. Một hôm ông bắn trúng con nai nhỏ, nai mẹ vội chạy đến liếm vết thương của nai con, thấy con mình không sống được, nai mẹ cũng ngã lăn ra chết. Chơn Quân lấy làm lạ, mổ bụng nai mẹ ra xem, thấy ruột đứt từng đoạn. Biết nai mẹ vì thương con đến đứt ruột mà chết đi, ông rất hối hận, tự trách mình rồi bẻ cung tên, bỏ nhà vào núi tu hành. Không giết hại chúng nó để ăn thịt là thể hiện lòng thương yêu, đức tánh từ bi. Do vậy, việc ăn chay là để tập cho tánh TỬ BI ngày càng phát triển.

– Khi dạy về BÁT HỒN, Đức Chí tôn cho chúng ta biết rằng, loài thú vật cũng được Thượng Đế ban cho sự sống, nó chỉ là đàn em kém tiến hóa hơn con người mà thôi. Sau nhiều lần chuyển kiếp, chúng nó cũng sẽ tiến hóa lên thành người như chúng ta. Do đó, không giết hại chúng là để phát triển đức tánh sáng suốt trong con người

chúng ta, tức là phát triển thể TRÍ.

– Trước sự hấp dẫn của các món rượu thịt thơm ngon, lời rủ rê của bạn bè, ta nhớ đến lời dạy và lời minh thị để can đảm từ khước, tức là ta có hùng tâm dũng chí. Như vậy, ta có được cái DŨNG.

Vậy, sự ăn chay là một trong các phương cách phát triển ba đức tánh: BI, TRÍ, DŨNG trong con người chúng ta. Khi ba đức tánh ấy phát triển cao tột, con người mới đắc thành Tiên, Phật.

32. Vì Sao Nói Ăn Chay Để Tránh Quả Báo, Tránh Chiến Tranh?

Việc giết hại mạng sống của con vật tạo thành một ác nghiệp. Sau này, hồn của con vật ấy sẽ đòi chúng ta phải trả nợ sát mạng đó, và theo luật công bình thiêng liêng, chúng ta phải luân hồi tái kiếp để đền trả mỗi nợ oan nghiệt ấy. Phật dạy: *“Hễ giết một mạng thì phải trả một mạng, tâm giết hại không dứt thì không thể nào ra khỏi trần lao được”*.

Nếu mọi người trên trái đất này đều ăn chay thì con người sẽ giảm bớt sự tham lam và sân si. Một nhà bác học đã nói: Muốn thế giới hòa bình, trong bữa ăn của con người phải không có thịt, cá... Đây là lời nói mang tính nhân văn cao, không khác với câu của cổ nhân:

*“Nhứt thế chúng sanh vô sát nghiệp,
Hà sâu thế giới động binh đao”*

(Nếu tất cả mọi người và thú vật không sát hại lẫn nhau, thì sợ gì thế giới có chiến tranh).

Có chiến tranh là do con người không nuôi dưỡng lòng từ bi. Ăn chay là một trong những phương pháp nuôi dưỡng lòng từ bi của chúng ta. Ngoài ra, chúng ta nhìn cây

cối, sông nước, bầu không khí để thấy rằng cây cối, sông nước, địa cầu cũng cần phải được bảo vệ, vì tất cả đều có sự sống. KHÔNG SÁT SANH là một đức rất lớn. Không có tình thương thì không có hạnh phúc. Chúng ta phải biết rằng chiến tranh chỉ có thể giảm bớt khi tâm từ của chúng ta phát triển. Sát sinh là nhân, chiến tranh là quả. Ăn chay để tâm từ bi và tâm bất hại phát triển trong lòng từ trẻ em đến người lớn, đó là một trong những phương pháp hay nhất để mang lại hoà bình. Không nở giết thú vật thì sẽ không dám sát hại người.

33. Có Người Ăn Chay Mà Hung Dữ, Ác Quá! Tôi Không Cần Ăn Chay, Miễn Biết Làm Lành Lánh Dữ Là Đủ Rồi!

Đâu phải vì ăn chay mà họ trở nên hung dữ và thâm độc. Chúng ta nên nghĩ rằng: Nếu họ không ăn chay thì họ còn hung dữ và thâm độc hơn gấp bội. Nhờ ăn chay mà họ đã bớt tánh hung dữ nhiều. Họ có thể là người mới tập tễnh bước vào đường tu, hoặc là kẻ giả tu không chừng. Nhưng ta so sánh với họ làm gì! So sánh với người kém hơn thì có ích lợi gì cho sự tiến hóa của ta, của linh hồn ta hay chỉ để thỏa mãn tánh ích kỷ, cống cao ngã mạn của ta? Chúng ta muốn hay không muốn tiến hóa cao hơn nữa? Tại sao chúng ta không nhìn lên các bậc chơn tu có đầy đủ đức hạnh? Chúng ta cần phải học hỏi và bắt chước các vị ấy thì chúng ta mới tiến hóa nhanh được. Biết làm lành, lánh dữ là yếu tố căn bản trên đường tu; nếu muốn tiến xa hơn, còn những nấc thang khác mà chúng ta phải vượt qua.

34. Vì Sao Ăn Chay Thì Lòng Phải Chay?

Chay, chữ Hán là “*trai*” nghĩa là trong sạch. Lòng chay là giữ lòng trong sạch. Đó là lòng biết quý trọng đạo đức, bác ái và công bình. Nếu ăn chay mà lòng không chay, tức là không biết ý nghĩa của việc ăn chay, hay biết mà không tin tưởng, thì không khác chi người không tiền mua cá thịt, đành phải ăn tương rau dưa muối vậy thôi, đâu có ích lợi gì cho đường đạo đức! Còn nếu trường hợp bất khả kháng như sống nơi băng giá, hoang đảo phải ăn cá thịt để sinh tồn thì cầu nguyện trước khi ăn. Tâm luôn là cái quan trọng nhất trên đường tu: “*Tâm ấy tòa sen của Lão ngội*”

35. Nếu Mọi Người Đều Ăn Chay, Thì Thú Vật Sẽ Tràn Ngập Trên Địa Cầu, Đâu Đủ Chỗ Để Sống?

Nếu con người ăn chay thì xem như chúng ta đã thực hiện được điều thứ nhất trong ngũ giới và tránh việc sát sinh để cung ứng thức ăn hàng ngày cho chúng ta. Còn sợ người và thú lúc đó không đủ đất sống ư? Theo luật sinh tồn, con thú nào mạnh, khôn hơn sẽ tồn tại; con yếu sẽ bị diệt mà không cần đến sự can thiệp của loài người. Rồi còn thiên tai, dịch bệnh nữa! Luật trời sẽ giải quyết tất cả.

36. Ăn Chay Có Tốt Cho Sức Khỏe Không?

Thực ra, muốn có sức khỏe tốt, cần nhiều yếu tố, trong đó, yếu tố ăn cho lành và uống cho sạch là hai yếu tố cơ bản.

1. **Cần uống nước cho đủ** (1,5 đến 2 lít nước mỗi ngày; kể luôn cả canh và sữa). Nước giúp đưa chất dinh

dưỡng khắp cơ thể, rửa sạch chất độc và kích hoạt miễn dịch. Tránh các loại giải khát có cồn, gaz CO₂ và đường. Hãy uống nước lọc hoặc nước tinh khiết để tránh chất độc và kim loại nặng trong nước thường. Trà xanh, trà tươi cũng được chọn là tốt cho sức khỏe; cà phê giúp tỉnh táo nhưng nên giới hạn ít thôi vì tính kích thích của nó.

2. **Ăn lành** là ưu tiên chọn những thực phẩm thực vật tươi, rau trái không tưới nhiều phân bón, thuốc trừ sâu; gạo còn nguyên cám.

– **THÀNH PHẦN CHẤT ĐẠM**: đạm thực vật dễ tiêu hóa, dễ hấp thu. Những thực phẩm có chất đạm gồm: Đậu nành, đậu phộng (lạc), đậu đỏ, mè... Nhưng thức ăn thực vật giàu đạm thường thiếu một số axit amin thiết yếu như lysine (gạo, bắp, lúa mì), threonine (gạo), tryptophan (bắp) và methionine (các loại đậu). Tình trạng mất cân đối các acid amin sẽ không xảy ra nếu chúng ta biết cách phối hợp các loại đạm thực vật với nhau, ví dụ như gạo lứt với muối mè, cơm với các loại đậu... hoặc dùng thêm sữa và các chế phẩm từ sữa như yaourt, fromage... trong khẩu phần ăn.

– **LƯỢNG RAU XANH, QUẢ TƯƠI** cung cấp đầy đủ lượng sinh tố và chất xơ cần thiết hàng ngày. Xơ giúp hệ tiêu hóa tổng bớt chất dầu mỡ. Các vitamin tan trong nước như C và B thường không thiếu nếu ăn rau cải tươi có vắt chanh, cam. Vitamin A thường cũng không thiếu do có betacaroten từ các loại rau quả củ màu vàng đậm hay xanh đậm, sau khi vào cơ thể sẽ chuyển thành vitamin A. Các vitamin tan trong dầu khác như K, E, D thường cũng ít khi thiếu hụt. Rau trái có màu đậm sáng là các thức ăn kháng oxid hóa. Cần lưu ý đến là các chất

khoáng vi lượng như chất sắt, chất kẽm...

– SẮT là một thành phần của huyết cầu tố và các men cần cho sự chuyển hóa thực phẩm. Tránh thiếu sắt bằng cách ăn nhiều loại thực vật như tàu hủ (đậu phụ), tàu hủ ky, các loại hạt,... Ăn đa dạng các loại thực phẩm, đặc biệt là các thực phẩm giàu sắt và axit folic như các loại rau lá xanh.

– Cung cấp VITAMIN C cho cơ thể: ăn các loại quả giàu vitamin C như cam, chanh, hồng, sơ ri... giúp hấp thụ chất sắt tốt hơn.

– KẼM cần thiết trong các men để chuyển hóa chất đạm, cho cơ quan sinh dục, cho sự miễn dịch. Thiếu kẽm có thể xảy ra ở người ăn chay thuần túy do kẽm trong thức ăn thực vật bị giảm hấp thu bởi acid phytic, oxalates, chất xơ, và đạm đậu nành.

– Vitamin D giúp cơ thể hấp thụ canxi, được cơ thể tạo ra khi da tiếp xúc với ánh nắng. Người ăn chay cần thực phẩm có bổ sung vitamin D hoặc phơi nắng, tiếp xúc với ánh nắng độ 15 đến 30 phút mỗi ngày.

– VITAMIN B₁₂ cần thiết cho sự cấu tạo hồng cầu và cho việc hoàn tất các chức năng của hệ thần kinh. Trong thực vật không có loại vitamin B₁₂ nào nên người ăn chay cần uống bổ sung vitamin này.

KHẤU PHẦN LÝ TƯỞNG CHO NGƯỜI ĂN CHAY

- ▣ **NGŨ CỐC: 50%**
- ▣ **RAU VÀ TRÁI CÂY: 30%**
- ▣ **CÁC LOẠI ĐẠM THỰC PHẨM NHƯ TÀU HỦ, NẤM, ĐẬU: 20%**

Thực phẩm ăn chay thường có năng lượng thấp, dễ tiêu nên rất mau đói khi mới tập ăn chay. Nếu bữa ăn chay quá đơn điệu, chỉ cơm với rau cải luộc chấm tương, chao hoặc muối tiêu, bún nước tương... thì nguy cơ suy dinh dưỡng là rất cao. Phải chọn mè, đậu nành và các chế phẩm, sữa, yaour, phô mai, các loại đậu có mặt trong bữa ăn. Cùng với khoai, rau cải, trái cây thực đơn chay sẽ phong phú, đa dạng và tốt cho sức khỏe.

Còn muốn đầu óc minh mẫn để làm việc hiệu quả ư? Việc này tùy thuộc vào nhiều yếu tố như ngủ có đủ giấc? có biết cách giải stress không?... Dĩ nhiên, phải hạn chế rượu bia để đầu đừng bị váng vất, đừng ăn quá no vào buổi tối; sáng sớm phải tập thể dục hít thở không khí trong lành đúng cách.

Nếu có bệnh hoặc lớn tuổi, sẽ có chế độ ăn kiêng riêng. Thực phẩm ăn chay thường có năng lượng thấp nên ăn chay rất mau đói. Do đó, ăn chay trường mà không biết đa dạng các loại thức ăn sẽ rất dễ bị thiếu dinh dưỡng gây ra gầy ốm và suy giảm sức đề kháng khiến cơ thể dễ mắc bệnh nhiễm trùng. Nếu bữa ăn chay quá đơn điệu, chỉ ăn cơm với rau cải luộc chấm tương, chao hoặc cơm muối tiêu, bún nước tương... thì nguy cơ thiếu chất là rất cao. Khi nghiên cứu khẩu phần ăn của cư dân vùng Địa Trung Hải các nhà khoa học đều thừa nhận rằng: họ ăn nhiều rau, trái cây, ngũ cốc, các loại hạt giàu axit béo Omega-3, Omega-6. Nhờ vậy cư dân ở đây có tuổi thọ cao nhất thế giới lại rất ít người mắc bệnh tim mạch.

Có thật là đạm của các loại đậu thay thế được thịt không?

ĐẬU PHỘNG là loại đậu chứa 20-30% protein,

gồm những chất đậm dễ tiêu hóa trong đó có các axit amin quan trọng như methionin, tryptophan, arginine và axit amino ahydroxy butyric.

Trong ĐẬU NÀNH có các thành phần hóa học sau: Protein (40%), lipid (12–25%), glucid (10–15%); có các muối khoáng Ca, Fe, Mg, P, K, Na, S; các vitamin A, B₁, D, E, F; các enzyme, sáp, nhựa, cellulose. Đậu nành có đủ các axit amin cơ bản isoleucin, leucin, lysin, metionin, phenylalanin, tryptophan, valin. Ngoài ra, đậu nành được coi là một nguồn cung cấp protein hoàn chỉnh vì chứa một lượng đáng kể các amino axit không thể thay thế cần thiết cho cơ thể... Do vậy các nhà khoa học gọi đậu nành là «*Cứu cánh của nhân loại*». Theo cơ quan quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ (FDA), sử dụng 25 g đậm từ đậu nành mỗi ngày và giảm chất béo khác, sẽ giúp giảm nguy cơ bệnh tim mạch.

Dầu Đậu nành chứa khoảng 14% chất béo bão hòa (saturated fat), 59% chất béo không bão hòa đa tính (polyunsaturated fat) và 23% chất béo không bão hòa đơn tính (monounsaturated fat). Chúng ta cần một hàm lượng nhỏ nhưng cần thiết loại chất béo không bão hòa đa tính. Chất béo không bão hòa đa tính không làm gia tăng lượng cholesterol như là loại bão hòa. Có một điều rất thích thú là trong số lượng chất béo không bão hòa đa tính lại có chứa khoảng 8 phần trăm loại linolenic acid, tức là loại omega-3 fatty acid. Omega-3 fatty acids là loại dầu thường tìm thấy nơi dầu cá và có khả năng giảm thiểu sự nguy hiểm của bệnh nhồi máu cơ tim và có thể giúp ngăn ngừa bệnh ung thư. Omega-3 fatty acids rất hiếm có trong các thực phẩm có nguồn gốc thực vật ngoại trừ

đậu nành. Các nhà khoa học cho rằng omega-3 fatty acid có trong dầu đậu nành tốt hơn loại có trong dầu cá vì omega-3 fatty acid dầu cá có phản ứng phụ là làm cho các phân tử tế bào trở nên không ổn định, bất bình thường, tức sản sinh ra các chất dễ gây nên chứng ung thư và làm xáo trộn chất insulin gây ra chứng tiểu đường.

Một điều cần nói thêm ở đây là, **mặc dầu chất béo từ thực vật có chứa loại chất béo không bão hòa (unsaturated fat), nhưng khi chiên nóng hay qua các tiến trình làm bánh nướng lại thường làm giảm đến 75 phần trăm omega-3 fatty acid và thêm vào đó là biến đổi thành loại dầu không tốt, có tên gọi là trans fatty acid. Trans fatty acid có đặc tính giống như chất dầu béo bão hòa (saturated fat), có khuynh hướng gia tăng chất cholesterol xấu LDL và giảm lượng cholesterol tốt HDL trong máu, do đó gia tăng mức nguy hiểm về bệnh tim mạch. Vì thế, cần hạn chế thức ăn chiên.**

Nếu bữa ăn chay quá đơn điệu, chỉ ăn cơm với rau cải luộc chấm tương, cháo hoặc cơm muối tiêu, bún nước tương... thì nguy cơ thiếu chất là rất cao. Việc ăn thiếu chất đạm cũng có thể gây ra biếng ăn, nhão cơ, dễ nhiễm trùng. Đặc biệt ở trẻ em, thanh thiếu niên, phụ nữ mang thai và cho con bú, bệnh nhân trong giai đoạn cần dinh dưỡng phục hồi bệnh... là đối tượng có nhu cầu dinh dưỡng cao, việc ăn uống thiếu chất sẽ ảnh hưởng đến tăng trưởng và sức khỏe. Ngược lại, nếu bữa ăn chay quá nhiều bột, đường và dầu béo thì năng lượng cao có thể dẫn đến tình trạng thừa cân, béo phì.

Ăn chay đúng cách là ăn đủ 3 bữa chính và 2 bữa phụ để cung cấp đủ năng lượng. **Các món ăn trong bữa chính**

phải đủ 4 nhóm chất: bột đường, đạm (đậu hũ, tàu hũ, sữa đậu nành, đậu phộng, muối mè, nấm, đậu que, đậu đũa, đậu hòa lan, đậu xanh, rong biển...), dầu và rau trái. Các bữa ăn cần đa dạng và thay đổi món thường xuyên. Bữa ăn luôn có rau trái để có nguồn vitamin C giúp hấp thu chất sắt trong thức ăn.

Người ăn chay trường hoặc người có nhu cầu dinh dưỡng cao có thể uống thuốc bổ sung sắt, vitamin... theo chỉ định của bác sĩ.

37. Ăn Chay Có Ngừa Được Bệnh Tật?

Qua các công trình nghiên cứu về dinh dưỡng và sức khỏe, các nhà chuyên môn đã đưa ra kết luận: ăn chay đúng cách tốt cho sức khỏe và phòng ngừa được một số bệnh.

A. Ngừa bệnh ung thư

Thịt chứa nhiều chất gây ung thư. Ngược lại, một nghiên cứu của các khoa học gia Nhật Bản cho biết rằng các sản phẩm đậu nành bao gồm đậu hũ, sữa, miso (soy paste), tương và protein, đều có tác dụng ngăn cản không cho lập thành hóa chất nitrits, tức chất hóa học có thể kiến tạo hay kích thích mầm ung thư. Miso, một loại thức ăn phổ thông dưới dạng lên men của Nhật đã bảo vệ cơ thể khỏi bị hư hoại của tia phóng xạ (radiation). Trong nguồn chất béo lành mạnh, trái bơ chứa một số thành phần chống ung thư, nhất là ung thư gan. Cà rốt cũng rất giàu beta-carotene, ngoài ra, trong cà rốt còn chứa chất chống ung thư gọi là falcarinol. Theo Viện Khoa học Nông nghiệp Đan Mạch, khi các tế bào ung thư tiếp xúc với falcarinol thì những tế bào này sẽ phát triển chậm hơn, do đó làm chậm lại sự lây lan, tiến triển của ung thư. Tuy nhiên, cà

rốt nấu chín sẽ làm giảm các chất chống oxy hóa, nên các chuyên gia khuyên rằng nên ăn cà rốt sống để nhận được lợi ích đầy đủ hơn. Nên thêm vào chế độ ăn uống *một số loại gia vị tốt như ớt, tỏi, gừng, bột cà ri. Chất cay trong ớt có thể giúp trung hòa nitrosamine là chất gây ung thư cực mạnh.*

B. Giảm nguy cơ mắc các bệnh “hiện đại hóa” như tim mạch, tai biến mạch máu não:

Chất béo và cholesterol là hai yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch, xơ vữa động mạch và ung thư. Nếu ăn nhiều thịt, khi tiêu hóa cơ thể sẽ tạo ra chất homocystein làm cho thành mạch dễ bị tổn thương, tạo điều kiện cho cholesterol hình thành xơ mỡ động mạch. Người ta nhận thấy lượng homocystein càng cao càng dễ bị bệnh mạch vành gây nhồi máu cơ tim và hẹp động mạch cảnh dễ gây thiếu máu não, hoặc tai biến mạch máu não. Bệnh tim mạch được coi là “*kẻ giết người số 1*” và ung thư là “*kẻ giết người số 2*”. Nghiên cứu cho thấy Chế độ ăn chay giúp giảm 32% nguy cơ nhồi máu tim. (*Vegetarianism can reduce the risk of heart disease by 32%.*)

C. Bệnh gút (thống phong)

Nam giới trung niên thường xuyên dùng bia rượu có nguy cơ cao mắc bệnh gút. Rượu, bia, đạm động vật trong quá trình chuyển hóa làm tăng acid uric, lắng đọng urat tại các khớp, gây đau nhức. Bệnh gút tiến triển âm thầm, giai đoạn đầu muốn phát hiện chỉ nhờ vào xét nghiệm máu (nồng độ acid uric tăng). Triệu chứng thường gặp đầu tiên là sau những tiệc rượu hậu hỉ, ngón cái sưng lên đau nhức. Sau đó, cơn đau xuất hiện ở các khớp mắt cá chân, bàn chân, đầu gối... Nếu không chữa trị, sẽ tổn thương

khớp, ảnh hưởng tới khả năng di chuyển, vận động. Giai đoạn cuối, bệnh nhân bị nhiều biến chứng ở thận, suy kiệt dần, có thể dẫn đến tử vong. Bệnh nhân mắc bệnh gút thường được bác sĩ khuyên không uống rượu, bia, trà, cà phê, ớt, đạm động vật, nội tạng, hải sản... Nếu bệnh nhân chuyển sang ăn chay, ngưng hẳn bia rượu, sẽ thấy cơn đau thưa dần...

D. Ăn chay ít bị suy thận:

Ăn thịt đến một lượng nào đó thì trong ruột diễn ra một quá trình thối rữa, vì ruột dài thức ăn nằm lại lâu, trong phân có chứa những độc tố. Một bác sĩ người Mỹ đã phân tích nước tiểu người ăn thịt và ăn chay và nhận thấy rằng so với thận của người ăn chay thận của người ăn thịt phải làm việc vất vả gấp 3 lần để loại bỏ những độc chất phức hợp trong thịt. Khi còn người còn trẻ, họ thường có thể chịu đựng được gánh nặng bất thường này. Nhưng khi lớn tuổi, thận nhanh chóng “suy” đi và bị bệnh là kết quả hiển nhiên.

E. Mỡ máu cao:

Các loại thịt có nhiều mỡ. Mỡ máu cao thực chất là bệnh rối loạn chuyển hóa lipid máu (mỡ). Bệnh không chỉ gặp ở người thừa cân, cao tuổi mà thực tế ngay cả người gầy, trẻ tuổi cũng có nguy cơ mắc máu nhiễm mỡ rất cao. Vậy nguyên nhân gây bệnh là gì? Theo nghiên cứu của các nhà khoa học, nguyên nhân máu nhiễm mỡ chủ yếu do ăn uống không điều độ, ăn nhiều đạm động vật, chất béo bão hòa, nhiều đường bột, ăn ít hoa quả, lười vận động. Ngoài ra, quá trình học tập căng thẳng, làm việc áp lực cao không có chế độ nghỉ ngơi hợp lý sẽ gây căng thẳng, dẫn đến rối

loạn chuyển hóa các chất trong cơ thể; mỡ tích tụ nhưng không được chuyển hóa thành năng lượng về lâu dài sẽ dẫn đến các bệnh về tim mạch, mỡ máu. Với người gầy, suy dinh dưỡng, do cơ thể thiếu một số chất cần thiết để thanh lọc bớt mỡ, cộng với lượng đường trong máu thấp khiến cơ thể tự điều chỉnh tăng hấp thu mỡ để phân giải thành năng lượng. Nếu lười vận động, mỡ sẽ tích tụ mà không được chuyển hóa, axit béo đi vào máu nhiều, vượt quá mức cho phép sẽ gây ra mỡ máu.

F. Yếu tố nguy cơ của loãng xương và gãy xương:

Sức khỏe của xương được phản ánh qua mật độ chất khoáng trong xương (viết tắt là MĐX) và tần số gãy xương. Gãy cổ xương đùi là một hệ quả nguy hiểm nhất của loãng xương, vì bệnh nhân gặp nhiều biến chứng. Nguy cơ gãy cổ xương đùi ở người ăn chay tương đương hoặc thấp hơn so với người ăn mặn. Thật vậy, một phân tích trên 34 nước trên thế giới cho thấy những nước có lượng tiêu thụ đạm động vật nhiều cũng là những nước có tỉ lệ gãy cổ xương đùi cao hơn. Đứng trên phương diện sinh học, ảnh hưởng tiêu cực của đạm động vật đến xương là điều có thể hiểu được. *Sức khỏe của xương tùy thuộc vào sự cân bằng giữa acid và baz.* Tất cả các thức ăn phải được chuyển hóa qua thận dưới dạng acid hoặc baz. Khi ăn nhiều chất đạm động vật, cơ thể hấp thu nhiều acid hơn baz. Tăng hàm lượng acid cũng có nghĩa là máu và các mô trong cơ thể trở nên “chua” hơn, và để dung hòa tình trạng này, hệ thống nội tiết phải huy động calcium để đóng vai trò chất baz. Vì phần lớn calcium xuất phát từ xương, cho nên khi cơ thể huy động calcium cũng có nghĩa là giảm chất khoáng trong xương, dẫn đến hệ quả

giảm sức mạnh của xương, và làm cho xương dễ bị gãy.

Loãng xương (osteoporosis) là hiện tượng tăng phần xốp của xương do giảm số lượng tổ chức xương, giảm trọng lượng của một đơn vị thể tích, là hậu quả của việc suy giảm các khung protein và lượng calci gắn với các khung này.

Vai trò của calci trong cơ thể.

Calci là nguyên tố hoạt động nhất trong cơ thể con người, chiếm 1,5–2% trọng lượng cơ thể, trong đó 99% tồn tại trong xương, răng, móng, chỉ có 1% tồn tại trong máu, tế bào và ngoại bào. Trong cơ thể, calci đóng vai trò truyền dẫn thông tin, tham gia vào hầu hết các hoạt động của cơ thể và của tế bào. Nó tồn tại ở hai mức nồng độ theo tỷ lệ ổn định: nồng độ calci trong xương/ nồng độ calci trong máu bằng 10.000/1. Nồng độ calci trong máu của người lớn có sức khỏe bình thường là 9–11mg/100ml, nếu giảm quá 7mg/100ml sẽ bị chuột rút, chân tay co giật, ngược lại nếu tăng quá 13mg/100ml thì sẽ bị loạn nhịp tim... Khi cơ thể thiếu calci, hệ thống tự điều chỉnh sẽ điều tiết để duy trì sự ổn định của nồng độ calci máu.

Hormon tuyến giáp còn có vai trò chuyển lượng calci dư thừa trong máu vào các tổ chức khác để làm hạ nồng độ calci máu. Nếu calci chuyển vào tổ chức gân dây chằng tạo nên các gai xương, mỏ xương; nếu chuyển vào đường tiết niệu, mật gây ra sỏi; nếu chuyển vào thành mạch gây xơ vữa động mạch; chuyển vào tế bào thần kinh gây lão hóa...

– Vitamin D: có hai loại: loại tổng hợp (ergocalciferol – D₂) và loại tự nhiên (cholecalciferol – D₃).

Riêng về xương, các công trình nghiên cứu gần đây cho thấy: ăn chay không có tác hại gì đến loãng xương.

Kết quả của nghiên cứu này mới được công bố trên tập san European Journal of Clinical Nutrition, dưới tựa đề là “*Vegetarianism, bone loss, fracture and vitamin D: a longitudinal study in Asian vegans and non-vegans*”. Kết quả nghiên cứu này có thể tóm lược như sau:

– Tỷ lệ mật độ xương suy giảm trong nhóm ăn mặn là 1.9%, so với nhóm ăn chay là 0.9%. Nói cách khác, nhóm ăn chay ít bị mất xương hơn nhóm ăn mặn. Tỷ lệ gãy xương đốt sống trong nhóm ăn mặn là 5.4% và nhóm ăn chay là 5.7%. Không có khác nhau đáng kể. Tuy nhiên, phụ nữ sau mãn kinh sẽ qua một giai đoạn mất xương theo tuổi. Tuổi càng cao, tỷ lệ mất xương càng nặng. Mất xương có thể dẫn đến gia tăng nguy cơ gãy xương. Xương chịu sự tác động của hai loại tế bào là tạo xương và hủy xương. Hai loại tế bào này khi vận hành trong qui trình chu chuyển xương tiết ra một số protein có thể đo được từ máu, và các protein này có tên là marker chu chuyển xương. Kết quả cho thấy tất cả các marker chu chuyển xương đều không khác nhau giữa nhóm ăn mặn và ăn chay. Các chỉ số về lipid cũng không khác nhau giữa hai nhóm.

– **Trong nhóm ăn chay, 73% thiếu vitamin D, cao hơn nhóm ăn mặn (46%). Nói cách khác, gần 3/4 người ăn chay thiếu vitamin D! Thiếu vitamin D có liên quan đến một loạt bệnh lí như loãng xương, tiểu đường, ung thư, tim mạch, thậm chí nhiễm.** Những người ăn chay trường nên xét nghiệm để biết nồng độ vitamin D và nên chú ý đến chế độ ăn uống sao cho đầy đủ calcium. Lượng calcium họ ăn uống hàng ngày chỉ 300 – 400 mg/ngày, và đó là một liều lượng rất thấp, vì theo khuyến cáo chung, họ cần ăn uống sao cho có 1000 mg calcium mỗi ngày để đảm

bảo sức khỏe cho xương. **Nếu thiếu vitamin D thì cũng nên cố gắng tiêu ra 10–15 phút mỗi ngày phơi nắng để có đủ nồng độ vitamin D.** Nếu phơi nắng không tiện thì cần tư vấn bác sĩ để biết thêm chi tiết bổ sung vitamin D.

G. Bệnh Alzheimer's

Bác sĩ Nguyễn Thị Nhuận ở Hoa kỳ đã thuyết trình về đề tài Thức Ăn và Bệnh Alzheimer's. Theo lời bác sĩ Nhuận, tỉ lệ dân chúng vướng phải căn bệnh này là 50% khi tuổi tác ở mức 85 trở lên. Nói cách khác, tuổi càng cao, người ta càng dễ bị lẫn trí nhớ, hay quên. Trong cơn kích động, bệnh nhân không nhận biết người thân và chính bản thân mình. Thuyết trình viên đã chỉ dẫn cách thức giúp người nghe ngăn chặn bệnh này bằng cách vận động và ăn uống đúng cách. Mỗi ngày nếu người ta chịu tập thể dục khoảng 40 phút với tốc độ nhanh, dưỡng khí nhờ thế sẽ được chuyển lên não bộ nhiều hơn do hậu quả của tim đập mạnh. Kết quả, người ta sẽ tránh được bệnh lãng trí. Về thực phẩm, thuyết trình viên đã đề cập về một số các chất được khám phá ra trong não bộ, có thể là nguyên nhân gây ra bệnh lãng trí. Đó là:

- **chất béo bão hòa** (saturated fat) trong thịt, sữa, ice cream, cheese; transfat có trong bánh ngọt.
- **các kim loại như sắt đồng, nhôm** (xuất phát từ chảo gang có nhiều chất sắt, ống nước bằng đồng, nồi nhôm). Để ngăn ngừa bệnh này, mọi người nên dùng nồi stainless steel.
- **nên ăn các loại hạt** như almond, walnut, mè, flaxseed, pinenut, blueberries, nho (antioxidant), **rau lá xanh** chứa nhiều chất sắt, các loại đậu bean, B12 và khoai lang.

-
- Riêng món đậu hũ, bác sĩ Nhuận đề nghị người ta nên dùng loại **đậu hũ mềm, vì loại này chứa ít thạch cao; tránh các loại thực phẩm có chứa hàn the.**

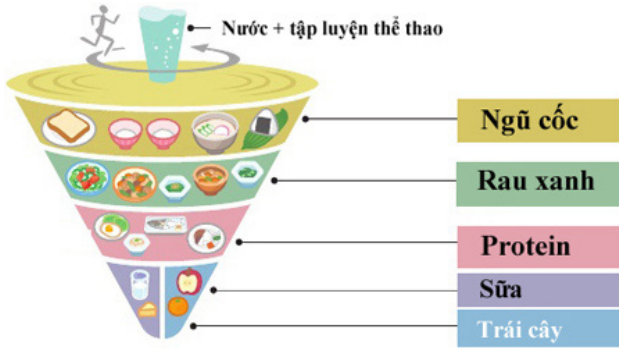
Người ăn chay trường nên lưu ý: ăn chay nhưng ăn nhiều thức ăn được sản xuất công nghiệp, ăn quá nhiều chất bột đường, hoặc ăn nhiều thức ăn chiên rán ở nhiệt độ cao (dù là với dầu thực vật) đều là những yếu tố dễ gây bệnh. Nói chung, ***dù ăn chay hay ăn mặn, điều quan trọng là phải năng vận động thân thể và ăn nhiều thức ăn thô.***

Biết cách ăn chay sẽ rất tốt cho sức khỏe: ngũ cốc + mè + rau củ có màu cam đỏ, xanh đậm + trái cây + sữa, phô mai. Dầu ăn chọn loại không chứa chất béo bão hòa, không cholesterol và ăn đồ chiên ít thôi. Muối và đường dùng càng ít càng tốt. Các loại hạt, rong biển và rau quả có nhiều chất xơ và cả những vi chất cần thiết khác giúp bảo đảm các chức năng giải độc, chống lão hoá và tăng cường sức đề kháng.

Tóm lại, việc vận động thân thể, uống đủ nước, cùng với chế độ ăn chay đúng cách sẽ giúp sức khỏe chúng ta được nâng cao.

«Bác sĩ của tương lai sẽ không cho thuốc, nhưng sẽ thúc đẩy bệnh nhân quan tâm đến con người, cách ăn uống và nguyên nhân cũng như cách ngăn ngừa bệnh tật.» (The doctor of the future will give no medication, but will interest his patients in the care of human frame, diet and in the cause and prevention of disease. – Thomas A. Edison)

Dưới đây là tháp thực phẩm tốt cho sức khỏe:



■ *Hình Internet*

38. Phương Pháp Tẩy Trục Cơ Thể?

Theo bác sĩ ANNIE BESANT, Nguyên Chánh Hội trưởng Hội Thông Thiên Học Thế giới, mọi bộ phận của cơ thể, các thần kinh hệ được cấu tạo từ tế bào vốn là các vật thể nhất định nhỏ nhỏ có bức vách bao xung quanh, bên trong có chứa một số chất mà ta thấy được dưới kính hiển vi, các tế bào đó thay đổi theo các chức năng khác nhau.

Đến lượt các tế bào này được cấu tạo từ những phân tử nhỏ nhỏ và những phân tử này lại được cấu tạo từ những nguyên tử – nguyên tử của nhà hóa học là một hạt tối hậu không thể phân chia được của một nguyên tố hóa học. Những nguyên tử hóa học này tổ hợp với nhau theo vô số cách để tạo ra các chất khí, chất lỏng và chất đặc của xác phàm. Mỗi nguyên tử hóa học cũng là một sự vật sống động có thể sống cuộc đời độc lập và mỗi tổ hợp của các nguyên tử đó thành ra một

thực thể phức tạp hơn cũng lại là một sự vật sống động; mỗi tế bào cũng có sự sống của riêng mình và tất cả các nguyên tử hóa học, phân tử và tế bào này tổ hợp lại với nhau thành ra một tổng thể có tổ chức tức là một cơ thể được dùng làm hiện thể có một dạng tâm thức cao siêu hơn so với bất kỳ tâm thức nào mà các tế bào, phân tử và nguyên tử biết tới trong sinh hoạt riêng rẽ của mình.

Thế mà các hạt hợp thành những cơ thể này đều thường xuyên xuất nhập, các hạt đó là những khối tập hợp các nguyên tử hóa học nhỏ xíu đến nỗi mắt phàm không thấy được mặc dù nhiều khối tập hợp đó lại nhìn thấy được qua kính hiển vi. Nếu ta nhỏ một chút máu rồi quan sát nó dưới kính hiển vi thì chúng ta thấy trong đó có vận động một số vật thể sống động tức là bạch huyết cầu và hồng huyết cầu; bạch huyết cầu có cấu trúc và hoạt động gần giống như những con a-míp thông thường; ta thấy có những con vi trùng liên quan tới nhiều bệnh tật và đủ thứ trực khuẩn; các nhà khoa học cho chúng ta biết rằng trong cơ thể chúng ta có những vi trùng thân thiện và không thân thiện. Thế mà đại đa số loài người biết rất ít và lại càng chẳng quan tâm tới những sự kiện này; thế nhưng **khả năng tẩy trừ xác phàm khiến cho nó là hiện thể thích hợp hơn đối với chơn nhưn lại xoay quanh những sự kiện ấy.**

Người bình thường bỏ mặc cho cơ thể được kiến tạo theo một cách nào đó từ những vật liệu cung ứng cho nó mà không màng tới bản chất của những vật liệu đó. Y chỉ quan tâm xem món ăn có khoái khẩu và dễ chịu đối với ham muốn của mình hay chẳng chú không quan tâm xem chúng thích hợp hay không thích hợp với việc tạo ra một

chỗ trú thanh khiết và cao cả cho Chơn ngã vốn là Chơn nhơn sống đời đời. **Phàm nhơn chính là kẻ xây nhà đích thực đối với cơ thể mình. Vậy thì việc tẩy trừ cho xác phàm cốt ở quá trình cố ý tuyển lựa các hạt được phép cấu tạo nên nó. Con người sẽ chỉ tiếp nhận dưới dạng thực phẩm những thành phần thanh khiết nhất mà y có thể nhận được và vứt bỏ thành phần không thanh khiết, thô trực. Y biết rằng do thay đổi tự nhiên, các hạt kiến tạo nên xác phàm trong thời gian y còn sinh hoạt bừa bãi sẽ dần dần mất đi ít ra là nội trong bảy năm – mặc dù quá trình này có thể được đẩy nhanh lên đáng kể.**

Y sẽ tức khắc bắt đầu loại ra khỏi thực phẩm của mình mọi thứ kiến tạo vào trong cơ thể y những hạt không thanh khiết và gây ô nhiễm. Y sẽ kiêng mọi thứ rượu, rượu mạnh và rượu nhẹ cũng có chất rượu vì nó sẽ đưa vào trong thể xác y những vi sinh vật thuộc loại ô trực nhất vốn là sản phẩm của sự phân rã. Bản thân của những vi sinh vật này không có tác hại nhưng chúng thu hút về mình – và do đó thu hút về bất cứ thể xác nào mà chúng tạo thành một bộ phận – một số những cư dân vô hình trên cõi trần nhưng thuộc loại bất hảo nhất của cõi kế tiếp. Những kẻ nghiện rượu đã mất xác phàm do đó không thể thỏa mãn được sự khao khát chất độc ấy nữa cứ lờn vờn quanh những quán rượu và xung quanh những bợm nhậu, cố gắng nhập vào xác của những người đang uống rượu để chia sẻ cái thú vui thấp hèn của mình đã cam chịu...

Chúng ta càng quyết tâm không để cho điều gì thiếu trong sạch xâm nhập vào cơ thể thì chúng ta càng được

củng cố để chống lại những sự tấn công từ bên ngoài.

Sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng nếu người ta chọn theo một lộ trình như thế. Sự thật là về lâu về dài thì cơ thể sẽ làm rất kỹ lưỡng tới điều mà bạn cung cấp cho nó, miễn là bạn cung cấp cho nó một điều gì đó khiến cho nó khỏe mạnh; và chỉ trong một thời gian ngắn thì nó sẽ thích ứng với một dạng thực phẩm trong sạch và bổ dưỡng mà bạn đã chọn dùng. Chỉ vì nó là một tạo vật tự động cho nên chẳng bao lâu sau nó sẽ không còn yêu sách những thứ mà ta cứ đều đều không cho nó, và nếu bạn lờ đi những yêu sách của nó về các loại thực phẩm thô trược và nặng mùi thì chẳng bao lâu sau nó có thói quen không thích những thứ đó... **Thói quen có thể được dùng để trợ giúp cũng như để ngăn cản, và cơ thể phục tùng khi nó hiểu rằng bạn mới là chủ nhân ông và bạn không có ý định để cho mục đích cuộc đời mình bị can thiệp bởi cái chỉ là công cụ mà bạn sử dụng.**

Con người phải chịu trách nhiệm về việc mình sử dụng Linh hồn, tư tưởng và cơ thể trong cuộc đời này. Mọi Linh hồn chân chính đều muốn trợ giúp chứ không cản trở, ban phúc chứ không giáng họa, thuộc hàng ngũ những kẻ nâng cao thế giới chứ không đứng về phe làm thoái hóa thế giới. Mọi Linh hồn chân chính đều muốn như thế cho dù không phải lúc nào nó cũng đủ mạnh để biến mong ước đó thành hành động. Liệu chúng ta có đặt ra cho mình một lý tưởng và tự trách mình bất cứ khi nào mình rớt xuống thấp so với nó hay chẳng (cho dù đó là việc cấp dưỡng cho cơ thể hay rèn luyện tâm trí)?

39. Thánh Giáo Dạy Vì Sao Phải Trai Giới?

“Kẻ nào trai giới đặng mười ngày đở lên, thọ bửu pháp đặng. Chư Môn đệ phải trai giới.” Tại sao? Chẳng phải Thầy còn buộc theo Cựu Luật, song Luật ấy rất nên quý báu, không giữ chẳng hề thành Tiên Phật đặng.

Thầy cắt nghĩa: *Mỗi kẻ phạm dưới thế này đều có hai xác thân:*

– Một phạm gọi là Corporel, còn một thiêng liêng gọi là Spirituel. Mà cái thiêng liêng do nơi cái phạm mà ra nên gọi nó là bán hữu hình, vì có thể thấy đặng mà cũng có thể không thấy đặng.

– Cái xác vô hình huyền diệu thiêng liêng ấy do nơi Tinh-Khí-Thần mà luyện thành. Nó nhẹ nhàng hơn không khí. Khi nơi xác phạm xuất ra, thì lấy hình ảnh của xác phạm như khuôn in rập. Còn khi đắc đạo mà có Tinh Khí, không có Thần thì không thể nhập mà hằng sống đặng.

Còn có Thần không có Tinh Khí thì khó hườn đặng nhị xác thân. Vậy ba món báu ấy phải hiệp mới đặng. Nó vẫn là chất tức hiệp với không khí Tiên Thiên, mà trong khí tiên thiên thì hằng có điện quang. Cái Chơn thần buộc phải tinh tấn trong sạch mới nhẹ hơn không khí mới ra khỏi ngoài Càn Khôn đặng.

Phải có một thân phạm tinh khiết mới xuất Chơn thần tinh khiết. Nếu như các con còn ăn mặn luyện Đạo rùi có ấn chứng thì làm sao giải tán cho đặng? Nếu rùi bị hườn thì đến khi đắc đạo, cái trước khí ấy vẫn còn, mà trước khí thì lại là vật chất tiếp diễn (bon conducteur d'electricité) thì chưa ra khỏi lần không khí đã bị sét đánh tiêu diệt. Còn biết khôn thì ẩn nấp tại thế mà làm một bậc

Nhơn Tiên thì kiếp đoạ trần vẫn còn chưa mãn. Vì vậy, Thầy buộc các con phải trường trai mới đặng luyện đạo.”

Thầy cũng cho biết: “Cái Chơn Thần ấy của các Thánh, Tiên, Phật là huyền diệu vô cùng, bất tiêu, bất diệt. Bậc chơn tu khi còn xác phàm nơi mình, như đắc đạo, có thể xuất ra trước buổi chết mà vân du Thiên ngoại. Cái Chơn Thần ấy mới đặng phép đến trước mặt Thầy.”

KẾT LUẬN

– Muôn loài vạn vật do một Ông Cha mà sanh thành, nên chúng ta cùng muôn loài vạn vật là anh em. Thế nên chúng ta mở rộng lòng yêu thương, giúp đỡ lẫn nhau trên đường về với Đại Từ Phụ. Lòng bác ái nên vâng theo đức háo sanh của Thượng Đế mà thể hiện.

– Con vật mà chúng ta nuôi hằng ngày tức nhiên gây cho chúng một sự tin tưởng, bởi mỗi ngày ta kêu chúng lại cho ăn, nay chúng ta cũng kêu lại để bắt giết, tức nhiên ta phạm tội bắt TÍNH, giết để ăn cho béo miệng là tội bắt NHÂN, giết để cúng tế ông bà là tội bắt LỄ, trong khi nuôi con vật dĩ nhiên là có sự mến thương giờ ta lại giết đi là bất NGHĨA, ta gạt nó cho ăn mà lại bắt giết đi là bất TRÍ. Xem ra cũng phạm đến luật Ngũ Thường rồi vậy.

– Cả muôn loài, vạn vật đều do Đức Thượng Đế tạo ra, cho nên có câu: “*VẠN VẬT ĐỒNG NHỨT THỂ*”. Quan niệm ấy không cho phép chúng ta giết hại sanh vật để ăn thịt. Và lại, người ta có hai thức ăn để bồi dưỡng thân thể là: Vật chất thực và huyền vi thực.

Vật chất thực là thực phẩm do miệng vào tỳ vị mà tiêu hóa thành khí huyết.

Huyền vi thực là thanh khí trong Trời Đất.

Người ta nhờ hô hấp đem thanh khí vào thân thể, để tươi nhuận khí huyết, bồi dưỡng sức khỏe. Tân luật buộc mỗi người phải tập ăn chay, mỗi tháng 6 ngày, hoặc 10 ngày. Đến khi tạng phủ quen dần rồi sẽ tiến tới trường trai (chay). Đức Hộ-Pháp có dạy:

*Gắng TU cho kịp Hội-Long-Hoa,
Đạo đức không chuyên khổ lắm mà!
Chay lạt để ngừa loài khí độc,
Mê-man bất tỉnh trận kỳ ba.
Người hiền cứu sống ra phò Chúa.
Kẻ dữ bạo tàn xác quạ tha,
Thần Dậu đến đây rồi sẽ biết
Đình ninh vẹn giữ mấy lời TA*

40. Vì Sao Xếp “Bắt Du Đạo” Vào Giới Cấm Thứ Hai Khi “Bản Cùng Để Sanh Đạo Tặc”?

Ai cũng biết trộm cướp là lấy những tài vật thuộc quyền sở hữu của người, mà không có sự ưng thuận, hoặc cưỡng ép người ta ưng thuận bằng võ lực hay quyền hành. Từ những vật quý giá như nhà đất, nữ trang, tiền bạc, xe cộ... cho đến vật nhỏ như vật nuôi, cây trái... người ta không cho mà mình tự lấy đều là trộm cướp. Tóm lại, bất cứ hình thức nào, do lòng tham lam lấy của người đều là trộm cướp cả. Nếu vì nghèo nàn thiếu thốn, vợ ốm con đau, thiếu gạo thiếu thuốc nên phải trộm cắp, thì tội còn được châm chể; chứ đã đủ ăn mà còn lường gạt người lấy của, cướp công, để sống một cách xa hoa trên mồ hôi nước mắt của kẻ nghèo đói thì tội ác thật nặng nề! Do Luật Nhân quả, nên nếu quá thiếu thốn, làm thuê làm mướn vẫn đói thì việc xin ăn xem như vẫn tốt hơn là trộm cướp!

Vì sao cấm trộm cướp? Có 3 lý do chính:

– **Tôn trọng sự công chánh:** Trộm cắp là do lòng tham lam, muốn được có nhiều tiền bạc mà không chịu làm lụng vất vả. Tiền bạc có được do làm lụng cực khổ mới có. Nó là huyết mạch của con người. Vì thế, nếu chúng ta không muốn ai lấy của mình, tại sao mình lại chiếm đoạt của người? Làm như thế là trái lẽ công bằng. Cướp nhỏ, cướp to, cướp ngày, cướp đêm đều là cướp cả và phải bị đầu thai đến tội đúng theo cân công bình của Thượng đế.

– **Nuôi dưỡng lòng từ bi:** Mỗi người đều có Phật tánh như nhau, tại sao ta lại muốn làm khổ người khác để riêng mình được sung sướng. Người mất của sẽ đau khổ, oán hận trong lòng. Nếu là tài sản duy nhất thì họ lâm vào cảnh nợ nần túng thiếu, bệnh tật không tiền điều trị có khi phải tự tử; án trộm cướp trở thành án sát nhân gián tiếp!. Cho nên kẻ cướp đoạt của người tức là cướp đoạt xương máu người, sát hại sinh mạng người. Chỉ những người không có lòng thương người, tán tận lương tâm mới làm những việc cướp giựt, lường gạt.

– **Tránh nghiệp báo:** Trong xã hội tội trộm cướp bao giờ cũng bị trừng trị. Khi chưa bị bắt, kẻ trộm cướp phải tìm trăm phương ngàn kế để trốn tránh, sống chui rúc trong bóng tối. Khi bị bắt, người trộm cướp phải bị tra khảo, ngồi tù... lại còn làm cho cha mẹ, anh em, vợ con phải buồn rầu xấu hổ. Nếu thoát khỏi luật pháp thế gian, người trộm cướp cũng không thoát khỏi luật nhân quả:

*“Của người dẫu lấy đời nay được,
Đời khác luôn làm kiếp ngựa trâu.”*

Người không trộm cắp luôn sống an vui vì không

sợ bị tù tội, hoặc bị oán trách, rửa xả. Nếu mọi người giữ giới không trộm cắp thì nhà nhà được an vui. Làm phước, được phước. Chẳng những mình không tham lam của người khác mà còn bố thí, làm từ thiện thì những người ấy không bao giờ lâm vào cảnh nghèo đói; nếu tiền vận cực khổ thì hậu vận cũng khá lên.

41. Phân Loại Trộm Cướp?

Hành động lấy “*Những thứ không được cho*” có thể được phân thành những loại sau:

- **Trắng trợn nhất**, là những hành động đe dọa, dùng vũ lực **cướp bóc, trấn lột, bắt cóc**, giật túi, bóp; giật ngang của người là ăn cướp.

- Loại thứ hai là **ăn trộm**, ăn cắp một cách **lén lút, kín đáo** mà chủ sở hữu không biết, như móc túi, giật túi, giật xe; đột nhập vào nhà lấy tiền bạc, của cải,...

- Loại thứ ba là **lừa gạt**, đưa ra những lời nói sai sự thật, làm cho người khác tin tưởng để lừa, chiếm lấy tài sản của nạn nhân; bắt chẹt người ta trong lúc túng thiếu để cho vay nặng lãi, cầm bán giá rẻ mạt cũng là một hình thức ăn cướp

- Loại thứ tư là **lừa đảo**, mua gian bán lận, cân thiếu, bớt xén, bán gạo giao cám.

- Loại thứ năm là **sản xuất, buôn bán đồ giả mạo**, làm hoặc sử dụng tiền giả, vàng, bạc... giả mạo, cố tình bán thuốc men, phân bón giả...

- Loại cuối cùng là, mặc dù có vẻ là tội nhẹ, nhưng không nhẹ là **tham nhũng, lạm quyền** lấy của công tư túi; đó là một dạng cướp giật từ tiền thuế của người dân

đóng góp hoặc từ tiền của khách hành hương. Còn cây thế ý quyền làm tiền dân đen cũng là dạng ăn cướp: “*Cướp đêm là giặc, cướp ngày là quan*”

Tóm lại, trộm cướp có rất nhiều hình thức. Kinh Sám hối dạy rõ, xin trích vài đoạn:

*Bày chước độc, xúi ra việc quấy
Tổn cho người mà lấy lợi riêng
Hễ nghe khua động đồng tiền,
Sửa ngay làm vạy không kiêng chút nào...*

*Người nghèo khổ biết sao than kể,
Kẻ lẽ nhiều cây thế ý quyền.*

***Làm quan tính kế đảo điên,
Gạt thâu gia sản, đất điền của dân...***

*Trong lòng mưu chước rất sâu.
Mai sau suy sụp đảo đầu ra chi...
Túng cùng vay mượn của người,
Vui lòng tính trả vốn lời cho kham...*

*Chớ oán chạ tham lam ngược ngạo,
Bội nghĩa ân trở tráo chước sâu.*

***Luân hồi thường phạt rất mau,
Chuyển thân tái thế ngựa, trâu công đền...***

42. Vì Sao Không Được Sát Nhân, Trộm Cướp Theo Huyền Bí Học?

Các Đấng Giáo chủ đều dạy chúng ta không được lấy bất cứ gì mà người khác không cho mình hay không phải của mình tạo ra. Trên con đường tu tập thì sự phong phú nội tâm sẽ giúp chúng ta không lệ thuộc vào vật chất bên ngoài dù đó là quần áo đẹp, trang sức đá quý, tiền bạc,

đất đai hay cướp công của người khác... Đức tính an phận cũng sẽ giúp cho chúng ta nhận thấy rằng không có gì đáng để cho mình vơ vét, trộm cướp khi nghĩ rằng một phút giây sắp đến mình sẽ chết và trở thành con quỷ vô thường.

Một người trộm cướp của người khác thì có hậu quả gì? Nếu tránh được pháp luật đời thì sau khi chết, không thể nào lọt nổi lưới trời. Lý do đơn giản là khi một con người thoát xác thì Chơn thần của họ có khả năng nhớ lại tất cả những gì đã làm khi còn ở trong thân xác hữu hoại kia. Ngươn pháp Đức Chí Tôn tạo lập ra Càn khôn Vũ trụ tạo ra vạn vật tạo ra con người này, Ngài buộc nó phải nhớ lại, nhớ lại dưới hình thức gọi là ký ức cho hiện ra trong Chơn thần những hình ảnh của nó đã thi thố trong một kiếp sanh, giống như một cuốn phim chiếu bóng quay trở lại cả cuộc đời mình chính nó là người xem mà người xem ấy không phải là một khách bàng quang không có dính líu gì với những hoạt cảnh diễn ra trong phim. Không phải như vậy. Ký ức của Chơn thần khi hiện ra những hình ảnh thì nó còn hiện luôn cả âm thanh, luôn cả những cảm xúc nữa. Lấy một ví dụ như thế này, nếu trong kiếp sanh của chúng ta có một lần nào đó cầm con dao đâm chết một người, chúng ta đã phạm tội giết người. Dầu cái giết ấy có lý do gì gì đi chăng nữa, sau khi thoát xác Chơn thần của chúng ta sẽ phải sống lại một khoảng thời gian mà trong đó hình ảnh cầm con dao đâm chết một con người sẽ diễn lại trước mắt và mình nhớ lại hình ảnh đó rõ ràng lắm, nó lặp đi lặp lại nhiều lần và dù cho chúng ta muốn quên đi để được yên ổn trong tâm hồn mình lúc đó cũng không thể quên được. Khi mà chúng ta cầm dao giết một con người thì kẻ bị giết đó đau

đớn lắm, sự đau khổ của họ đến tột đỉnh, chúng ta thử tưởng tượng mình làm đứt tay chảy máu một vết thương nhỏ thôi trên thân người của mình mà còn đau đớn biết chừng nào, thì bây giờ đây họ phải chịu chết không toàn thây dưới cái lưỡi dao sát nhân của chúng ta. Sự đau đớn đó khi hình ảnh Chơn thân mình ghi lại trong ký ức nó ghi luôn cả cảm xúc đó thành thử trong cõi hư linh kia con đường đọa của các đẳng Chơn hồn khi hồi tưởng lại xét mình sống với những hành vi tạo ác của mình thì bao nhiêu đau đớn của những kẻ hứng chịu cái ác của mình giờ đây nó gắn liền lại với Chơn thân của mình. Sự đau đớn của kẻ bị mình giết đó giờ đây trở thành sự đau đớn của chính mình, mình sống trong sự đau đớn đó mà không có cách gì thoát ra được. Hỡi vậy hình phạt của Thiên Liêng định cho Chơn thân của một người phải chịu trong cảnh đọa kéo dài bao lâu thì không ai nói được. Cho đến khi nào mà Chơn thân của chúng ta thức tỉnh biết tội lỗi của mình thì tự nhiên có được sự khôn ngoan sáng suốt để tự mình có ý thức là sẽ luân hồi chuyển kiếp trở lại để trả cái quả ấy, trả cho xứng đáng với những gì mình tạo khổ cho người và cho vạn vật. Mình sẽ trở lại mang lấy một xác phàm và sẽ sống một cuộc đời gánh chịu nhiều đau khổ, bất hạnh. Lễ công bằng của Tạo-Hóa là như thế đó.

Vì lẽ ấy mà Đức Chí Tôn khi lập Đạo Ngài buộc chúng ta phải cố gắng trai giới để tránh nghiệp sát sanh trong Chơn thân của mình. Khi mình giết một con vật để lấy thịt ăn thì sự oán hận của nó đối với mình phải có chút, sự đau đớn khi bị mình giết nó phải có chút. Tất cả những hình ảnh ấy, hình ảnh, âm thanh, cảm giác, cái cảm giác đau đớn của con vật bị mình giết nó vẫn còn trong ký ức

của Chơn thân mình. Cái hình phạt trong cõi đọa này là lẽ Hằng Sống bởi vì ký ức ấy sau ngày thoát xác nó cũng hiện ra với ta y như vậy và một trăm năm nữa Chơn thân mình nhớ lại nó cũng hiện ra y như vậy. Sự sống đó không thay đổi. Chỉ khi nào chúng ta giác ngộ được; Chơn linh của chúng ta ngự trị nơi Chơn thân hiểu được tội kiếp của mình giờ đây phải luân hồi để trả quả, chùng đó tấn tuồng hành phạt kia mới chấm dứt. Chúng ta sẽ trở lại mang một hình xác mới để chịu một kiếp người trong đó sẽ có nhiều bất hạnh để đền bù lại những sự đau khổ mà chúng ta đã nhìn thấy trong Chơn thân của mình trong cõi Âm quang đó. Đức Chí Tôn dạy rằng:

«... nhân loại còn tiến bộ hơn và phát minh sáng tạo ra thêm những điều mà trí tưởng tượng của con hôm nay chưa nghĩ ra tới nhưng làm gì thì làm tài hay giỏi thế mấy đi chẳng nữa, có một chỗ mà Thầy định cho con người không thể đổi được đó là Ký ức Thiêng Liêng của Chơn thân gọi là chỗ nhớ mầu nhiệm. Cái Pháp của Thầy khi định ra hình thể vạn linh Thầy đã định trong Chơn thân của con người có chỗ nhớ mầu nhiệm đó nghĩa là con đã làm gì thì con sẽ nhớ lại điều đó không thể nhớ một điều khác được. Máy Trời vi diệu mà Chơn linh của Thầy đã chiết ra đặt trong hình thể của con đây, nó sẽ ghi nhớ tất cả mọi việc con đã làm đã nghĩ thì chỗ này không thể thay đổi được. Loài người có thể tự lừa dối mình bằng cách cho rằng khi thân xác này chết đi thì không còn nhớ gì nữa hết, không có gì là tội dẫu mà sợ nhưng chỗ ký ức này không có đổi được... Lẽ công bằng của Thầy đã định: nếu làm được điều lành thì khi Chơn thân hồi tưởng lại sẽ thấy niềm vui, còn đối nghịch lại khi con người làm một điều ác lúc Chơn thân nhớ lại phải cảm

thấy sự đau khổ. Không ai xử tội mấy con cả mà chính Chơn linh mấy con, chính Chơn thần của mấy con xét xử lấy mình. Thặng hay Đọa cũng là do chỗ nhớ mẫu nhiệm này. Con người đã tự lừa dối mình cho rằng chết là hết nên mới dám làm nhiều điều tà vạy trước mặt Thầy. Con phải hiểu rằng nhưn loại đã đau khổ nhiều rồi duy chỉ có hành vi đạo đức mới có thể cứu chữa lại được mà thôi, phải gieo giống lành trong tinh thần của mấy con thì mấy con mới gặt hái được những kết quả lành chớ mấy con không thể nào xóa được ký ức tội lỗi của mình đã gây ra đâu. Các con có quyền năng sáng tạo làm thay đổi mặt đất này tạo cho con người những điều kiện sống phong phú nhưng mà trong Chơn Thần ký ức về điều lành, điều dữ; tất cả những gì đã làm đã nghĩ các con không thể nào xóa được. Hai tiếng máy Trời mà Thầy đã nói là không đổi được do ở chỗ nhớ này. Mấy con phải biết sợ mà cẩn thận mình thì con đường tu mới có thể tinh tấn đặng.»

**“Đổi thử máy Trời coi có được
Thì Ta đổi tội dữ ra lành.”**

Trên đây là lời cảnh cáo đối với con cái của Ngài trên toàn mặt địa cầu này.

43. Giới Tính Là Gì, Từ Đâu Có?

Giới tính là tất cả những đặc điểm phân biệt người nam với người nữ. Tại sao bạn là trai? Tại sao bạn là gái? Có 2 yếu tố quyết định, đó là bộ nhiễm sắc thể và học môn sinh dục:

A. Bộ nhiễm sắc thể:

Khoa học đã phát hiện ra rằng cốt lõi của giới tính

nằm trong bộ nhiễm sắc thể. Mỗi tế bào có 23 cặp nhiễm sắc thể, trong đó một cặp quy định giới tính (ở nữ giới là XX, ở nam giới là XY). Tế bào sinh dục chỉ có 23 nhiễm sắc thể đơn lẻ, trong đó chỉ có một nhiễm sắc thể giới tính. **Trứng dĩ nhiên chỉ mang một X, còn tinh trùng có thể mang một X hoặc một Y.** Khi thụ tinh, hợp tử thừa hưởng hai nhiễm sắc thể giới tính của mẹ và của cha, phát triển thành trai hay gái là do tinh trùng của cha quyết định. Nếu tinh trùng mang X, hợp tử có cặp XX, phát triển thành con gái. Nếu tinh trùng mang Y, hợp tử có cặp XY, phát triển thành con trai.

B. Hoóc môn sinh dục:

Trong số các hoóc môn của cơ thể, hoóc môn sinh dục có vai trò quy định giới tính mỗi con người và điều khiển các hoạt động sinh lý tính dục của cơ thể. Các loại hoóc môn sinh dục chính là FSH và LH (hoóc môn của tuyến yên), oestrogen và progesteron (hoóc môn sinh dục chính của nữ, tiết ra từ hai buồng trứng), testosterone (hoóc môn sinh dục chính của nam, tiết ra từ hai tinh hoàn).

44. Trứng Và Tinh Trùng – Điểm Khởi Đầu Cuộc Sống?

Cuộc sống của mỗi chúng ta đều bắt đầu từ hai tế bào nhỏ xíu là trứng của mẹ và tinh trùng của cha (được gọi là tế bào sinh dục). Hai tế bào sinh dục này kết hợp với nhau thành hợp tử. Hợp tử sẽ nhân lên, phát triển thành đứa trẻ ra chào đời. Tuy là là tế bào lớn nhất trong vô vàn tế bào của cơ thể người nhưng trứng và tinh trùng vẫn rất nhỏ bé, trứng chỉ bằng hạt cát còn tinh trùng thì mắt thường không nhìn thấy được. Vì sao việc tạo con cái lại dựa vào tinh trùng và trứng chứ không phải tế bào

khác? Đó là vì các tế bào trong cơ thể đều mang trọn bộ 46 nhiễm sắc thể, quy định các đặc tính của mỗi người. Riêng trứng và tinh trùng chỉ mang nửa bộ (23 chiếc) để khi kết hợp lại thì vừa tròn một bộ. Như thế, mỗi người con đều thừa hưởng 23 nhiễm sắc thể của mẹ, 23 nhiễm sắc thể của cha và sẽ mang những đặc điểm di truyền của cả cha và mẹ. Sự thụ thai để tạo một con người mới, đó là pháp mâu nhiệm của Tạo hóa. Khoa học cùng các tiến bộ khoa học phát triển đã dần hé mở những bí mật của con người

A. Trong tinh dịch là một “biển tinh trùng”

Nhà khoa học Hà Lan – Anton van Leeuwenhoek vẫn luôn tò mò về những thứ ở trong tinh dịch sau mỗi lần làm... chuyện ấy. Vào năm 1677, ông đã tự mình giải đáp thắc mắc đó khi sử dụng kính hiển vi và chính “*sản phẩm*” của mình để nghiên cứu.

Mặc dù vào thời điểm đó, Leeuwenhoek không hề có bất kì kiến thức nào về khoa học, sinh học cũng như y học, thế nhưng với chiếc kính hiển vi, ông đã phát hiện ra bên trong tinh dịch là hàng triệu cá thể nhỏ bé đang bơi lội <*tung tăng*>. Leeuwenhoek cho rằng: trong mỗi tinh binh đều ẩn chứa một con người. Và <*con người*> này luôn khát khao được “*đột nhập*” vào trứng để từ đó phát triển, lớn mạnh, dần hoàn thiện mình hơn.

B. “Cuộc chiến” của 150 triệu tinh trùng để giành lấy 1 trứng

Cuộc hành trình sau khi tinh trùng ra khỏi cơ thể nam giới và tới với tử cung giống như một cuộc chạy đua tốc độ cao. Kể từ khi “*súng nổ*”, hơn 150 triệu vận động

viên tí hon sẽ cố gắng hết mình để tới được đích. Nhưng, chỉ 15% số tinh binh lọt qua được cổ tử cung để tới được với trứng. Tới lúc đó cũng chỉ còn lại khoảng 1.000 “*tay đua*” tiếp tục trò chơi. Sau cùng, chỉ có khoảng vài tinh binh mạnh nhất mới tới được đích. Nếu may mắn, trong số này sẽ có được một vài người thắng cuộc, số còn lại sẽ bị đào thải ra ngoài.

Thông thường phụ nữ rụng một quả trứng mỗi tháng. Bác sĩ phụ khoa Jacques Donnez tại Đại học Catholic ở Louvain, Bỉ, là người đầu tiên chứng kiến được quá trình này trong một cuộc phẫu thuật cắt bỏ dạ con trên một phụ nữ người Bỉ 45 tuổi. Trứng người được tạo ra từ nang. Đó là những bao chứa đầy chất lỏng ở trong buồng trứng. Khi đến thời điểm rụng trứng, nang này sẽ lồi lên một cục màu đỏ sẫm. Quả trứng sẽ chui ra từ đây, bị bao phủ bởi một lớp chất dẻo chứa tế bào. Ở người, mỗi quả trứng chỉ to bằng một dấu chấm, còn toàn bộ buồng trứng chỉ dài khoảng 5cm. Trứng sau khi rụng phải được gặp tinh trùng trong vòng 12–24 giờ để thụ tinh. Nếu thụ tinh không xảy ra thì noãn bào sẽ thoái hóa và xảy ra hiện tượng kinh nguyệt.

45. Tìm Hiểu Tính Dục, Tình Dục?

Cần phân biệt tính dục và tình dục. Tình dục là khái niệm phản ánh quan hệ tính giao giữa nam nữ. Tính dục là một khái niệm có nội hàm rộng hơn, vừa phản ánh quan hệ tính giao giữa hai cá thể khác giới (trong đại đa số trường hợp) vừa chứa đựng những yếu tố tạo nên phần hữu hình và cả phần vô hình của một con người.

A. Tính dục là gì? Tính là bản chất con người, dục

là ước muốn được thể hiện ra bên ngoài. Tính dục là một khuynh hướng tự nhiên nơi người nam và người nữ vận dụng giới tính để tìm kiếm, hiểu biết và thương yêu nhau dù nam hay nữ.

B. Tình dục là gì? Tình là cảm xúc yêu thương trong tâm hồn, dục là ước muốn được thể hiện ra bên ngoài. Tình dục là toàn bộ những cách thể mà người nam và người nữ vận dụng bản năng giới tính để yêu thương, ước muốn kết hợp với nhau như vợ chồng. So sánh các giải thích trên ta thấy:

– Tính dục khác với giới tính ở chỗ tính dục là sử dụng giới tính để gặp gỡ, yêu thương, còn giới tính chỉ là đặc điểm của giới.

– Tính dục vừa khác với tình dục vì tính dục bao hàm chung các quan hệ bạn bè, người yêu, vợ chồng, còn tình dục nói riêng đến quan hệ vợ chồng.

Ủy ban giáo dục và thông tin về tình dục ở Mỹ đã đưa ra định nghĩa hiện đại về tính dục như sau: *Tính dục là tổng thể con người, bao gồm mọi khía cạnh đặc trưng của con trai hoặc con gái, đàn ông hoặc đàn bà và biến động suốt đời. Tính dục phản ánh tính cách con người, không phải chỉ là bản chất sinh dục. Vì là một biểu đạt tổng thể của nhân cách, tính dục liên quan tới yếu tố sinh học, tâm lý, xã hội, tinh thần và văn hóa của đời sống. Những yếu tố này ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách và mối quan hệ giữa người với người và do đó tác động trở lại xã hội.* Như vậy, tính dục người là toàn bộ con người đó như là người nam hay người nữ và những yếu tố tạo nên *tính dục* cũng là những thành phần làm nên *nhân cách* – tổng thể những phẩm chất tâm lý đặc trưng ở một con người, thể hiện ra

bằng hành vi ứng xử.

46. Ý Nghĩa Của Hôn Nhân?

Con người là một linh hồn bất tử, thọ mệnh từ Thượng Đế nên sự kết hợp giữa vợ chồng không phải là ngẫu nhiên mà đối với thiên cơ thì đây là một sứ mệnh.

“Cơ sanh hóa càn khôn đào tạo

Do âm dương hiệp Đạo biến thiên

Con người nắm vững chủ quyền

Thay Trời tạo thế giữ giềng nhưn luân “

■ *(Kinh Hôn phối)*

Sự tác hợp vợ chồng còn do thiên ý:

«Ở trước mắt Hồng Quân định phận.

Đạo vợ chồng đã xứng nợ duyên «

■ *(Kinh hôn phối)*

Về tâm linh, người ta hiểu rằng: hôn nhân là việc hệ trọng, là thiêng liêng. Vì thế người ta gọi là lễ cưới chứ không chỉ là đám cưới. Lấy vợ, lấy chồng là một việc thiêng liêng của đời người. Lễ cưới được cử hành có sự chứng kiến của Thần Thánh Tổ Tiên. Đó là thần quyền. Rồi phải có làng xóm, pháp luật công nhận (Đó là pháp quyền). Và cô dâu, chú rể phải yêu nhau, hợp nhau (Đó là nhân quyền). Cái đẹp của lễ cưới là như thế.

“Sự hiện diện của Chúa làm cho sự hiệp nhất của đôi bạn trở nên trọn vẹn: hiệp nhất thể xác, tình yêu, tình thần và thiêng liêng.” (Đường Hy Vọng, số 489)

“Tình yêu là thiên đàng; hôn nhân là địa ngục”, Lord Byron đã viết như thế cách đây 150 năm. Nhưng thật ra, lời lẽ trong bài Kinh Hôn phối giúp chúng ta nhìn thấy

sự cao quý và vẻ đẹp của sự kết hợp hai thân xác với nhau theo một cách kỳ diệu để tạo nên một sinh mạng mới. Con người tạo ra nhân duyên và nghiệp quả với nhau; chính do những nhân duyên đó mà các Đấng đã chọn hai linh hồn kết hợp với nhau tùy nhân duyên tốt hay xấu tức là duyên hay nợ. Dù ngày nay, nam nữ bình quyền không còn cảnh chồng chúa vợ tôi nhưng đừng làm ngược lại. Gương hiền đức của phụ nữ mãi mãi là đức tính mà Đức Chí Tôn mong đợi. Nếu người nào biết nắm cơ hội trong cuộc sống vợ chồng để học hỏi, người đó sẽ lần đến chỗ toàn thiện. Vì không có cơ hội đặc biệt nào như tình vợ chồng để có dịp cho mình tìm hiểu người khác đồng thời để biết lấy mình. Một khi con người đã nhìn nhận được mục đích cao siêu của sự hợp tác vợ chồng thì cuộc sống gia đình sẽ giúp cho mỗi người hoàn thành một thiên chức mới để khám phá ra cái mới mẻ trong cuộc sống. Socrate đã khuyên đệ tử rằng: *“Nếu anh gặp vợ hiền thì anh hạnh phúc, nếu anh gặp vợ dữ thì anh sẽ trở thành triết nhân”*. Nhưng dù cho duyên hay nợ, hạnh phúc hay khổ đau xảy ra trong gia đình mà hai vợ chồng hiểu biết được đạo lý, đối đãi với nhau trong sự kính trọng, thương yêu và biết tha thứ lẫn nhau thì họa cũng chuyển thành phúc vì chính sự khó khăn khi giải quyết bất đồng, mâu thuẫn trong đời sống hôn nhân để có thể hạnh phúc tới *“răng long đầu bạc”* sẽ giúp hai người có cơ hội học được chữ NHÂN, chữ HY SINH, THƯƠNG YÊU THẬT SỰ... và không có chỗ cho thói ích kỷ, chỉ biết nghĩ đến bản thân.

Tóm lại, có thể nói rằng **đạo vợ chồng là sự hợp tác giữa hai linh hồn để phụng sự cho thiên cơ**. Hôn nhân là một giao ước ký kết giữa một người nam và một người

nữ, với ý thức tự do và trách nhiệm, để sống trọn đời yêu thương nhau, sinh sản và giáo dục con cái. Như vậy, đời sống hôn nhân và gia đình liên hệ tới giới tính (người nam, người nữ), tính dục và tình dục (yêu thương nhau và sinh sản con cái). Đó là việc bình thường để di truyền nòi giống. Không nên có thái độ khinh bỉ vì cho là xấu xa tội lỗi, lại càng không nên quá đề cao để rồi lạm dụng bừa bãi. Giới tính và tính dục là ân huệ của Thượng đế ban cho con người. Khi vợ chồng sử dụng tính dục để nên một với nhau và sinh sản con cái, thì đây không phải chỉ là chuyện sinh lý thuần túy, mà còn liên quan đến điểm thâm sâu nhất trong con người là tình yêu. Chính Đấng Tạo Hóa đã muốn rằng trong nhiệm vụ truyền sinh đời vợ chồng cảm thấy một sự vui thú và thỏa mãn nơi thân xác và tinh thần. Vì vậy, vợ chồng chẳng làm điều gì xấu khi tìm kiếm và tận hưởng sự khoái lạc đó. Họ đón nhận những gì Đấng Tạo Hóa đã ban cho. Tuy nhiên, họ phải biết giữ tiết độ. Từ xa xưa, tình dục được coi là một chủ đề nhạy cảm và người ta thường tránh nói về vấn đề này, đặc biệt là người Châu Á. Chúng ta biết rằng tình dục tồn tại như một bộ phận hoạt động cấu thành đời sống con người. Chính nó là cơ sở sâu xa cho sự xuất hiện tình yêu, tình vợ chồng, và nhờ nó mà trẻ em ra đời, loài người tồn tại. Hiện nay, không ít người quan niệm rằng, những chuyện xung quanh vấn đề tình dục thì chẳng cần phải học, “*cứ lớn lên là khác biết*”. Nhưng ngày nay có một ngành khoa học độc lập, chuyên nghiên cứu sự phát triển tình dục và đời sống tình dục của con người. Đó là Tình dục học (sexologie). Người có công thúc đẩy tình dục học phát triển là nhà tâm lý S. Freud, người sáng lập ngành phân tâm học. Theo lý thuyết này, chỉ một phần của năng

lượng tình dục được tiêu hao trong hoạt động tình dục; số năng lượng còn lại được chuyển hóa vào các lĩnh vực hoạt động khác như văn hóa, nghệ thuật, chính trị... Các hình thức hoạt động tình dục không đơn thuần nảy sinh từ trạng thái hoóc môn của cơ thể mà còn từ những yếu tố tâm lý xã hội. Gia đình là nơi nương náu, là tổ ấm, là chốn yêu thương, mà mỗi phần tử đều yêu thích và mong mỗi tìm về, mỗi khi gặp phản bội và thất bại bên ngoài xã hội.

Thánh Paul có khuyên rằng: mặc dù đời sống trinh trắng là tối thượng, nhưng nếu không tiết dục được, tốt hơn hết là hãy kết hôn, vì thà kết hôn còn hơn bị thiêu đốt” (1 Corinthians 7:9). Mục đích của tính dục là để sinh con. Điều này giải thích tại sao tất cả những hoạt động tình dục khác không đưa đến sinh con đều không được khuyến khích.

47. Tính Dục Theo Huyền Bí Học?

Tính dục (Human sexuality) là một quan năng dùng dâng hiến cho mục đích thiêng liêng, đó là tạo điều kiện cho những linh hồn tiến hóa đầu thai. Tính dục không phải là sự thỏa mãn những thèm khát, nhưng là việc sinh ra hình hài để qua đó sự sống được biểu lộ.

Tình dục là nhu cầu căn bản ban sơ, là một trong những bản năng chủ yếu, là yếu tố nổi bật của thú tính trong con người. Về mặt vũ trụ, tính dục chỉ sự tương quan giữa tinh thần và vật chất, là sự thể hiện của LUẬT HẤP DẪN. Về mặt con người, tính dục chỉ sự liên hệ giữa Nam và Nữ, với kết quả là chủng loại được lưu truyền. Còn đối với người duy vật, tính dục chỉ sự thỏa mãn ham muốn của thú tính với bất cứ giá nào, không kiểm soát.

48. Sao Gọi Là Tà Dâm?

Con người là một sinh vật tình cảm. Sự ham muốn tình dục là một phần của bản năng.

“*Dâm*” có nghĩa là “*những điều liên quan đến tình dục*”. Tự nó không có nghĩa xấu, chữ “*tà*” ở đây mới là điều phải tránh. Khi vợ chồng có cưới hỏi đủ lễ gọi là chánh; lén lút lang chạ, làm tình với người khác phái không phải là vợ hay chồng mình thì gọi là tà. Quan hệ tình dục ngoài hôn nhân chính là tội tà dâm. **Luật dạy người xuất gia hàng chức sắc thượng thừa dứt hẳn dâm dục, còn người tín đồ thì không được tà dục.** Trong cuộc sống, khoa học đã chứng minh sự dâm dục quá độ khiến cho sức khỏe hao mòn, chơi gái đưa đến những bệnh phong tình, hoa liễu, giang mai cho đến các bệnh nan y như HIV (AIDS). Đức Chí Tôn đã giảng cho chúng ta biết vì sao dâm dục quá độ phải mang tội nơi cõi vô hình.

Dưới đây là những tội lỗi do sử dụng dục tính sai trái:

o *Dâm ô* là hưởng thụ vô độ khoái lạc tình dục. Khoái lạc tình dục trở thành sai trái, khi con người chỉ tìm hưởng thụ để thỏa mãn chính mình, chứ không nhằm mục đích truyền sinh và kết hợp trong tình yêu.

o *Tà dâm* là quan hệ xác thịt giữa một người nam và một người nữ không phải là vợ chồng. Đây là lỗi xúc phạm đến nhân phẩm và giới tính của con người, vốn qui về lợi ích của đôi vợ chồng, cũng như sinh sản và giáo dục con cái.

o *Ngoại tình* là tội vợ chồng thất tín với nhau. Khi hai người nam nữ có quan hệ tính dục với nhau, dù là nhất thời mà trong đó có ít nhất một người đã kết hôn, thì cả hai phạm tội ngoại tình. Đức Jesus lên án tội này

ngay cả khi chỉ là một ước muốn.

o *Mại dâm* xúc phạm đến phẩm giá của người bán dâm vì họ biến mình thành trò vui xác thịt cho người mua dâm. Kẻ mua dâm phạm tội nặng nơi bản thân vì họ vi phạm giới cấm, và làm ô uế thân xác là đền thờ Thượng đế nội tâm.

o *Hiếp dâm* là dùng bạo lực bất kể khác quan hệ xác thịt với mình. Đây là tội phạm đến công bằng và bác ái. Hiếp dâm xúc phạm nặng nề đến quyền được tôn trọng, quyền tự do và toàn vẹn thể lý cũng như tinh thần của nạn nhân, gây thương tổn nghiêm trọng có thể kéo dài cả cuộc đời của nạn nhân. Hiếp dâm tự nó là một hành vi xấu xa, tội này lại càng nặng nề hơn nữa, khi người có chức quyền lạm dụng thân xác các em được ủy thác cho họ.

o *Loạn luân* là quan hệ tính dục giữa những người họ hàng cùng huyết tộc, mà luật cấm kết hôn với nhau. Đây là một trọng tội. Tội loạn luân phá vỡ quan hệ gia đình và cho thấy một sự thoái hóa trở về thú tính.

Thân và Tâm liên hệ mật thiết lẫn nhau, nên lối sống buông thả thân thể là đem tâm hồn bán đi rồi. Thân thể chính là đền thờ tâm linh. Con người sử dụng thân thể để tu hành, lập công quả. Sự tinh khiết của Thân là sự vẹn toàn của Tâm nên Thân sống lành mạnh tức là giữ Tâm được trong sáng, công chánh. Đức Phật Mẫu dạy:

***“Gắng sức trau giồi một chữ TÂM,
Đạo đời muôn việc khỏi sai lầm.
Tâm thành ắt đạt đường tu vững,
Tâm chánh mới mong mới Đạo cầm...”***

49. Ngoại Tình Là Tà Dâm? Làm Sao Loại Bỏ Tà Dâm?

Trong công việc, bạn cảm thấy hài lòng. Điều này không có gì lạ bởi vì Đức Chúa Trời đang hành động qua bạn. Nhưng bạn đang mãn nguyện và bắt đầu có cảm giác kiêu ngạo, tự mãn. Từ lúc đó, thời gian ở nhà ít đi. Không chỉ có ít thời gian ở nhà, nhưng bây giờ, những lúc ở nhà bạn không còn cảm thấy ý nghĩa như trước kia nữa. Quan hệ vợ chồng trở thành hời hợt, nhạt nhẽo. Khi mới cưới, vợ chồng yêu thương vô cùng, nhưng bây giờ, vị trí của người bạn đời đứng sau công việc của bạn. Chúc vụ và địa vị mà trước kia là niềm vui chung của cả hai, bây giờ đã trở thành kẻ thù của hạnh phúc gia đình. Gia đình không còn là nơi đáng mơ ước và vui vẻ như trước kia.

Satan bắt đầu giương chiếc bẫy cuối cùng của nó. Thay vì cần quan tâm và có nhiều thì giờ với người bạn đời hơn, người ta lại chọn con đường ngoại tình. Hãy tìm sự giúp đỡ trong những trường hợp cảm thấy yếu đuối; nếu bị cám dỗ, hãy cầu nguyện bạn sẽ nhận được sự hỗ trợ từ chính Chơn linh của bạn. Thiếu đức tin vào Đức Thượng Đế là gốc rễ của những sự lãng nhãng tình dục. Hãy canh giữ tư tưởng bạn. Hãy quyết định một cách tích cực rằng bạn sẽ không bao giờ suy nghĩ về những điều như bợn. Nếu một ý nghĩ ham muốn bất chánh vừa xuất hiện, hãy bác bỏ thẳng thừng: “*canh giác, Satan đang dụ dỗ*”. Nếu chúng ta đùa giỡn với ái tình, chúng ta đang cho Satan một chỗ đứng và một ngày kia nó sẽ đánh bại chúng ta. Chúng ta phải cẩn thận trong những tình huống có thể dẫn đến những cám dỗ tình dục. Chẳng hạn không bao giờ ở một mình với người khác phái hay xem phim sex, đọc dâm thư để “*tự sướng*”. Những người khôn ngoan không

bao giờ cho phép những tình huống bị kích thích mà ma quỷ có thể nhờn díp đó tấn công. Nếu dừng nghĩ tới, thì sẽ loại bỏ được. Nếu cứ liên tục nghĩ đến, thì làm sao bỏ? Kinh Phật nói rằng: *“Hãy xem những người phụ nữ cao niên như mẹ của mình, xem những người lớn tuổi hơn mình như chị của mình, xem những người trẻ tuổi như em gái của mình, và xem người nhỏ tuổi như con gái của mình. Phát tâm độ họ, và diệt những tà niệm đi.”*

50. Tôn Giáo Nghi Thế Nào Về Thủ Dâm?

Thủ dâm là hình thức kích thích bằng tay vào các cơ quan sinh dục, thường là vào điểm cực khoái.. Thủ dâm là một trong nhiều hành động được gọi là tự thỏa mãn tình dục (tiếng Anh: *autoeroticism*), bao gồm cả việc sử dụng những dụng cụ hỗ trợ tình dục (*sex toy*) và kích thích ngoài bộ phận sinh dục. Cũng có những máy thủ dâm được sử dụng để kích thích sự giao hợp. Trong tiếng Việt, từ thủ dâm có gốc từ chữ Hán 手淫, có nghĩa là “hành dâm bằng tay”.

Trong phạm vi sức khỏe tinh thần có nói rằng thủ dâm có thể làm dịu sự phiền muộn và mang lại cảm giác cao hơn về giá trị bản thân (Hurlbert & Whittaker, 1991). Thủ dâm cũng có thể đặc biệt hữu ích khi một người bạn tình có nhiều nhu cầu tình dục hơn người kia – trong trường hợp đó thủ dâm giúp có được một ảnh hưởng cân bằng và vì thế là một mối quan hệ hòa điệu hơn. Thủ dâm là một cái van an toàn để chống lại sự vỡ mộng có tính hủy diệt của tình dục. Tuy nhiên, thủ dâm thường xuyên sẽ gây tác hại tới tâm lý, tinh thần và sức khỏe:

– Ảnh hưởng tới tâm lý, tinh thần: Thủ dâm quá

thường khiến cho bản thân ở vào trạng thái tâm lý căng thẳng, dẫn vật, thậm chí làm cho tính tình trở nên cáu gắt. Vì thế những người thường xuyên thủ dâm có thể bị nhiều loạn hoạt động bình thường của hệ thống thần kinh do trung khu hưng phấn của đại não luôn phải lặp đi lặp lại trạng thái hưng phấn liên tục, từ đó làm giảm sức tập trung tới công việc và trí nhớ cũng bị giảm sút một cách nhanh chóng...

– Giảm khả năng tình dục: Thủ dâm với mức độ nhiều sẽ ảnh hưởng đến thận dễ dẫn đến hiện tượng xuất tinh sớm hay khó xuất tinh thậm chí là liệt dương, ngoài ra còn gây đau lưng, chóng mặt, ù tai. Đối với phụ nữ, thủ dâm nhiều có thể gây viêm nhiễm âm đạo, viêm bàng quang trường hợp nặng có thể làm chảy máu vùng chậu, lạnh cảm tình dục. Những người thường xuyên thủ dâm rất dễ khiến bạn đời của mình không cảm thấy thỏa mãn vì đạt cực khoái quá sớm, dễ khiến cho chính bản thân cảm thấy tự ti, bạn đời không hài lòng, gây ảnh hưởng đến tình cảm vợ chồng, thậm chí đổ vỡ hôn nhân,...

– **Mắc các chứng bệnh về đường tiết niệu, viêm tuyến tiền liệt:** Thủ dâm quá mức có thể khiến xoang chậu bị ứ huyết lâu dài khiến vi khuẩn gây bệnh lây từ tay vào cơ quan sinh dục dẫn đến nhiễm khuẩn đường tiết niệu. Viêm tuyến tiền liệt mãn tính gây ra hiện tượng đi tiểu nhiều, nước tiểu đục, thường xuyên gây khó chịu vùng bụng dưới và bộ phận sinh dục; do xuất tinh nhiều làm chất lượng tinh dịch kém gây ảnh hưởng đến khả năng sinh sản,....

Trong nhiều tôn giáo, như các hình thức **Tin lành, Thiên chúa giáo, Mormon, Do Thái giáo và Hồi giáo**

thủ dâm bị coi là một hành động không trong sạch, tuy không phải là phi đạo đức.

Trong truyền thống **Phật giáo**, theo năm lời răn và bát giới, mọi người không nên thèm khát có được cảm giác khoái lạc tình dục kiểu đó. Thủ dâm vì thế không bị ngăn cấm nhưng cũng không được khuyến khích.

Do Thái giáo ngăn cấm thủ dâm, vì nó dẫn tới sự xuất tinh không cần thiết.

Cơ đốc giáo: Theo sách Giáo Lý Hội Thánh Công Giáo số 2352 thì: *“Thủ dâm là cố tình kích thích cơ quan sinh dục”, “thủ dâm tự bản chất là một hành động sai trái nghiêm trọng”, vì “tự ý sử dụng khả năng tình dục ngoài quan hệ vợ chồng bình thường, dù với động lực nào đi nữa, cũng là sai mục đích”*. Để phán đoán đúng về trách nhiệm luân lý của đương sự là thủ dâm có tội hay không *“cần lưu ý đến tình trạng thiếu trưởng thành tình cảm, áp lực của thói quen, tâm trạng lo âu cũng như những yếu tố khác về tâm lý xã hội. Các nhân tố này có thể làm trách nhiệm luân lý của đương sự được giảm khinh ngay cả đến mức tối thiểu”*. Và vì thế, một cách chủ quan, không phải thủ dâm lúc nào cũng là tội trọng.

Đạo Tin lành: Những nhà thần học Tin lành chỉ bắt đầu sửa đổi những lời dạy bảo trước đó từ thế kỷ 20 với một số quan điểm hiện nay vẫn đang sử dụng về ủng hộ thủ dâm. Thủ dâm, tuy nhiên, vẫn bị một số người coi là một hành động tự thỏa mãn và một tội lỗi nhục dục, làm nó vẫn bị tranh cãi cho tới ngày nay.

Hồi giáo: các học giả Hồi giáo coi thủ dâm là hành động bị cấm đoán, ngoại trừ trong những tình huống

giảm nhẹ như vì mục đích thử nghiệm y học, hay nếu là cần thiết về mặt y tế. Đối với những người Hồi giáo, việc có quan hệ tình dục ngoài hôn nhân là một tội lỗi to lớn, khiến người phạm tội bị trừng phạt trong cả cuộc sống hiện tại và cả sau khi mất. Tuy thế, nhưng nếu sự thèm muốn của một người mạnh tới mức có thể khiến họ phạm phải một tội lỗi nặng hơn là có quan hệ tình dục ngoài hôn nhân thì thủ dâm trở thành được phép với tư cách là một nhu cầu cần thiết: *«Và những người không có gia đình cần cố gắng sống trong sự trinh bạch, cho tới khi Chúa trời ban ơn huệ cho họ» (Qur>an, 24:33).*

Theo Sheikh Hamed Al-Ali: “Thủ dâm ban ngày trong thời gian thánh lễ Ramadan sẽ là hành động vi phạm luật lệ, dựa theo Hadith quy định rằng người Hồi giáo phải không được ăn, uống và có thèm muốn tình dục. Bởi thủ dâm là một loại mong muốn tình dục, một người Hồi giáo trong mùa chay phải cố tránh nó. Vì thế, thủ dâm là một hành động vi phạm cũng như ăn uống và bởi nó là một trong những tội lỗi mà nếu một người nào đó phạm phải thì cũng là sự vi phạm tới tính thiêng liêng của tháng chay đó.”

51. Phương Pháp Để Chế Ngự Tình Dục?

Có ba phương pháp chính để chế ngự tình dục:

– **Bạn hãy thay thế nó bằng một thứ khác trong đầu óc của bạn.** Khi dục tình nổi lên, nó khuấy động tất cả mọi tư tưởng khác, chiếm ngự tinh thần bạn như một chủ nhân ông đầy quyền lực, nó sai khiến bạn phải làm theo sự thôi thúc của nó. Bạn đừng chú ý đến nó, đừng sợ hãi, đừng bực tức nó, cứ thản nhiên đi tìm một công việc

khác để làm và chú ý tới công việc. Bằng cách đó bạn đã quên nó hồi nào không hay. Hoặc là bạn thay thế quyền chủ nhân ông của nó, buộc nó trở thành thứ yếu. Địa hạt tư tưởng rất trừu tượng, khi có một kích động dục tình vừa khởi dậy, chính tư tưởng bạn đồng hóa với nó, bạn thấy mình là nó và do đó bạn đã giúp sức cho nó mạnh thêm. Nó điều khiển bạn và bạn lại giúp sức cho nó làm chủ bạn một vòng lẫn lẩn quấn khếp kín! Bạn hãy tách mình ra khỏi vòng lẫn lẩn ấy bằng cách thay đổi tư duy, hãy ngắm nhìn quan sát sự vận hành của nó trong nội thân, từ vị trí của một kẻ bên ngoài. Bạn hãy cố gắng nhớ lại rằng cái cảm giác đang rạo rức kia không phải là bạn. Hãy cố gắng nhớ lại và sống với tư tưởng rằng ta là linh hồn, là ánh sáng tâm linh đang ngự trị nơi phàm thể còn cảm giác này đây là của thân xác, chỉ là phương tiện để ta sử dụng. Bạn để cho nó sống đúng vị trí thứ yếu của nó, chớ không phải giết nó. Khi bạn nhớ lại được như vậy thì tức khắc đã giành được quyền chủ tể của thân và khí dục phải chịu khuất phục dưới quyền năng của ý chí.

Hoặc là trong khi quán niệm như vậy bạn có thể **điều khí bằng cách thở dài hơi chậm và sâu**. Bằng cách chú ý tới hơi thở và thay đổi vị trí, góc độ nhìn cảm giác tình dục của mình như thể từ ngoài nhìn vào nó sẽ mất dần cường độ và từ từ lắng đọng xuống, trở thành một sức sống thuần lương yên tĩnh, không quấy rầy tinh thần bạn nữa.

– **Loại trừ những nguyên nhân gây kích động tình dục.**

Bằng kinh nghiệm đã trải qua trong bản thân mình nếu thấy rằng mỗi khi mắt bạn nhìn những hình ảnh khiêu dâm trên sách báo, phim ảnh, hình tượng, tình dục

bạn bị kích động thì bạn phải khôn ngoan, cương quyết từ bỏ những thứ ấy đừng ngó tới nữa.

Nếu tai bạn nghe kể những câu chuyện hay lời lẽ gọi tình và tâm bạn động thì kinh nghiệm lần sau bạn đừng để ý nghe những chuyện thuộc loại ấy nữa.

Nếu thân bạn ngồi hay đứng gần một người khác phái nào đó và tự nhiên lòng bạn thấy rạo rức thì bạn đừng gặp nữa. Nếu buộc phải giao tiếp, hãy đứng cách xa họ vài mét khi nói chuyện để loại trừ bớt nguyên nhân kích dục ở nhân diện.

Nếu miệng lưỡi bạn thích rượu thịt say sưa hay những món ăn kích thích như tiêu, hành, tỏi, ớt và sau đó sức sống dục tình bùng dậy mạnh mẽ, tôi khuyên bạn nên đổi thức ăn, giảm bớt hay loại trừ hẳn những thứ kích thích ấy. Nếu mũi bạn ngửi mùi hương hay nước hoa chi đó mà kết quả làm dục tình trỗi dậy thì tốt hơn bạn nên từ bỏ nó đi.

Nói tóm lại bạn phải biết ngăn chặn con đường xâm nhập của các nguyên nhân gây kích dục qua các giác quan của bạn là tai, mắt, mũi, miệng, lưỡi, da thịt thân xác. Nói vắn tắt dễ hiểu hơn, đừng đem lửa vào nhà thì nhà không bị cháy, phải không các bạn? Ngọn lửa dục tình cũng thế, không có nó làm sao có sự sống của thân xác chúng ta đây, điều quan trọng là chúng ta phải chủ động được nó.

– Nên tăng thêm tính thánh thiện cho tinh thần của bạn.

Ngoài những việc giữ gìn giới luật mà tôi vừa kể trên đây hàng ngày các bạn nên cầu nguyện, tụng kinh, tĩnh tâm xét mình, thực tập yoga, công phu thiền định quán

tưởng v. v... để loại trừ bớt những tư tưởng xấu ra khỏi tâm trí mình và phát triển những đức hạnh tốt, bạn chọn phương pháp nào cũng được miễn là có hiệu lực nhiều nhất đối với bạn.

Điều kiện tiên quyết trong phương pháp này là phải thành ý và chánh tâm nghĩa là phải sống thật với lòng mình, thành thật với chính lương tâm mình. Cầu nguyện một cách sâu thẳm trong tinh thần là đối diện với chính tòa thiên lương, **nói rõ ràng chỗ yếu kém của tinh thần mình và cầu xin sự phò hộ của một Đấng nào đó mà bạn sùng kính và tin tưởng hơn hết. Điều này có nghĩa là làm cho thần của bạn thêm trong sáng, mạnh hơn để nó điều khiển được khí và tinh theo đúng chức năng của nó.** Năng lực tinh dục có một sức mạnh huyền bí, nếu biết giữ nó lại trong thân cho đúng cách, nó sẽ được chuyển hóa thành sức mạnh tâm linh vô cùng phong phú và sáng tạo giống như lộ trình của kẻ đăng sơn khi lên đến đỉnh sẽ mở ra một chân trời bao la trước mắt

■ *(Luận Đạo Sưu Tập–Nguyễn Long Thành)*

52. Nguồn Gốc Và Sự Hiện Diện Của Rượu Trong Văn Hoá Nhân Loại?

Không biết từ bao giờ rượu đã chiếm một vị trí đặc biệt trong văn hóa nhân loại. Hiện nay, người ta không biết chính xác rượu có từ bao giờ. Nhưng chắc chắn, nó phải có lịch sử lâu đời. Theo ghi chép và trên những phiến đá từ thời đế chế Babylon cổ ghi lại, cách làm rượu bia đã có cách đây gần 4000 năm. Ở Ai Cập, người ta cũng tìm thấy những dấu tích của rượu từ 5000 năm trước công nguyên

Rượu nồng và cay, hơi đắng (trừ rượu ngọt). Không chỉ là thức uống, nghệ thuật uống rượu được ca ngợi như một thú vui tao nhã. Thi nhân Lý Bạch, người từng được mệnh danh là thi tiên, tửu thánh. Không phải người nào uống rượu cũng muốn say, nhiều người uống rượu chỉ để tiêu sầu vì chán đường công danh, vì đời sống hay tình duyên gặp nhiều khó khăn, trắc trở:

*“Rượu đến gốc cây ta sẽ nhấp
Nhìn xem phú quý tựa chiêm bao”.*

Với người Tây phương, vì tính cách phong phú, đa dạng của các loại rượu, uống rượu là cả một nghệ thuật thưởng thức. Người VN tuy không sành rượu bằng, nhưng coi tình cảm (cách tiếp đãi nhau) quan trọng hơn chất lượng rượu (loại rượu gì). Rượu ngon không thể thiếu bạn hiền. “*Bạn hiền*” trong câu này có nghĩa là bạn tốt, hiểu biết và hợp tính tình. “*Bạn nhậu*” chưa hẳn đã là “*bạn hiền*”. Vì sao phái nam thích uống rượu dù nó nồng và đắng? Đó là vì họ muốn thể hiện sức mạnh nam nhi. Có chút men vào người, họ sẽ thấy sáng khoái và điều quan trọng, mượn men rượu để họ cảm thấy mạnh mẽ, dám làm dám nói hơn lúc bình thường. Bia rượu còn làm đồng nghiệp dễ tâm sự, giúp công việc trôi chảy. Có thể bàn bạc công việc làm ăn một cách thoải mái, không phân đẳng cấp, thân tình và hiệu quả hơn; bên bàn nhậu, họ có thể hàn huyên đủ thứ chuyện...

53. Uống Bao Nhiêu Rượu Thì An Toàn Cho Sức Khỏe?

Rượu có tính hai mặt. Rượu được dùng nếu uống đúng mực, đúng lúc đúng nơi thì là thức uống giúp hưng phấn, giúp thêm vui trong tiệc chiêu đãi; nhưng nếu uống

nhiều thì nó trở thành thứ độc hại. Trong rượu có chất gây ức chế thần kinh của con người. Tùy theo mức độ ức chế khác nhau mà khi con người ta bị ngộ độc rượu sẽ có những biểu hiện khác nhau:

– Ngộ độc ở mức độ nhẹ gọi là ức chế tư duy và các hoạt động cao cấp của vỏ não: con người sẽ bộc lộ ra những hành vi, suy nghĩ, cử chỉ bị rối loạn. Vì vậy có những người bình thường ít nói, thận trọng nhưng sau khi uống rượu thì trở nên ba hoa, khoác lác hoặc nói năng quá đà không kiểm chế được.

– Nặng hơn nữa thì rượu có thể ức chế toàn bộ thần kinh con người, gây hôn mê sâu thậm chí suy hô hấp gây ảnh hưởng đến các biến chứng khác như tăng huyết áp, thậm chí dẫn đến tử vong.

– Ngoài ra, rượu cũng là thức uống có khả năng gây trạng thái nghiện khiến người ta luôn luôn muốn uống quá liều. Những người nghiện rượu còn chịu một tác hại lâu dài là giảm trí nhớ, tay run. Những người này sẽ bị rối loạn tư duy, tình cảm, nhân cách và dẫn đến mất khả năng làm việc, mất khả năng sinh hoạt bình thường. Một tác hại khác đối với người nghiện rượu mãn tính là gây **xơ gan**. Bản thân rượu cũng là chất độc nếu uống ít thì gan có thể xử lý, chuyển hóa được nhưng khi uống nhiều sẽ làm tổn thương, phá hủy tế bào gan, dẫn đến tình trạng xơ gan. Còn nếu uống nhầm rượu không đủ chuẩn, chứa lượng methanol cao v.v... thì dù uống ít vẫn bị ngộ độc... Tác động của rượu đến sức khỏe con người cũng có những mức độ khác nhau. **Với người Việt Nam có thể tạt nhỏ thì không nên uống quá 30 ml rượu mạnh một ngày** vì như vậy đã mất kiểm soát hành vi lời

nói. Thường thì có người uống cả đời nhưng đến cuối đời khoảng 50 – 60 tuổi thì bộc lộ bệnh xơ gan nhưng cũng có trường hợp mới 35 tuổi, sau 15 năm uống rượu liên tục đã bị rồi. Những khả năng này phụ thuộc vào các yếu tố: uống nhiều hay ít hàng ngày, chế độ ăn uống kèm theo và phụ thuộc vào loại rượu người đó uống nữa. Có loại rượu không tinh khiết, có nhiều tạp chất thì tốc độ phá hủy gan nhanh hơn. Nên nhớ **bia có nghĩa là rượu chứa 10 đến 12% độ cồn**. Dân gian có nhiều loại rượu thuốc nhưng để chữa các loại bệnh mãn tính. Rượu mà gọi là rượu thuốc tức là có phần thuốc theo liều lượng và uống ít hơn rượu bình thường, nhưng người ta lại mang rượu thuốc ra chiêu đãi nhau thì rất dễ bị ngộ độc. Ngày Tết hay trong tiệc cưới hỏi, uống bia chút đỉnh là chuyện bình thường nhưng phải biết kèm chế, và phải xác định là uống chút ít cho vui, không cần biểu diễn tửu lượng dù có bị thách đố. Phải ý thức được điều quan trọng nhất là uống ít, đúng lúc, đúng chỗ; nếu không chính bản thân mình sẽ chuốc lấy những hậu quả khôn lường, biến vui thành buồn, thậm chí bị đất khi gây tai nạn xe cộ hay bị xuất huyết não. Rất nhiều lý do dẫn đến việc nghiện rượu, nhưng người ta quên mất hậu quả tệ hại của việc nghiện rượu:

- Gan bị thoái hóa dẫn cho đến khi viêm gan, xơ gan, và ung thư gan xuất hiện đưa đến tử vong.
- Bao tử bị viêm loét, gây ra biến chứng xuất huyết bao tử. Rượu cũng là nguyên nhân hàng đầu gây viêm tụy nặng gây hoại tử hoặc chảy máu trong tụy làm tử vong.
- Tế bào não bị tiêu hủy, nói giọng lè nhè; não bộ

teo lại, làm suy giảm trí nhớ.

- Bộ máy tim mạch bị tổn thương, dẫn tới suy tim, viêm cơ tim gây tử vong.
- **Bia được xem là nguồn cung cấp rất lớn nhân Purin gây tăng acid uric trong máu, gây mất cân bằng trong chuyển hóa acid uric của cơ thể.** Bia rượu cùng với thịt còn là nguyên nhân tạo nên bệnh gút (còn gọi là thống phong), gây đau dữ dội ở ngón chân cái, mắc cá chân.

54. Vì Sao Cấm Dùng Rượu & Chất Gây Nghiện?

Giới cấm này mới nghe thấy có vẻ không quan trọng, nhưng xét kỹ thấy thật quan trọng, chính vì uống rượu say mà có thể gây phạm bốn giới cấm còn lại là sát sinh, cướp của, nói dối, hiếp dâm. Giới cấm uống rượu bao gồm cả cấm dùng các thứ ma túy, vì nó cũng làm cho tinh thần người sử dụng mất sáng suốt, trở nên sân si hung hăng không còn biết phải quấy. Người không uống rượu còn tránh được sự hao tổn tiền bạc, thân ít bệnh tật, trí tuệ tăng trưởng, tuổi thọ cao, con cái khỏe mạnh, và gia đình yên vui. Dùng một chút, đó chỉ là một việc nhỏ thôi mà? Việc phạm giới không phải là việc nhỏ. Ngay cả một lượng rượu nhỏ hay thử một tí ma túy cũng làm mất đi sự tỉnh thức. Dùng một lượng lớn, hậu quả tàn phá sẽ nặng nề hơn. Đức Phật cấm uống rượu và các chất gây nghiện vì hai lý do sau:

– **Bảo toàn hạt giống trí tuệ:** rượu và các chất gây nghiện còn nguy hiểm hơn thuốc độc. Một chén thuốc độc ta uống vào chết ngay, nhưng chỉ chết một thân hiện tại, còn rượu và các chất gây nghiện làm mất giống trí tuệ,

màng bảo vệ thể phách từ từ bị rách.... Vì thế để bảo toàn hạt giống trí tuệ quý báu, Phật cấm uống rượu.

– **Ngăn ngừa những nguyên nhân sanh ra tội lỗi:** Dùng rượu và các chất gây nghiện không phải là tội lỗi như sát sanh, trộm cướp, tà dâm, nhưng chúng có thể làm cho những tội lỗi sanh ra. Khi đã mất lý trí do rượu hay do các chất gây nghiện, thì tội nào cũng có thể phạm được. Tất cả những chất men làm say người, hay chất gây nghiện người đều không được dùng. Ép nài, khuyến khích người khác dùng, tội lại nặng hơn.

Theo HUYỀN BÍ HỌC, đời nay người ta chế tạo đủ thứ để uống làm hại cơ thể, nhất là rượu và các chất gây nghiện. Nó làm hư trí não, bộ óc xác thịt, mà còn làm hại đến cái Vía và cái Trí nữa. Muốn giao thiệp với mấy cõi cao, ta phải bỏ hẳn rượu và các chất gây nghiện. **Người tín đồ** tránh luôn thuốc lá và ma túy, vì thuốc lá sanh ra bệnh ung thư phổi, còn ma túy thì làm cho con người sống trong ảo giác, mất ý chí phải lệ thuộc vào nó. Cả ba đều làm hư cái thể Phách tức đệ nhị xác thân. Con người sanh ra ở trần thế, không phải để hưởng phước, ăn chơi sung sướng, hay bê tha, hoặc phải lo bù đắp, để chạy ăn, chạy mặc, làm lụng khổ cực, chịu đủ bệnh tật, rồi chết là hết chuyện. Mục đích cuộc đời là sự tiến hóa theo luật thiên nhiên. Con người phải học hỏi, tập luyện cho được toàn thiện, toàn năng, toàn tri, toàn giác. **Con người phải lo giải thoát khỏi các sự trói buộc ở các cõi thấp để trở về hiệp nhứt với Đức Thượng Đế, cũng gọi là Phần bốn Huần nguyên. Sự tiến hóa của con người không ngừng nghỉ, từ chỗ cơ bản đến chỗ toàn vẹn, từ chỗ phân chia đến nơi hiệp nhứt.**

Con người chưa biết mình là ai, xuống trần để làm gì, nên lăm lặc, chịu theo Xác thân, nuôi tánh hưởng thụ ích kỷ, cứ xâu xé lẫn nhau, giết hại nhau, rồi tới ngày kia nhắm mắt thì bao công danh, sự nghiệp, vợ chồng, con cái, đều bỏ lại cõi Trần, nắm hai bàn tay trắng mà xuống mồ, chỉ còn mang theo hai chữ TỘI, PHƯỚC. Đúng ngày giờ, Linh hồn phải đầu thai trở lại Trần gian, chịu khổ nữa. Nếu tìm hiểu Luật Trời để thi hành cho đúng thì mau tiến bộ, bằng không, ta bị buộc chặt vào Luật Nhơn Quả, phải chịu Luân hồi mãi không biết bao giờ mới dứt. “*Lành dữ hai đường tùy ý chọn*”.

55. Vọng Ngữ Là Gì?

Vọng là sai, Ngữ là lời nói. Vọng ngữ là nói sai sự thật. **BẤT VỌNG NGỮ** là **cấm xảo trá láo xược, gạt gẫm người, khoe mình, bày lỗi người, chuyện quấy nói phải, chuyện phải thêu dệt ra quấy, nhạo báng, chê bai, nói hành kẻ khác, xúi giục người hờn giận, kiện thưa xa cách, ăn nói lỗ mãng, thô tục, chưởi rủa người, hủy báng Tôn Giáo, nói ra không giữ lời hứa.**

Có vài trường hợp phải nói dối để cứu người, không gây hại cho người còn có thể được chấp nhận. Nói sai sự thật có 4 cách: Nói dối, nói thêu dệt, nói lười hai chiều, nói lời hung ác.

- **Nói dối hay nói láo**, là nói không thật, chuyện có nói không, chuyện không nói có; việc phải nói trái, việc trái nói phải; điều nghe nói không nghe, điều không nghe nói nghe; hoặc giả trước mặt khen ngợi, sau lưng chê mạt; hay khi ưa thì dụ ngọt thơm tho, khi ghét thì lại đắng cay chua chát. Tóm lại, vì muốn quyền lợi về mình mà lời

nói việc làm trước sau mâu thuẫn, trên dưới khác nhau, trong ngoài bất nhứt, đều thuộc về nói dối cả.

• **Nói thêu dệt**, là việc ít xích cho nhiều, làm cho người nghe nổi sân hận; là trau tria lời nói, chuốt ngọt giọng hay, lên hơi xuống giọng cho êm tai mát dạ để cảm dỗ người nghe để dụ dỗ, lường gạt người; cũng có khi là nói biếm, nói bâm, nói châm, nói chích làm cho người nghe phải khổ sở. Tóm lại, bao nhiêu lời nói không đúng nghĩa chân thật, thêm bớt, cho đến văn chương phù phiếm, bóng bẩy làm cho kẻ nghe phải loạn tâm, sanh phiền não, đều gọi là nói thêu dệt cả.

• **Nói lưởi hai chiều**, hay nôm na hơn, là nói «*đòn xóc nhọn hai đầu*», nghĩa là đến chỗ này thì về hòa với bên này để nói xấu bên kia, đến bên kia thì về hòa với bên ấy để nói xấu bên này, làm cho bạn bè đang thân nhau trở lại chống nhau, kẻ ân người nghĩa chống đối, oán thù nhau.

• **Nói lời hung ác**, là nói những tiếng thô tục, cục cằn, chửi rủa, làm cho người nghe phải ghê tởm, buồn rầu, sợ hãi và đau khổ.

Tóm lại, từ Vọng ngữ đã trở thành Ác ngữ, đó là lời nói biểu hiện của tâm THAM, SÂN, SI. Lời nói gây chia rẽ, kích động hận thù là ác ngữ. Ác ngữ bao gồm những lời mắng nhiếc, nói xấu, những lời gây gổ sỉ nhục người khác. Nếu người nào sử dụng ngôn ngữ ác độc để gây tổn thương cho người khác cũng gọi là ác ngữ. Người biết thực tập không bị kẹt vào những lời ác ngữ vì biết rằng đó là nghiệp của mình. Ăn nói thế nào là quyền tự do của mình nhưng làm khổ hay làm hại người khác bằng lời nói không phải là quyền tự do. Con người có giáo dục để trao đổi nhân phẩm và đức hạnh, nên từ suy nghĩ thiện

hãy phát ra lời nói thiện.

56. Sao Gọi Là Chánh Ngữ?

Chánh ngữ là cách tu tập được xếp vào hàng thứ ba của bát chánh đạo. Nói một cách tổng quát thì có ba phép tu tập: tu giới, tu định và tu tuệ; chánh ngữ thuộc vào lãnh vực tu giới. Những lời nói chứa đủ cả Chân, Thiện, Mỹ; đó chính là Chánh Ngữ. Chánh ngữ được định nghĩa bằng bốn đặc tính: Không nói dối, không nói hai lưỡi, không ác khẩu và không nói thêu dệt.

- **Thứ nhất là không vọng ngữ**, nghĩa là không nói dối.

- **Thứ hai là không lưỡng thiệt**. Lưỡng thiệt tức là hai lưỡi (double tongues), với người này nói thế này, với người khác thì nói khác. Đôi khi nói cho vừa ý một người, rồi lại nói khác đi để làm vừa ý một người khác, kết quả là nói lời không đúng sự thật.

- **Thứ ba là không ác khẩu**. Ác khẩu tức là nói to tiếng, thô tục, quát mắng, chửi thề, nói lời tạo đau khổ, bực tức, hận thù cho người khác. Có những người tâm rất tốt, không muốn làm hại ai, nhưng khi nói ra thì như châm chích và gây buồn phiền cho người nghe. Đó là “*khẩu xà tâm Phật*”? Tuy người đời nói thế nhưng thực sự người nói còn quá vô minh cho nên cái miệng mới nói lời ác. Nếu có thói quen **ái ngữ** thì ta sẽ không nói như vậy. Dầu là tâm ta không có ý hại ai nhưng nếu ta bị tập khí ác ngữ miệng ta vẫn gây ra những đổ vỡ. Cho nên tu tập chánh ngữ rất quan trọng.

- **Thứ tư là không ý ngữ**. Ý ngữ tức là nói những

lời thêu dệt. Thêu dệt là vẽ vời ra cho sự việc thêm đẹp đẽ hơn gấp bội, hoặc xấu xa hơn gấp bội. Như nói thể nào làm cho mọi chuyện thê lương hơn, giạt gân hơn hoặc hấp dẫn hơn mà không cần đúng với sự thật.

- Khi nói về chánh ngữ, chúng ta không được nói dối, không được nói để mưu cầu tài lợi và sự kính phục, không được nói lời gây chia rẽ căm thù, không loan truyền những tin mà mình không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều mình không biết rõ. Phải có can đảm nói ra sự thật về những điều bất công, và phải dùng lời nói của mình để thực hiện hòa giải và thương yêu. Khi thấy hai người không hòa hợp với nhau, ta có thể dùng lời nói hòa giải để đưa họ tới gần nhau. Nói những sự thật tích cực về người này cho người khác nghe sẽ giúp họ hiểu lẫn nhau. Chỉ cần nói sự thật thôi, khi hai bên hiểu nhau hơn họ sẽ sẵn sàng tha thứ cho nhau, sẽ dễ dàng hoà giải với nhau hơn

Chánh ngữ là nói sự thật, nhưng sự thật nhiều khi có thể cũng gây ra đau khổ, nhất là khi người nói đang giận dữ. Cho nên sự thật phải được diễn tả bằng ngôn ngữ khôn ngoan để giúp cho người nghe dễ chấp nhận. **Nói một sự thật mà gây tan vỡ và tổn hại thì không phải là chánh ngữ.** Khi nói phải biết tâm lý, dùng thứ ngôn ngữ thích hợp với người nghe, nói đúng lúc và hoàn cảnh thuận tiện, diễn tả cách nào để người nghe hiểu được, chấp nhận được thì mới nên. Chúng ta học hỏi nghệ thuật diễn đạt nhưng hình thức khéo léo phải chứa đựng chánh tư duy. Nịnh nọt, tán dương, tâng bốc, tuyên truyền sai sự thật đều là tà ngữ. Tóm lại, để tránh khẩu nghiệp làm tổn đức, chúng ta phải có CHÁNH

NGŨ, ÁI NGŨ.

Ái ngữ là một bài tập của chánh ngữ. Ái ngữ là lời nói dễ thương (lovable speech) **Ái ngữ tức đem sự nhân ái, chân thật, thương yêu biểu hiện thành âm thanh.** Con người đến với nhau do có nhiều sợi dây ràng buộc từ kiếp xa xưa hay kiếp này. Sự ràng buộc trở nên tốt đẹp khi mình biết giao tiếp bằng lòng nhân ái, bao dung, chấp nhận.

Định nghĩa có vẻ đơn giản nhưng áp dụng thì khó. Có trường hợp, khi ta nói thật, hữu ích và nhẹ nhàng mà người nghe vì thiếu hiểu biết, vì ngang bướng, vì tự ái khiến họ phật lòng sanh ra xích mích, gây sự. Đức Phật cấm các đệ tử của Ngài không được tham gia vào các cuộc khẩu chiến. Nhiều kinh sách kể chuyện Ngài lưu ý các đệ tử phải thận trọng trong từng lời nói, không được biểu lộ hận thù, ganh ghét. Ngài đã nêu lên một cách minh bạch bốn thái độ phải tuân thủ như sau:

- **Nói lên sự thật**
- **Nói những lời hòa giải, không nói hai lưỡi.**
- **Nói những lời có ý nghĩa, hữu ích; không nói những lời phù phiếm và vô bổ.**
- **Nói những lời hòa nhã, lịch sự; không chỉ trích lời nói và việc làm của người khác nếu mình không phải là người có trách nhiệm giáo dục họ (cha mẹ, giáo viên).**

57. Có Nên Nói Ra Tất Cả Sự Thật? Khi Cần Khiển Trách Phải Nói Thế Nào?

Người đệ-tử phải nói hết sức đúng với sự thật. Đây là một đức tánh cần-thiết hơn hết cho những ai muốn đi

theo con đường Huyền-Bí Học.

- Phải thật đúng trong khi nhận-xét.
- Phải thật đúng trong khi tường-thuật lại mọi việc.
- Phải thật đúng trong khi tư-tưởng.
- Phải thật đúng trong lời nói, trong việc làm, trong lúc hành-động

Quyển “*Anh-sáng trên đường Đạo*” đã dạy: **Trước khi được nói trước mặt Chơn-Sư, lời nói phải mất năng-lực làm thương tổn.**

Nói một cách khác dễ hiểu, lời nói phải dịu-dàng, không nhục-mạ ai, không làm đau lòng ai. Vậy lời nói phải thật đúng, và phải nhã-nhặn. Đó là sự khắc-kỷ về lời nói, sự hãm mình trong ngôn-ngữ, sự hy-sinh mà mỗi người Chí-nguyện phải thực-hành.

Nếu phải cảnh-cáo hay khiển-trách thì phải làm thế nào? Nếu cảnh-cáo hoặc khiển-trách là những điều có khi phải cần đến thì kết-quả của nó phải có phần bổ ích. Nó phải thức-tỉnh, khuyến-khích sửa đổi, chớ đừng làm cho người có lỗi ở trong tình-trạng ngã lòng, rún chí. **Một đôi khi Chơn-Sư có thể tỏ ra nghiêm-khắc trong lời nói, nhưng như thế là Ngài muốn cho Đệ-tử hiểu cái lỗi đã phạm một cách rành-mạch và rõ-ràng hơn. Đồng thời Ngài cũng muốn làm cho tâm-hồn Đệ-tử được thêm phần mạnh-mẽ và đầy nghị-lực.**

Tuy nhiên chớ nên hiểu lầm sự nói thật đúng với sự nói hành. Không phải phan-phui những tật xấu của thiên-hạ hay là mắng xối trên đầu người bất kể lớn nhỏ rồi viện lẽ rằng: “*mình nói sự thật*”. Không nên đem những sự bí-mật trong nghề-nghiệp, trong gia-đình, trong xã-hội,

trong nước nhà nói trắng ra để tỏ ra mình tay thạo đời là mình thành thật. Điều đó là khờ dại, là chuốc lấy tai-họa vào thân. Phải sáng suốt, phải biết phân-biệt, phải thận trọng từ chút, vì có nhiều việc dầu biết rõ cũng phải giữ thái-độ im-lặng, vì đó là điều hay hơn hết dạng tránh những phiền-phức về sau có thể xảy ra.

58. Ảnh Hưởng Lời Nói Theo Huyền Bí Học

“Con hãy xem coi sự nói hành (nói xấu kẻ khác) làm hại là thế nào. Nó bắt đầu bằng một tư tưởng xấu, và chính tư tưởng xấu đó là một trọng tội rồi. Bởi vì trong mỗi người và mỗi vật đều có chỗ tốt và chỗ xấu. Ta có thể tăng thêm sức mạnh cho sự tốt hay sự xấu khi ta nghĩ tới chúng nó, và làm như vậy ta có thể thúc giục hay là trì hoãn sự tiến hóa. Chúng ta có thể vâng lời Đức Thượng Đế hay là chống lại Ngài. **Nếu con nghĩ tới điều xấu của kẻ khác thì con đang làm ba việc ác độc một lượt:**

- Một là: Con sanh sản chung quanh chỗ con ở đây những tư tưởng xấu xa thay vì những tư tưởng tốt lành, và như vậy thì con thêm điều khổ não cho đời.

- Hai là: Nếu người đó thật có tánh xấu trong lòng như con nghĩ, thì con nuôi dưỡng tánh xấu đó và thêm sức mạnh cho nó. Vậy thì con làm cho bạn con trở nên xấu thêm thay vì trở nên tốt hơn. Nhưng thông thường người ta không có tánh xấu ấy, tại con chỉ tưởng tượng đó thôi; và rồi tư tưởng xấu của con đến xúi giục y làm quấy, vì thế, nếu bạn con chưa trọn lành thì con làm cho y thành giống in (hoặc là bỏ bớt in) như ý tưởng mà con đã nghĩ về y.

- Ba là: Con sanh sản trong trí của riêng con đây

những tư tưởng xấu thay vì những tư tưởng tốt, như vậy, con trì hoãn sự tiến hóa của con và phô bày cho người có mắt thánh xem thấy một cảnh tượng rất xấu xa, đau lòng, thay vì đẹp đẽ và dễ thương.

Sự nói hành không ngừng ở chỗ gây hại cho người nói hành và nạn nhân của hắn, mà sự nói hành còn cố thôi thúc người nói hành lôi kéo nhiều người khác dự phần vào tội ác của y. Người nói hành lật đặt mang chuyện ác độc của y nói cho mấy người ấy và hi vọng rằng họ sẽ tin bằng thật. Rồi thì cả thầy xúm nhau lại rải một dọc tư tưởng xấu vô trí người bị nói hành đau khổ đáng thương kia. Ngày nầy qua ngày kia, cả ngàn người làm như vậy chớ không phải có một người mà thôi đâu. Bây giờ đây con bắt đầu thấy chuyện nói hành là một tội đê hèn và gớm ghiếc thế nào chưa? Con phải hoàn toàn tránh nó. Con đừng nói xấu ai; con cũng đừng nghe người ta nói việc xấu của kẻ khác; và hãy bảo cho họ biết một cách êm ái như vậy: **“Có lẽ việc đó không có thật. Mà dẫu có thật, đừng nói đến mới thiệt có lòng hơn từ hơn nữa”**.

Đức Chí tôn đã dạy: **“Hoạch tội ư thiên, vô sở đảo dã.** Như các con nói dối, trước chưa dối với người, thì các con đã nói dối với lương-tâm, tức là chơn-linh. Thầy đã nói Chơn-linh ấy đem nạp vào Tòa phán-xét từ lời nói của các con, dẫu những lời nói ấy không thiệt hành mặc dầu, chớ tội hình cũng đồng một thể. Nơi Tòa phán-xét, chẳng một lời nói vô-ích mà bỏ, nên Thầy dạy các con phải cẩn-ngôn, cẩn-hạnh, thà là các con làm tội mà chịu tội cho đành, hơn là các con nói tội mà phải mang trọng hình đồng thể.”

**59. Giữ Giới Luật Là Một Phép Tu, Là Con Đường Đến Cõi Thiên
Liên Hằng Sống?**

Đúng như thế. Tân luật của tôn giáo Cao Đài qui định tín đồ phải giữ giới luật vì muốn người tín đồ gột rửa các thể được tinh khiết, nhẹ nhàng, tránh xa những lỗi lầm để được hưởng hồng ân đại ân xá của Đức Chí Tôn trong kỳ ba phổ độ.

Theo Phật giáo, nguyện giữ năm giới cấm cũng là một phép tu cho thân và tâm tinh khiết, tránh phải trầm luân trong biển sinh tử luân hồi. Dưới đây là bài giảng của Thiên sư Nhất Hạnh về năm giới cấm:

– Giới thứ nhất: **BẢO VỆ SỰ SỐNG**

Ý thức được những khổ đau do sự giết chóc gây ra, con xin nguyện thực tập nuôi dưỡng lòng Từ Bi để có thể bảo vệ sinh mạng của con người, của các loài động vật, thực vật và môi trường của sự sống. Con nguyện không sát hại, không yểm trợ cho bất cứ một hành động sát hại nào trên thế giới, trong tư duy cũng như trong đời sống hằng ngày của con. Thấy được rằng tất cả những bạo động do sự sợ hãi, hận thù, tham vọng và cuồng tín gây ra đều bắt nguồn từ cách tư duy nhị nguyên và kỳ thị; **con nguyện học hỏi thái độ cởi mở, không kỳ thị và không cố chấp vào bất cứ một quan điểm, một chủ thuyết hay một ý thức hệ nào để có thể chuyển hóa hạt giống cuồng tín, giáo điều và thiếu bao dung trong con và trong thế giới.**

– Giới thứ hai: **HẠNH PHÚC CHƠN THỰC**

Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cắp, áp bức và bất công xã hội gây ra, con nguyện thực tập san sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ thiếu

thốn, trong cả ba lĩnh vực tư duy, nói năng, và hành động của đời sống hằng ngày. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do tự mình tạo ra. Con nguyện thực tập nhìn sâu để thấy rằng hạnh phúc và khổ đau của người kia có liên hệ mật thiết đến hạnh phúc và khổ đau của chính con, rằng hạnh phúc chân thực không thể nào có được nếu không có hiểu biết và thương yêu, và đi tìm hạnh phúc bằng cách chạy theo quyền lực, danh vọng, giàu sang và sắc dục có thể đem lại nhiều hệ lụy và tuyệt vọng. **Con đã ý thức được rằng hạnh phúc chân thực phát sinh từ chính tự tâm và cách nhìn của con chứ không đến từ bên ngoài, rằng thực tập phép tri túc con có thể sống hạnh phúc được ngay trong giây phút hiện tại** nếu con có khả năng trở về giây phút ấy để nhận diện những điều kiện hạnh phúc mà con đã có sẵn.

– Giới thứ ba: TÌNH YÊU ĐÍCH THỰC

Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học hỏi theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo hộ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người, mọi gia đình và trong xã hội. Con biết tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau, rằng những liên hệ tình dục do thèm khát gây nên luôn luôn mang tới hệ lụy, đổ vỡ cho con và cho kẻ khác. Con nguyện không có liên hệ tình dục với bất cứ ai nếu không có tình yêu đích thực và những cam kết chính thức và lâu dài. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. **Con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục trong con, để thấy được sự thật thân tâm nhất như và để nuôi lớn các đức Từ, Bi, Hỷ**

và Xả, tức là những yếu tố căn bản của một tình yêu thương đích thực để làm tăng trưởng hạnh phúc của con và của người khác. Con biết thực tập Tứ Vô Lượng Tâm ấy, con sẽ được tiếp tục đẹp đẽ và hạnh phúc trong những kiếp sau.

– Giới thứ tư: LẮNG NGHE VÀ ÁI NGŨ

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm và do thiếu khả năng lắng nghe gây ra, con xin nguyện học các hạnh Ái Ngũ và Lắng Nghe để có thể hiến tặng niềm vui cho người, làm vơi bớt nỗi khổ đau của người, giúp đem lại an bình và hòa giải giữa mọi người, giữa các quốc gia, chủng tộc và tôn giáo. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hay khổ đau cho người, con nguyện học nói những lời có khả năng gây thêm niềm tự tin, an vui và hi vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. **Con nguyện không nói năng gì khi biết cơn bực tức đang có mặt trong con, nguyện tập thở và đi trong chánh niệm để nhìn sâu vào gốc rễ của những bực tức ấy, nhận diện những tri giác sai lầm trong con và tìm cách hiểu được những khổ đau trong con và trong người mà con đang bực tức.** Con nguyện học nói sự thật. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không nói những điều có thể tạo nên những sự bất hòa trong gia đình và trong đoàn thể. Con nguyện thực tập Chánh Tinh Tấn để có thể nuôi dưỡng khả năng hiểu, thương, hạnh phúc, không kỳ thị nơi con và cũng để làm yếu dần những hạt giống bạo động, hận thù và sợ hãi mà con đang có trong chiều sâu tâm thức.

– Giới thứ năm: NUÔI DƯỠNG VÀ TRỊ LIỆU

Ý thức được những khổ đau do không chánh niệm gây nên, con nguyện học hỏi cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe cơ thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ bất cứ một sản phẩm nào có độc tố, trong đó có mạng lưới internet, phim ảnh, truyền thanh, truyền hình, sách báo, bài bạc và cả chuyện trò. Chúng ta phải biết những thức ăn và thức uống nào gây tàn phá và làm mất sự điều hòa trong cơ thể. Khi chúng ta ăn những món hiền lành và bổ dưỡng thì chúng ta cũng biết. Đó gọi là chánh kiến.”

■ (theo *NĂM GIỚI TÂN TU – Nhất Hạnh*)

60. Ăn Kiêng Và Dinh Dưỡng Cho Những Linh Hồn Đang Tiến Hóa Thăng Lên?

Với các bạn, chúng tôi kiến nghị một chế độ ăn kiêng với nhiều rau tươi hữu cơ, một lượng vừa phải hoa quả tươi (không phải nước ép), và protein thông thường, đậu nành lên men và các loại bột supergreen như là tảo xoắn (spirulina) và tảo chlorella.

ĐẬU NÀNH: Ăn đậu tương hữu cơ tự nhiên một cách điều độ là ổn, nhưng nói chung, đậu tương được sử dụng tốt nhất là trong trạng thái lên men, bao gồm món tempeh, tương miso và một vài loại đồ ăn khác. Hãy đảm bảo là đậu nành của các bạn không bị biến đổi gene. **TÀU HỮU** và bơ đậu nành có thể nâng lượng hooc-môn sinh dục nữ estrogene. Vì thế, chỉ ăn uống mỗi ngày khoảng 200 ml sữa (tương đương 20g đậu), tối đa 50g, không nên dùng nhiều hơn. Vì bên cạnh những lợi ích, đậu nành

cũng có nhiều tác dụng phụ, không có lợi cho sức khỏe ở một số người.

Nói chung, thực phẩm càng ít qua chế biến thì càng tốt cho cơ thể các bạn. Thực phẩm qua chế biến thường có chỉ số glycemc cao, có nghĩa là nó chuyển hóa sang đường quá nhanh trong cơ thể. Điều này trút sự tàn phá lên insulin, chất điều chỉnh lượng đường trong máu. Cả chứng tăng đường huyết và chứng hạ đường huyết có thể bị gây nên bởi có quá nhiều hay quá ít đường trong đồ ăn kiêng. Một số bác sĩ đề xuất là chỉ cần từ 15 đến 25 gam fructose (đường hoa quả) từ hoa quả hữu cơ hàng ngày. Chọn lựa một chế độ ăn kiêng nhiều rau quả sống, với tối thiểu thức ăn đã qua chế biến và có ít hoặc không có đường, có thể làm bệnh tiểu đường loại II giảm bớt trong một vài tuần, ở hầu hết các trường hợp. Một vấn đề khác với thực phẩm đã qua chế biến là bản chất các chất hóa học được sử dụng để bảo quản hay làm tăng mùi vị. Đặc biệt cần trọng với chất MSG (*monosodium glutamate* – muối natri của axit glutamic, có hại, thường được thêm vào bột ngọt, hạt nêm bởi một số nhà sản xuất), thường được ngụy trang như là chất điều vị, protein thực vật thủy sinh, và hương vị “tự nhiên”... Khoảng một nửa dân số phản ứng với chất glutamates và hầu hết không biết điều đó. Các chất hóa học khác cần tránh gồm si rô ngô độ ngọt cao, đường hóa học, sodium benzoate (là một chất dùng để bảo quản thực phẩm), chất **BHT** (*Butylated hydroxytoluene, chất ổn định chống lên men thực phẩm, là chất gây ung thư, có thể dẫn đến bệnh gan, nhiễm sắc thể dị thường, hoặc suy giảm chức năng sinh sản, chất này có trong mì ăn liền*), chất **BHA** (*Butylated hydroxyanisole, chất phụ gia được*

thêm vào để chống hư hỏng chất béo trong thực phẩm), và hầu hết các loại E900 nơi những chất tạo ngọt nhân tạo được phát hiện.

Đồ uống tốt nhất là nước khoáng tự nhiên (natural spring water), đựng trong chai thủy tinh. Một lượng nhỏ rượu hay bia ngon, hoặc 1 hay 2 ly rượu vang đỏ vào những dịp lễ cũng được, nhưng chú ý đến nồng độ a-xít trong thân thể các bạn, khi mà việc uống một lượng cồn có thể nhanh chóng hạ thấp độ pH tổng thể của các bạn. Các bạn muốn thân thể mình hơi có tính kiềm.. Nên chọn cao nhất ở mức 7.0 đến 8.0, và uống thêm thật nhiều nước khoáng tự nhiên kèm với nước có độ pH cao. Cách tốt nhất để kiểm hóa thân thể các bạn là ăn nhiều loại rau củ có lá xanh sẫm, cùng với các loại bột tảo supergreen.

Nói về đường, một lượng nhỏ nước mía ép tự nhiên hoặc mật ong là khá ổn. Tránh mọi dạng đường đã qua xử lý và tất cả những chất tạo ngọt nhân tạo. **Chắc chắn chất tạo ngọt tốt nhất là đường STEVIA (loại thảo dược tự nhiên chế biến từ cây cỏ ngọt).**

Chúng tôi quan sát thấy rất nhiều các vấn đề của phụ nữ, như là các chu kỳ kinh kéo dài hoặc đau bụng kinh, là do bởi những sự mất cân bằng khoáng chất. **Đồng, kẽm, calcium, magiê và selenium là 5 yếu tố đóng góp lớn nhất cho vấn đề sức khỏe do hooc-môn gây ra.** Chúng tôi đặc biệt kiến nghị tránh tất cả các dạng của calcium tổng hợp. Nếu các bạn sử dụng một lượng calcium bổ sung, hãy đảm bảo là nó được lấy từ thực phẩm. **Tránh hoàn toàn calcium carbonate** (thành phần chủ yếu trong các loại thuốc làm giảm độ a-xít trong dạ dày). Hầu hết các chứng ợ nóng sẽ hết khi các bạn giảm thiểu hoặc loại trừ

các loại carbohydrate phức hợp và ăn một cách cân bằng các chất carbohydrate, chất béo và protein trong mỗi bữa ăn.

Một vài lời về sôcôla: Một lượng nhỏ sôcôla đen với lượng tối thiểu đường và ít chế biến có thể thực sự có lợi. Tránh sôcôla sữa. Sử dụng các sản phẩm với một lượng cacao trên 70%. Nếu các bạn cảm thấy mệt mỏi sau bữa ăn, hay đặc biệt 2 hay 3 giờ sau khi ăn, nó có thể là vì các bạn ăn quá nhiều, hoặc bởi vì các bạn ăn nhiều carbohydrate phức hợp trong bữa ăn. Đừng ăn thứ gì nặng nề đáng kể trong vòng 3 giờ trước thời gian ngủ. Một chút đồ ăn nhẹ đôi lúc là ổn. Nên nhớ câu châm ngôn: *“Tất cả mọi thứ đều điều độ, bao gồm cả sự điều độ”*. **Cân bằng việc ăn uống mang lại nhiều lợi ích hơn là ăn kiêng một cách nghiêm khắc.**

61. Những Biểu Hiện Của Sự Ăn Kiêng Trên Con Đường Thăng Lên (Từ Cao Nhất Đến Thấp Nhất)?

1. Hấp thụ sinh lực sống Prana (không cần không khí, nước hay thức ăn)
2. Không cần ăn hay uống (chỉ hít thở không khí, không ăn thức ăn và nước)
3. Chỉ uống nước (không ăn thức ăn)
4. Chỉ ăn các chất lỏng supergreen, các vitamin và các khoáng chất dạng lỏng
5. Ăn nước ép rau tươi sống
6. Ăn chay trường – đồ sống (rau tươi và một số nước ép hoa quả tươi)
7. Ăn chay trường – đồ chưa chế biến (hoa quả, rau tươi và các loại hạt)

-
8. Ăn chay trường – đồ đã chế biến (ngũ cốc, đường, caffeine, vv...)
 9. Ăn chay (gồm thực phẩm hàng ngày và các loại trứng)
 10. Ăn chay một phần (ăn hải sản, không thịt đỏ)

62. Làm Sao Bỏ Được Nghiện Rượu, Thuốc Lá?

NGHIỆN RƯỢU: Điều này nói chung được xem như là thói nghiện mang tính phá hủy nhất trong các thói nghiện chất. Mỗi năm rượu trực tiếp hoặc gián tiếp giết chết hàng trăm nghìn người, hoặc thông qua những tai nạn giao thông, các vụ giết người, hoặc suy gan. Một lượng nhỏ đồ uống có cồn có thể có lợi cho thân thể con người, nhưng ranh giới rất mong manh. Những người uống rượu để tỏ ra thân mật hơn hay để thư giãn có thể bị phụ thuộc vào một chất để trở nên hướng ngoại và điều đó là thành phần tâm lý của chứng nghiện rượu. Điều này có nghĩa là các bạn càng uống nhiều rượu, thì càng có nhu cầu uống thêm để đạt được trạng thái “*hưng phấn*”. Trạng thái hưng phấn được kèm theo là một sự suy sụp.

NGHIỆN CAFFEINE, AMPHETAMINE VÀ CÁC CHẤT KÍCH THÍCH

Việc sử dụng chất kích thích xuất phát từ sự không thỏa mãn với tình trạng các vấn đề của con người, cả ở phạm vi cá nhân và phạm vi toàn cầu. Nó có thể đơn giản như muốn có nhiều năng lượng hơn bởi vì cuộc sống của họ quá áp lực. Danh sách cho các lý do thật là dài, nhưng tiến trình thì giống nhau. Các bạn bắt đầu phụ thuộc vào cà phê hoặc một chất kích thích khác để duy trì khi năng lượng của các bạn bắt đầu hạ xuống. Những nguyên nhân lớn nhất của sự thất thoát năng lượng là các vấn đề tình

cảm chưa được giải quyết và các lối sống áp lực. Nếu các bạn đang ăn một chế độ ăn kiêng lành mạnh, đã làm sạch hầu hết các tình cảm tiêu cực, và sống một cuộc sống cân bằng, các bạn sẽ có rất nhiều năng lượng trong mọi lúc.

Tái xây dựng lại các quyền ưu tiên của các bạn. Bắt đầu ăn những bữa ăn lành mạnh hoặc uống cà phê đã lọc bỏ caffein thay cho thói quen thường ngày. Học cách nói “Không” để cam kết nhiều hơn là tìm cách điều khiển. Tìm kiếm sự giúp đỡ nếu thích hợp.

NGHIỆN HÚT THUỐC LÁ: Cũng như với rượu, có hai bước để bỏ hút thuốc. Đầu tiên là với thói nghiện về mặt vật lý và sau đó với vấn đề sinh lý. Với chứng nghiện nicotine, sự phụ thuộc về vật lý phải được xử lý bằng cách giảm từ từ lượng nicotine đưa vào cơ thể. Do đó, chúng tôi kiến nghị giảm một cách từ từ số lượng các điếu thuốc mỗi ngày cho đến khi chấm dứt việc hút thuốc. Sẽ có thể hữu ích khi thay thế việc hút thuốc thông thường bằng cách dùng các ống hút hoặc nhai kẹo cao su. Một miếng cao dán nicotine có thể là có ích cho một số người, nhưng nó không phải là một giải pháp lâu dài cho thân thể khi thân thể vẫn nhận nicotine.

CHƯƠNG IV

GIỚI LUẬT DÀNH CHO PHẨM THƯỢNG THỪA

63. Trong Đại Đạo Tam Kỳ Phổ Độ (Cao Đài Tây Ninh), Ai Là Chức Sắc?

Khi mở Đại Đạo Tam Kỳ Phổ Độ, Đức Chí Tôn đã lập ngay một PHÁP CHÁNH TRUYỀN và TÂN LUẬT để điều hành guồng máy Hành Chánh Đạo, hầu bảo thủ chơn truyền và công bình Thiên Đạo. Chức sắc là người có phẩm vị, chức vụ đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý, điều hành guồng máy HÀNH CHÁNH ĐẠO. Chức sắc còn đại diện cho khối đồng tín đồ, chịu trách nhiệm về hoạt động của Đạo đối với xã hội. Trước đây, phẩm vị chức sắc do Đức Chí-Tôn (hoặc Đức Lý Giáo Tông) Thiên phong bằng cơ bút hoặc do Hội thánh công cử. **Chức sắc từ Giáo Hữu trở lên chỉ chọn trong bậc Thượng thừa phải trường trai, ly gia cắt ái.** Chức sắc có nhiệm vụ truyền bá giáo lý Đạo, độ dẫn sanh chúng vào Đạo và nêu gương TỬ BI, BÁC ÁI, ĐẠO ĐỨC cho nhơn sanh noi theo. Trong TÂN LUẬT, CHƯƠNG I, VỀ CHỨC SẮC CAI TRỊ TRONG ĐẠO (HIERARCHY OF RELIGIOUS DIGNITARIES) ghi rõ:

Trên hết có một phẩm GIÁO TÔNG là anh cả có quyền thay mặt cho Thầy mà dìu dắt cả tín đồ trong đường Đạo và đường Đời.

- Kế đó có ba vị CHUỖNG PHÁP của ba phái là Nho, Thích, Đạo.
- Ba vị ĐẦU SỰ của ba phái có quyền cai trị phần Đạo và phần Đời của tín đồ.
- Ba mươi sáu vị PHỐI SỰ, chia ra mỗi phái là 12 vị.

Trong ấy có ba vị CHÁNH PHỐI SƯ.

- GIÁO SƯ có 72 người, trong mỗi phái có 24 người. Giáo Sư là người để dạy dỗ chư tín đồ trong đường Đạo và đường Đời.
- GIÁO HỮU là người để phổ thông chơn đạo của Thầy, đăng quyền xin chế giảm Luật Lệ đạo, đăng phép hành lễ khi làm chủ mấy cái chùa nơi mấy tỉnh nhỏ. Có 3.000 Giáo Hữu, mỗi phái 1.000, chẳng nên tăng thêm hay là giảm bớt.

Như vậy, có tất cả 1GT + 3CP + 3ĐS + 36PS + 72GS + 3000GH = 3115CS cho toàn thế giới.

Riêng nữ phái, số chức sắc không giới hạn.

64. Phân Biệt Thượng Thừa Và Hạ Thừa?

Đức CHÍ TÔN giảng dạy rằng: “**Ta vì lòng Đại từ, Đại bi lấy Đức háo sanh dựng nên nền Đại Đạo Tam Kỳ Phổ Độ. Tôn chỉ là:**

- **Vớt kẻ hữu phần vào địa vị cao thượng, để tránh khỏi số mạng luân hồi;**
- **Và nâng đỡ kẻ có tánh đức vào cõi an nhàn, cao hơn phẩm hèn khó ở cõi trần-thế này”.**

Căn cứ theo Thánh Ngôn, Tân Luật Đại Đạo ấn định Tín Đồ Đại Đạo có hai bậc: thượng thừa & hạ thừa

THƯỢNG THỪA.– Là bậc xuất thế, nghĩa là học giả chẳng còn bận rộn với Nhơn tình, Thế sự. Họ chỉ lo tu tập Đạo pháp tối thượng cho đến Đắc Đạo, viên mãn rồi đem sở đắc của mình mà giúp đời, tức thực thi câu: Tự độ, độ tha.

HẠ THỪA.– Là bậc mới nhập môn, còn ở Thế, vừa

giữ Đạo, vừa lo việc Gia đình, Xã hội, mục đích chánh là hoàn thành bốn phận làm người và nếu có thể được thì chuẩn bị vào bậc Thượng Thừa.

65. Giữ Gìn Tứ Đại Điều Quy Có Ý Nghĩa Ra Sao?

Bốn quy điều được gọi là “đại” bởi lẽ chúng có ý nghĩa to tát, có giá trị cao cả. Thật vậy, Tứ đại điều quy là phép tắc giúp người tu giữ mình, tránh phạm phải sai lầm, tội lỗi trên con đường lập công bồi đức, xứng đáng là Thánh thể của Đức Chí tôn.

❖ **I. Điều quy thứ nhất:** *Phải tuân lời dạy của bề trên, chẳng hổ chịu cho bức thấp hơn điều độ. Lấy lễ hòa người. Lỡ làm lỗi, phải ăn năn chịu thiệt.*

Bề trên là ai? Bề trên vô vi là Thầy, Mẹ và các Đấng Thiêng Liêng. Tuân lời dạy bề trên vô vi là phải thực hành đúng theo Thánh ngôn, Thánh giáo, Luật đạo. Bề trên hữu hình là Hội thánh, là các chức sắc, chức việc. Tuân lời dạy bề trên hữu hình là phải biết phục tùng tổ chức và lời khuyên của các vị có trách nhiệm.

Phải tuân lời dạy của bề trên là bốn phận đàn em. **Chẳng hổ chịu cho bức thấp hơn điều độ** là đức hạnh của của chức sắc; khi cần thiết biết nghe cấp dưới phân tách phải quấy, đúng sai. Hai ý này bổ túc cho nhau theo hai chiều qua lại.

Lấy lễ hòa người: Giữ lễ độ, lịch sự trong giao tiếp để thể hiện hạnh Từ, Hòa. Không ý mình cấp trên rồi lớn tiếng quát tháo, đập bàn. Đó là phạm tánh, không phải hạnh người tu. **Lỡ làm lỗi, phải ăn năn chịu thiệt:** Còn làm người thì khó tránh khỏi sai lầm. Do đó phải

biết nhận lỗi, biết hối hận để sửa lỗi bản thân. Cấp dưới không được ngang bướng cãi lại. Nếu cần góp ý với bề trên phải dùng lời hòa nhã, lễ độ hoặc góp ý bằng văn thư.

❖ **II. Điều quy thứ hai:** *Chớ khoe tài, đừng cao ngạo, quên mình mà làm nên cho người. Giúp người nên đạo. Đừng nhớ cừu riêng, chớ che lấp người hiền.*

Chớ khoe tài, đừng cao ngạo: Hạnh khiêm tốn. **Quên mình mà làm nên cho người. Giúp người nên đạo:** Đó là Hạnh hy sinh, Đức vị tha. Đức Phật Mẫu đã dạy: “*MẸ vui được thấy các con biết lo cho chúng sanh, tức là lo cho mình vậy. Mình tu cho chúng sanh, mình lập vị cho chúng sanh, tức là mình lập vị cho mình. Phải hiểu cho rõ, nếu chúng sanh chưa ai đắc đạo thì ta phải cầu nguyện cho người đắc đạo trước ta. Nếu mình cứ mong cho cao phẩm giá, tức là trái với Thiên ý. Mình phải hằng ngày trau dồi tánh đức, lo chung cho thiên hạ, ấy là phương pháp tu tất đó. Thường ngày công phu mà mình chắt chũa tánh tự kiêu thì cũng không mong đắc Chánh quả được, bất quá đắc một vị Địa Tiên đó thôi. Vậy muốn cho hoàn toàn thì ráng tập cho biết trừ các điều xấu xa, tập thường ngày tâm Chơn lý, kiếm hiểu huyền vi, rửa mình hằng bữa, đó là đường chánh sáng láng cứ lo bước tới.*”

Đừng nhớ cừu riêng: Lòng hỷ xả, khoan thứ, bao dung. (Cừu là thù hằn, giận hờn.)

Chớ che lấp người hiền: Đừng che giấu người tài đức, phải có lòng quý trọng nhân tài, biết tiến cử, tạo cơ hội cho bậc hiền tài được thi thố năng lực giúp đời, giúp Đạo.

❖ **III. Điều quy thứ ba:** *Bạc tiền xuất nhập phân minh, đừng mượn vay không trả. Đối với trên, dưới*

đừng lớn dẽ, trên dạy dưới lấy lẽ, dưới gián trên đừng thất khiêm cung.

Bạc tiền xuất nhập phân minh. Đừng mượn vay không trả. Mọi thu chi tiền bạc, vật dụng phải có sổ sách và phải có thêm người cộng sự làm chứng. Tiền của Đạo, tiền của chúng sanh đóng góp là những đồng tiền “*rất nặng*”. Hàng triệu con mắt nhìn vào: mắt hữu hình lẫn mắt vô vi của các Đấng. Nếu thật sự cầu giải thoát thì phải giữ mình cho lắm, đừng để bị đồng tiền quyến rũ mà bị đọa.

Đối với trên, dưới đừng lớn dẽ: Khi được cấp trên thương và tin tưởng giao việc thì người dưới không được ỷ vào đó mà coi thường, không cung kính đúng mực hay qua mặt.

Trên dạy dưới lấy lẽ: không ỷ quyền, không cậy thế để áp chế đàn em cấp dưới.

Dưới gián trên đừng thất khiêm cung: Góp ý, sửa lỗi cho bề trên phải nói năng lễ độ, có thái độ tôn trọng, đừng làm mất mặt bề trên.

❖ **IV. Điều quy thứ tư:** *Trước mặt sau lưng, cũng đồng một bức, đừng kính trước rồi khi sau. Đừng thấy đồng Đạo tranh đua ngôi mà xem không để lời hòa giải, đừng lấy chung làm riêng, đừng vụ riêng mà bỏ việc chung. Pháp luật phải tuân, đừng lấy ý riêng mà trái trên dẽ dưới. Đừng cậy quyền mà yếm tài người.*

Trước mặt sau lưng, cũng đồng một bức, đừng kính trước rồi khi sau: Đừng cứ xử theo kiểu trước mặt thì làm bộ cung kính, ca tụng nhưng sau lưng người thì nói xấu, khinh thường.

Đừng lấy chung làm riêng, đừng vụ riêng mà bỏ

việc chung: tức lấy việc nên hư của Đạo làm việc chánh để đeo đuổi mà phụng sự, không “*lấy danh Đạo mà tạo danh Đời*” mưu cầu lợi ích riêng tư. Không lấy của công mà lo cho cá nhân hay người thân; không trọng đãi người giàu sang quen biết mà hờ hững với người nghèo v. v...

– Khi hành đạo, lấy **Luật (TÂN LUẬT, NỘI QUI)** và **Pháp (PHÁP CHÁNH TRUYỀN)** làm kim chỉ nam hướng dẫn. Điều gì sai, trái với Luật và Pháp của Đạo do Đức Chí Tôn, Đức Lý, Đức Hộ Pháp thì nhất định không tuân.

– Nếu thấy ai có tài hơn mình thì trọng dụng, nâng đỡ cho nền Đạo ngày càng tốt đẹp, chứ không che giấu tài năng người khác.

Như thế, mới đúng với tôn chỉ của Đạo là THƯƠNG YÊU & CÔNG CHÁNH. Vào cửa Đạo, mào càng cao thì tài đức bản thân phải trau dồi luôn cho xứng đáng phẩm tước đó. Nếu không, theo lời Đức Hộ Pháp dạy, hình phạt dành cho các vị đó rất nặng nề nơi cõi vô vi.

66. Chức Sắc Phải Trường Trai, Ly Gia Cắt Ái?

(*) Bản TÂN LUẬT ấn bản năm Nhâm Thìn 1952 có phần sau đây:

Những khoản thêm vào bộ Đạo Luật và ban hành kể từ ngày hôm nay:

1– Thủ tiêu 2 chữ **Tuyệt Dục** trong Tân Luật.

2– Rộng ơn cho thỏa lời ước vọng của nhơn sanh, là để tự do cho hàng Lễ Sanh giữ trai tâm bao nhiêu tùy ý, song chẳng dặng dưới 10 ngày.

3- Truất quyền dự Hội Nhơn Sanh, quyền Hành Chánh và quyền Hành Pháp cho những vị Lẽ Sanh nào chưa trường trai.

4- Cho tự do vợ chồng của Chức Sắc muốn theo cùng nhau cũng đặng, nhưng thuộc về phần Đời mà thôi, chớ chẳng dính dấp chi với Đạo, vì Chúng Sanh duy biết nuôi người thay mặt Chí Tôn, chứ chưa hề biết nuôi vợ chồng của vị Chức Sắc nào cả.

5- Vị Chức Sắc Thiên Phong Nam Phái nào có vợ con nghèo nàn, nhờ đại thi Hội Thánh sẽ định cho 1 số tiền cứu giúp hằng niên, khi đã minh tra đủ bằng cứ rằng vợ con của vị ấy không gia thế không phương làm, bản hàn, đói khó.

6- Còn bên Chức Sắc Nữ Phái thì Hội Thánh không có định cấp dưỡng cho chồng con chi hết, vì chẳng lẽ người chồng nuôi con không nổi, bắt tài đến đời phải nhờ vợ.

7- Nếu như vị Chức Sắc Nữ Phái nào rui góa bụa mà con còn thơ dại, khi đã minh tra đủ lẽ thì Hội Thánh sẽ định 1 phần cấp dưỡng nuôi con.

Lập tại Toà Thánh Tây Ninh, ngày 5-11-Mậu Dần
(Le 26 Décembre 1938)

Tòa Đạo Hiệp Thiên Đài

Cựu Luật buộc trường trai, tuyệt dục. Lập Đ. Đ. T. K. P. Đ. Đức Chí Tôn ra lệnh bỏ hai chữ Tuyệt dục trong Tân Luật; nhưng khi dự vào hạng Thánh Thể của Chí Tôn phải LY GIA CẮT ÁI. Những lời phê dưới đây của Đức Hộ Pháp đã nói rõ điều đó:

1. Do tờ của Nữ Chánh Phối-Sư Lại-Viện xin phép cho Lẽ-Sanh Hương-Tình từ-chức đặng sanh.

LỜI-PHÊ của ĐỨC HỘ-PHÁP: *Phê cho nghị phép
đặng sanh, may là còn phẩm Lễ-Sanh thì còn dễ giải-quyết,
còn nếu đã lên hàng Giáo-Hữu thì đem ra Toà Pháp-Chánh.
Xin nhớ hễ còn vợ chồng con cái thì Hội-Thánh đừng cho
thăng Giáo-Hữu.*

HỘ-PHÁP
(Ấn-Ký)

2. Tờ yêu cầu của Giám-Đạo Hội xin cho Chúc-Sắc Nữ-Phái khi sanh-để được nghị trong vòng 6 tháng.

LỜI-PHÊ của ĐỨC HỘ-PHÁP: *Khai-Pháp nên
nhớ rằng theo luật-định của Đức Lý-Giáo-Tông và của
Bản-Đạo lúc trước thì Chúc-Sắc Thiên-Phong phải trọn
giữ tiết-trình hành-đạo mới đáng vị Thiên-Phong. Vì cơ đã
có luật-định, sau lại Chí-Tôn có sửa luật và dạy Bản-Đạo
phải thi hành luật sửa của Đại Từ-Phụ là Thiên-Phong
đặng phép có vợ-chồng song khi có con thì phải trọn
gìn Đạo làm Cha-Mẹ, nghĩa là khi có con thì không
còn phép gọi Thiên-Phong nữa. Nếu thi hành y lệnh ấy,
một vị Thiên-Phong bất kỳ Nam hay Nữ hễ còn có con
nhỏ dưới 12 tuổi thì Hội-Thánh buộc Cha-Mẹ chúng từ
chức đặng nuôi-dưỡng.*

*Luật-định như thế hễ Phái-Nữ có Vợ-Chồng và sanh-
để thì không còn đặng ở trong hàng Thánh-Thể nữa, hoặc họ
phải từ-chức hay là Hội-Thánh trục-ngoại ra khỏi Thánh-Thể,
đặng họ nuôi con là đúng luật. Phải lập luật về điều này.*

15/ 11/ T. Mão (1951)

HỘ-PHÁP
(Ấn-Ký)

3. Tờ phúc của Giáo-Sư Thượng-Phùng-Thanh số

49 ngày 3/3/Giáp-Ngọ.

LỜI-PHÊ của ĐỨC HỘ-PHÁP: *Một chức Giám-Đạo của Hiệp-Thiên-Đài đã có minh-thệ trước Ngũ-Lôi cầm Pháp-Chánh chẳng còn ai là thân-nhơn trong khi hành quyền dầu rằng bạn thân của mình (vợ) chẳng phải là một chức-sắc của Hội-Thánh Phước-Thiện. Giám-Đạo Lợi và Chí-Thiện Nhâm là hai vị Chức-Sắc của Đạo ai có phần nấy, nếu còn tính đời là bạn nhau mà thôi, khuôn-luật của Đạo đã định vậy, Thượng-Quyền cũng cho vậy. Chỉ có Giáo-Sư Phùng còn kể Lợi và Nhâm là vợ-chồng nhau đặng phản cáo mà thôi. Quyền Ngọc Chánh Phối-Sư nên giải-quyết rút Giáo-Sư Phùng về Tòa-Thánh và thuyên-bổ người thay thế làm Khâm-Trấn Đạo Kiểm-Biên cho khỏi phản-kháng Đạo-quyền.*

(11/3/ Giáp Ngọ)

HỘ-PHÁP

(Ấn-Ký)

4. *Tờ của Giáo-Hữu Thái-Thành-Thanh xin từ-chức vì có lệnh bỏ đi Khâm-Châu-Đạo Bình-Thuận.*

LỜI-PHÊ của ĐỨC HỘ-PHÁP: *Phê cho Giáo-Hữu Thành từ-chức. Giáo-Hữu đã có phép giải-thể tức là phải chết về Đời sống về Đạo mà còn xin từ-chức tức đã thất Thiêng-Liêng-Pháp. E cho Thành khó trở lại Thánh-Thể đặng: một là vì Pháp-Luật, hai là vì ma-khảo.*

HỘ-PHÁP

(Ấn-Ký)

5. *Từ hàng phẩm Giáo-Hữu đổ lên không có hàm-phong.*

LỜI-PHÊ của ĐỨC HỘ-PHÁP: *Nghĩ vì Chức-Sắc*

Cửu-Trùng-Đài từ phẩm Giáo-Hữu đở lên thì đã vào hàng Thánh-Thể nên không có hàm-phong; kỳ-du vị nào quá già yếu không đủ sức-lực và trí-não hành-đạo nữa và có lời chấp-thuận của Quyền Chí-Tôn mới được hưởng HỒI-HỮU DUỖNG-LÃO.

HỘ-PHÁP

(Ấn-Ký)

6. Tờ của Chí-Thiện Lê-Văn-Trường xin nghỉ cúng thời Tý vì già-cả, bệnh-hoạn.

LỜI-PHÊ của ĐỨC HỘ-PHÁP: *Hễ càng già lại càng cúng nhiều đặng dâng mạng-căn số-kiếp của mình cho Đức Chí-Tôn định, ấy là bí-mật giải thoát của Chí-Tôn để nơi Cơ Tận-Độ. Dầu đương giờ mình cúng mà chết trước mặt Người lại càng hay. Phải tuyên-truyền cho ai-ai cũng đều thấu-đáo nghĩa-lý Bí-Pháp này. Khi đầu ốm nằm dưỡng bệnh hễ nghe thời cúng là ngồi dậy dâng Tam-Bữu cho Chí-Tôn.*

HỘ-PHÁP

(Ấn-Ký)

TÂM NIỆM: Con người sanh ra bởi sắc dục, chết bởi sắc dục, đó là lẽ thường của thế tục, và thuận theo thế tục thì cứ luân hồi sống đi chết lại triền miên. Kẻ học đạo thì đi ngược lại, có đi ngược mới thành Thánh. Muốn cầu đại đạo ắt phải ra khỏi đường mê. Nếu chuyển được tâm háo sắc thành tâm tu học Phật Pháp, từng giờ từng phút không lãng quên việc tu học, thì sẽ sớm đạt Đạo. TINH, KHÍ, THẦN là ba báu vật. Người tu phải biết gìn giữ nó.

67. Không Lập Gia Đình Liệu Có Tròn Nhơn Đạo?

Đức Chí tôn đã dạy:

*“Buông trôi ví chẳng tròn Nhơn Đạo,
Còn có mong chi đến Đạo Trời”.*

Một số tín đồ Cao Đài thường hiểu lầm lời dạy này. Nhơn đạo tròn mới bước qua Thiên Đạo. Nhơn đạo là gì? Nhơn là người, Đạo là đường. Vậy, Nhơn Đạo nghĩa là con đường dẫn dắt con người tiến đến Chân, Thiện, Mỹ. Tôn giáo Cao Đài còn gọi Nhơn Đạo là Thế Đạo. Đó là những nguyên tắc và bốn phận mà con người phải tuân theo trong cuộc sống đối với gia đình và xã hội. Nhờ Nhơn Đạo, con người mới sống xứng đáng với phẩm người và được xếp vào loại thượng đẳng chúng sanh. Như thế, Nhơn đạo là cách ăn ở, cư xử sao cho đúng chứ không phải là sự buộc ràng thanh niên nam nữ phải làm tình, phải ân ái với nhau khi đến tuổi trưởng thành. Tình dục là một nhu cầu của thân xác mà bạn được quyền chủ động trong cuộc sống của mình. Ấy là điểm then chốt của vấn đề trong nhân sinh quan Cao Đài giáo bởi tự căn bản nên tảng siêu hình của học thuyết Cao Đài, **Tinh hóa Khí, Khí hóa Thần, Thần hườn Hư** vẫn là tiến trình thăng hoa tự nhiên trong kiếp sống con người khi hoàn tất một chu trình tấn hóa từ Hư vô Khí xuống dần các cảnh giới thấp ngày càng trọng trọng; chịu luật biến thiên qua các cõi giới, và cấu kết bởi ái lực với các phần tử vật chất tạo dựng nên Hình khí và Tinh của phàm thể để từ đó Thần thăng hóa trở về cõi hư vô là cái nguyên thủy của nó. Ấy là Thiên điều đã định bước đọa bước thăng của linh hồn được trọn quyền tự chủ, thỏa mãn dục tình, ái ân xác tục để sanh hóa thêm xác phàm hay

ngoảnh mặt làm ngơ để Thần phản bốn hườn nguyên vẫn là quyền tự chủ nơi ta định đoạt. Từ lập Đạo cho đến bây giờ, chúng ta chưa hề thấy có một lần nào Đức Chí Tôn hoặc các Đấng Trọn Lành giảng dạy chúng ta rằng, bốn phận về như đạo phải ràng buộc trong sự ân ái, nhằm thỏa mãn những đòi hỏi dục tình của thể xác hai người nam và nữ. Luật lệ của Đại Đạo Tam Kỳ Phổ Độ không cấm các tu sĩ lập gia đình, như vậy thử hỏi nhân sinh quan của Cao Đài giáo đối với vấn đề này ra sao? Tưởng cũng nên nhắc lại rằng, câu mở đầu bài kinh hôn phối đã viết như sau:

*“Cơ sanh hóa càn khôn đào tạo
Do âm dương hiệp Đạo biến thiên
Con người nắm vững chủ quyền
Thay Trời tạo thế giữ giềng nhưn luân “*

Thì sự ăn ở giữa vợ chồng với nhau là một phép của Đấng Hóa Công, để tiếp nối cơ sanh hóa là đầu mối của sự luân hồi triển miên, vay rồi trả, trả rồi vay, chồng chất thêm mãi những sung sướng và khổ đau, vinh nhục luôn luôn đi kèm nhau...

Như vậy thì như đạo là cái gì, là sự ràng buộc nào? Sự ràng buộc trong mối giao tế thường nhật giữa cá nhân con người này đối với cá nhân con người khác hay là sự ràng buộc về sinh lý giữa một nam một nữ? Nếu như con người mất hẳn quyền tự chủ để định phận lấy mình theo những mối tương quan nhân quả thì cơ giải thoát cũng chẳng còn nữa. Bởi thế cho nên **trong giáo lý Cao Đài, Đức Chí Tôn không hề bắt buộc cũng không bao giờ cấm đoán sự kết nghĩa vợ chồng giữa hai người nam nữ trên mặt đất.** Cái quyền tự chủ để định phận lấy

minh Ngài đã giao trọn nơi tay chúng ta. Ngài yêu thương con cái Ngài đang sống trong trầm luân khổ hải nên mới đến chỉ đường dẫn lối, cho rõ cảnh thẳng cảnh đọa rồi tự chúng ta phải lập vị lấy. Sức một làm theo một, sức mười làm theo mười, tùy tài tùy lực, cái trí não tinh thần của mỗi cá nhân.

Nền tảng siêu hình của học thuyết Cao Đài vẫn là sự huần nguyên tam bửu, tức là trụ cả khối Tinh, Khí, Thần; nuôi dưỡng cho những món quý báu đủ điều kiện kết thành một nhị xác thân, bất tiêu bất diệt mà nhập vào cảnh hằng sống thì chữ như đạo dù bị giới hạn trong phần hình nhi hạ, cũng không thể nào được phép mâu thuẫn với chính nền tảng siêu hình của nó. Buổi mới Khai Đạo, có biết bao người vừa thức tỉnh giấc mộng trần ai lại toan tìm đường lên non luyện thuốc trường sanh, phế bỏ việc làm ăn sinh sống của gia đình, trút hết gánh nặng của mình đã tạo ra, bỏ mặc cho xã hội, tìm đường chạy trốn cho được yên thân gọi là tu hành, Ngài thấy vậy biết chắc kết quả chẳng đi đến đâu, bởi luật công bình không dung thứ cho kẻ trốn nợ nên mới có lời khuyên như trên, tuyệt nhiên Ngài không hề khuyến khích tiếp tục cuộc ân ái chần gối mà cũng không hề cấm đoán. Nếu Thái Tử Sĩ Đạt Ta không cương quyết dừng lại chuyện gối chăn thì giờ này nhân loại chưa có một Thích Ca Mâu Ni Phật. **Cho hay cơ Tạo Hóa tuy im lìm mà rất nên mắc mỏ! Chìa khóa giải thoát vẫn ở nơi tay mình vậy.** Đức Chí Tôn trao cho thì chúng ta phải biết vận lấy, nếu chúng ta chỉ cầm lấy mà ngắm thì cái chìa khóa trở thành vô dụng. **Chữ khổ là bài học của trường đời, Đức Chí Tôn cùng chư Thần, Thánh, Tiên, Phật đã chỉ cho chúng ta phương**

cách để giải quyết nó. Đó là Thiên Đạo, là đường lối của ông Thầy Trời đến để giải quyết cuộc đời, trong đó có những bốn phận của một con người hành sử ra sao trong toàn bộ kế hoạch giải quyết. Cho nên không có một Thiên Đạo khác với Nhơn Đạo cũng không có một khoảng cách nào giữa Nhơn Đạo và Thiên Đạo. Đức Chí Tôn không bao giờ buộc con cái Ngài phải trầm luân mãi mãi vào vòng trần tục, cho nên chữ nhơn đạo của Ngài không có nghĩa là bắt buộc phải thỏa mãn vấn đề tình dục giữa một nam một nữ mà chỉ có nghĩa là những bốn phận của một cá nhân con người đối với những kẻ khác trong cộng đồng xã hội. Trên bình diện thu hẹp giữa một cặp vợ chồng, nhơn đạo đồng nghĩa với những bốn phận tương trợ cùng nhau, còn chuyện gối chăn là một nhu cầu sinh lý của thể xác, cũng như nhu cầu ăn, ngủ, cư trú vậy. Thỏa mãn những nhu cầu ấy, không ít thì nhiều chúng ta sẽ gây nên đồng thời những ràng buộc khác nữa, tính cách máy móc nối chằng chịt ấy được diễn tả qua câu kinh:

“Khởi trái chủ những lo vay trả.

Mối gây nên nhân quả nợ đời.”

Đó là một món nợ do mình gây ra. Chơn linh Bà Đoàn Thị Điểm đã có một lần giảng cơ minh định như sau:

“Toan để bút ngăn vòng chồng vợ,

Thì lại e nghịch nợ tiền khiên.”

Làm sao có thể giải thoát được con người, câu trả lời vẫn nằm ở sự hiểu Đạo và hành Đạo. Sự hiểu biết đích thực luôn luôn bao hàm một hành động, vì chính nó cũng là một hành động vậy, sự hiểu Đạo vốn rất khác xa cái khả năng thuộc lòng giáo lý. Khi tâm thức được bừng sáng đến đâu chúng ta sẽ có những hành động thích ứng

đến đó, đại để là những công việc:

- **Phổ độ**
- **Làm phước**
- **Tu thân luyện kỹ, thiên định**

Tức là lập công, bồi đức và định phận cho chính mình theo đúng luật công bình của Tạo Đaoan. Đó là một sự trả nợ của chính mình, một lối mở đường thoát thân, công nghiệp phụng sự vạn linh trong sự sáng suốt của tâm linh. Tinh thần ấy hoàn toàn tự do và cá nhân mỗi người có được trọn quyền quyết định chuyện gởi chần giữa một nam một nữ, tuyệt nhiên nhân sinh quan Cao Đài Giáo không hề trói buộc ai vào vòng mê tử. Nhơn Đạo buộc mình phải có những bổn phận đối với những phần tử trong gia đình, khi đã tạo lập và không hề trói buộc ai phải chịu chìm đắm trong những sinh hoạt gia đình đời đời kiếp kiếp. Tâm thức bừng sáng với ánh Đạo đến đâu chúng ta sẽ có những hành động thích ứng đến đó và đây là tinh thần Ngũ Chi Hiệp Nhứt...

■ *(trích LUẬN ĐẠO SƯU TẬP của Nguyễn Long Thành)*

68. Nguyên Lý Thăng Hoa Dục Tính?

Tuy tôn trọng thân xác, nhưng chúng ta không quá đề cao hành vi giới tính. Thân xác không phải là tất cả con người. Các hành vi sinh lý chỉ có giá trị giới hạn. Chúng chỉ đáng quý trọng khi được thực hiện phù hợp với luật lệ của Đấng tạo hóa.

Lý thuyết thăng hoa (Sublimace) của S. Freud đã hấp dẫn nhiều giới khoa học. Theo lý thuyết này, chỉ một phần của năng lượng tình dục được tiêu hao trong hoạt động

tình dục; số năng lượng còn lại được chuyển hóa vào các lĩnh vực hoạt động khác như văn hóa, nghệ thuật, chính trị, tôn giáo... Cũng theo lý thuyết này, xã hội sẽ tốt hơn lên nếu con người hạn chế hoặc ngăn ngừa được năng lượng và bản năng tình dục, chuyển những năng lượng đó vào những lĩnh vực hoạt động khác.

Chơn sư Phạm Công Tắc đã mô tả Nguyên lý của hiện tượng thăng hoa, sự hòa hợp giữa linh hồn và thể xác như sau:

“Mấy tạo bởi chữ hòa mà có, thì thế giới càn khôn cũng phải hòa mới vĩnh cửu, địa cầu này cũng phải hòa mới toàn hảo, nhưn loại cũng phải hòa mới trường tồn chẳng khác nào xác thịt phải hòa thuận cùng linh hồn mới mong đoạt đạo.

*Lấy lớn mà định nhỏ, xem nhỏ mà tìm lớn, thì bài này nhờ hòa khí mà thành hình, thì linh hồn cũng phải tùng theo phép âm dương hòa hiệp mới qui hồi cựu bản, linh hồn bởi chữ hòa khí mới có đến thì tức nhiên phải nương theo hòa khí mới có về. Tuy pháp bửu của các tôn giáo đã đoạt đặng vẫn nhiều chớ **cơ mâu nhiệm chỉ có chữ HÒA là đủ.***

*Thân thể cho mạnh mẽ tinh vi, đừng để sa đọa vào lục dục thì là thuận cùng trí lự khôn ngoan. Khí lực cho cường thịnh thanh bai đừng để đến đôi mé muội bởi thất tình thì trí lự khôn ngoan thuận theo linh tâm mà nảy nở. Linh tâm phải định tĩnh từ hòa, đừng để đến đôi mờ ám bởi tội tình thì thuận với lòng Trời, hiển linh tại thể đặng đoạt phép huyền vi. **Thân là Tinh, lực là Khí, trí là Thần. Nói rõ ra thì Tinh là thân thể, Khí là điển lực nghĩa là trí lự, Thần là linh hồn, ba cái báu của mình ngày nào tương đắc, nghĩa là hòa hiệp cùng nhau thì người mới mong đắc Đạo.**”*

Nhưng cụ thể chúng ta phải làm gì cho Tinh Khí Thần hòa hợp vẫn là câu hỏi khó trả lời bởi mỗi người có một khối nghiệp lực khác nhau từ tiền kiếp lưu lại, tánh khí không giống nhau, nguyện vọng tâm tư hướng về tương lai sâu thẳm trong tâm hồn cũng không giống nhau. Nguyên lý vẫn là sự hòa hợp tam bửu – Tinh, Khí, Thần – nhưng thực hành đạo lý phương pháp công phu vẫn có khác biệt ở từng cơ thể, cũng như thang thuốc điều trị lập thành công thức vẫn phải gia giảm từng vị cho phù hợp với bệnh trạng biến thiên từng ngày. Nghiên cứu sự sống nơi con người, chúng ta thấy rằng **thức ăn nước uống khí trời thu nhập vào trong thân chịu luật biến dưỡng tuần hoàn tạo ra sức sống gọi là Khí**. Sức sống này bị tiêu hao qua các ngõ vận động thân xác, thân nhiệt biểu lộ tình cảm và lý trí cụ thể như giận hờn, ganh ghét buồn chán, dâm dục, yêu thương, vui mừng an lạc, ham muốn đủ thứ, suy nghĩ. Nếu bạn đóng một ngõ này thì nguồn năng lực sống sẽ chuyển qua các ngõ khác để biểu lộ. Khi bạn chế ngự tình dục thân kinh trở nên căng thẳng vì bị dồn nén và để tạo lập lại sự thăng bằng nó sẽ có khuynh hướng giải tỏa qua các ngõ tiêu hao còn lại. Do đó có rất nhiều biểu hiện lệch lạc của tình cảm và lý trí khi tình dục bị nén. Không giải tỏa bằng ngõ dâm dục, nguồn năng lực sống này sẵn sàng thay hình đổi dạng, chuyển qua các ngõ giận ghét buồn chán... Nếu bạn bén nhạy ở một thứ tình nào đó nó sẵn sàng làm gia tốc sức mạnh của tình ấy... Do đó nếu chỉ đơn thuần đóng ngõ tình dục không thôi còn các ngõ khác vẫn mở, hiện tượng thăng hoa tính dục hướng thượng sẽ không xảy ra được và người sống độc thân dễ dàng bị những biến chứng lệch lạc về tình cảm và tâm lý.

Đóng hết các ngõ tình cảm lại, nguồn năng lực sống bị dồn nén sẽ giải tỏa ở sinh hoạt tư tưởng. Đóng luôn các tư tưởng tầm thường, nó sẽ cung ứng sức sống cho các tư tưởng thanh cao phát triển. Ngừng nghĩ luôn cả tư duy phải trái để thần trí thật an tĩnh, phẳng lặng trống vắng hoàn toàn trong khi 13 ngõ tiêu hao ở phía dưới của 6 loại dục, 7 loại tình cũng đã bế lại hết rồi thì một sức sống nhiệm mầu sẽ tràn ngập tâm thức, đầy quyền năng sáng tạo, đa năng đa dụng, sáng suốt vô cùng, bạn có thể gọi đó là đức lớn, giác ngộ, minh triết, thần lực v. v... tùy thói quen của bạn trong ngôn ngữ. Tiến trình chuyển hóa ấy cũng giống như một quả bóng đẩy hơi, nếu bạn bóp ở đầu này sức nén sẽ làm nở ra ở đầu kia.

Chúng ta có thể kết luận được rằng một người đi trên con đường tu nếu không chủ trì được tình dục sẽ có ít cơ hội để nâng tâm thức lên cao cho được. Trong con người của chúng ta có hai phần Phàm và Thánh lẫn lộn. Loại trừ hết Phàm thì còn Thánh hiện ra. Tóm lại nơi con người:

- Tình dục là biểu hiện sức sống Thượng Đế ở chỗ tội của phần Tinh,
- Giác ngộ là biểu lộ sức sống Thượng Đế ở chỗ tội của phần Thân,
- Sự chuyển hóa dòng sinh lực từ Tinh lên đến Thân thành công được gọi là thăng hoa.

*“Mắt nhìn hình sắc, lòng không động,
Tai vắng chuyện đời, dạ chẳng hay.”*

69. Hạnh Đức Và Công Tội Của Chức Sắc?

“... Thảm thay, phần nhiều anh em chúng ta chẳng

biết trọng phẩm vị của mình, lại còn làm ô uế nên Đạo thì mới đắc tội cùng Thiên đình thế nào? Cái màn bí mật của Đạo đã mở trọn rồi, Thấy dạy rắng mở mắt đặng xem mà mình cứ nhắm mắt không muốn ngó đến thì làm sao thoát cho đặng cửa luân hồi. Đạo vốn là Đạo, mình thấu phục đặng chúng sanh chỉ nhờ Đạo. Mà có Đạo phải có Đức, có Đức phải có Hạnh, hoàn toàn Đức Hạnh mới phải mặt cảm mỗi Đạo của Thấy, nhưng xét kỹ lại thì anh em chúng ta thiếu kém đức hạnh rất nhiều. Chúng ta hằng bị Đức Giáo Tông chê rằng, Thấy quá thương mà lựa chọn chớ chẳng xứng đáng một chút nào.

... Nếu có một quyền hành nào tại thế này mà làm cho thân thể Chí Tôn phải chia phui manh mún ra đặng, thì là Đạo ta là giả Đạo, tất nó phải tiêu diệt trong một lúc ngắn ngủi chi đây. Còn như quả là Chí Tôn vì thương yêu con cái của Người, chính mình đến lập Đạo đặng giải thoát cho chúng sanh, thì những mưu chước của tà quyền ngăn cản bước Đạo của Thấy khó mong nghịch mạng với Chí Tôn, ắt là không mong bền vững. Hại thay! Cho những kẻ vô phân toan phân phái chia phe, làm cho xác Chí Tôn phải tan tành rời rã. Khổ thay! Cho những kẻ không duyên chối Thánh Giáo nghịch Chơn Truyền làm cho Chơn thần của Chí Tôn phải ô uế đê hèn muốn toan bỏ xác. Đau đớn thay cho những người ấy! Thế thảm thay cho những kẻ ấy! Dám cả gan để tay vào mà tàn hại Chí Tôn; cái tội tình ấy lớn lao bao nã...

... Bản Đạo xin để cho những tay rối loạn gây thù nghị lại coi phải mình là người thương Thấy mến Đạo hay chẳng cho biết. Ấy là phận sự tối cao tối trọng của Thấy đã phú thác cho chúng ta, mà chúng ta không xem trọng hệ lại vì công

danh quyền lợi mà thù nghịch lẫn nhau, nhục mạ lẫn nhau, từ Thầy, phản bạn, thì chúng ta có đáng mặt làm con cái tôi tớ của Thầy chăng? Biết bao thế lực đã thành lập trong buổi này, chung công hiệp sức nhau mà phá rối Đạo Thầy: Ngoài thì kẻ nghịch đương trừ hoạch phương châm mà tàn hại, trong lại bị người phản phúc, vu oan làm cho đến đổi nhớp nhơ danh Đạo, mòn mỏi điều tàn. Hỏi nếu Đạo có bề nào chúng sanh mới nương nơi đâu đặng rồi?

Thầy vì sợ phạm tâm tục tánh lập luật pháp rất nghiêm đặng đủ quyền hành buộc cả Hội Thánh, nghĩa là thân thể thiêng liêng, hiệp làm một.

LUẬT THÌ CÓ TÂN LUẬT. PHÁP THÌ CÓ PHÁP CHÁNH TRUYỀN. QUYỀN THÌ TÒA TAM GIÁO.

Ấy là: Cái còi, cây gậy, hàng rào thiêng liêng, dựng lùa cả các chuông chiêng của Thầy hiệp một; mà hại thay, kẻ chẵn chẳng biết lóng tiếng còi, đoàn chiêng không kiêng ghê con gậy, rào thừa rích thừa ran để đến đổi bầy sói lủ hùm bắt chiêng Thầy phản thầy xé thịt; cái hại ấy do tại nơi đâu? Tại Hội Thánh cũng chưa nên Hội Thánh, Chúc Sắc Thiên Phong có cũng như không, có bóng không hình, làm cho thân Thầy không đủ quyền hành mà xây chuyển Thiên Thor (Plan divin), hầu đối địch quyết thắng tà mưu nhiều hại. Cả Thánh Ngôn của Thầy dạy dỗ chúng ta từ buổi khai Đạo đến chừ đã hiện thành Tân Pháp (nouvel vangile) mà ngày nay chúng sanh còn chưa hiểu thấu, vì phần nhiều người lạm dự vào bậc Thiên Phong lấy tà tâm bề bai biếm nhẽ chó chẳng chịu truyền bá lời lành, làm cho kẻ Đạo tâm xiêu đường lạc ngổ. Nếu cơ Đạo đường này thì chúng ta mong chi tận độ chúng sanh

và lập thành thể Đạo cho đặng.

Đạo có Thể pháp làm ngoại dung, và Bí pháp làm nội dung, mà Thể pháp tác thành mười điều chẳng đặng ba, còn Bí pháp thì chưa ai hiểu thấu, làm cho Đạo mất giá trị trước mắt chúng sanh, đức tin càng ngày càng khuyết giảm. Để thể lực cho các Tôn Giáo khác công kích Chánh Truyền, mà hại cho người hết lòng vì Đạo phải ngại ngại lo lo về điều hư thiệt. Bởi có biết bao Tiên, Phật đã giảng cùng khắp Thái Tây cho tiên tri về nền Thánh Giáo, nói trước rằng: **Những người bền vững căn tu mới mong giữ vẹn đức tin nhập vào cửa Đạo. Cơ khảo Đạo ngày nay xem quả vậy...**

... Vậy thì chúng ta nên chung công hiệp sức cùng nhau, kể từ đây nhứt định chẳng cho ai phạm quyền mình, vì quyền mình là quyền Thầy; dầu cho còn một mặt Tín Đồ thì Hội Thánh cũng giữ quyền Hội Thánh. Xúm xít nhau mạnh yếu tùy phương, bảo thủ cây cờ Đạo của Thầy là Tòa Thánh, lại gắng tạo thành sừng sừng tại miền Cực Đông nơi Nam Việt nẩy một cái Cao Đài, đặng làm ngọn đèn soi sáng đến cảnh Cộng Hòa của toàn thế giới.

■ (Trích bài thuyết Đạo ngày 14-2- Mậu Thìn (5-3-1928).

70. Thiện Công, Thiện Đức, Thiện Ngôn Là Gì?

*Trích bài Đức Hộ Pháp nói chuyện với
thợ hồ đang xây cất Tòa Thánh.*

Ngày 16-10-Bính Tý (29-11-1936)

... Công thợ đang ngồi nghỉ mệt nói chuyện, chợt thấy Đức Hộ Pháp đi vừa đến, cả thầy anh em thợ sợ hãi vội lo kiếm việc làm, kẻ trốn hồ, người rình đá,... Đức Ngài bảo mấy em nghỉ, cả thầy lại đây.

Mấy em làm có mệt thì nghỉ, đừng có trốn lánh nặng tìm nhẹ thì công quả không đầy đủ, đừng có tụt lại Sở, ghi tên rồi đi chơi, chờ đến giờ chạy về làm bộ siêng năng đặng Cai Sở ghi công. Đó là mấy em tưởng làm đầy rồi trả nợ cho qua buổi. Thường công việc làm ở ngoài Đời, họ buộc từ giờ từ khắc, là vì mấy em làm ăn tiền, nên cái tật lánh né đã quen. Nơi cửa Đạo, trường công quả không buộc, không ép, hễ ai muốn lập công để tạo quả vị thì làm, rất có nhiều phương lập công, từ bực thấp hèn dốt nát đến hạng trí thức thượng lưu, đều tùy sức và tài năng của mỗi người, nam nữ cũng vậy. Người giỏi có văn tài thì làm việc công văn ngồi bureau, cùng là đi Đâu Hộ, Đâu Quận để hành đạo, đứng chơn truyền luật pháp không sửa cải, họ phổ độ như sanh lập đức chiếm đại công quả. Điều này rất khó, vì mang một Thánh thể vào mình để dìu dẫn con cái Đức Chí Tôn, nếu ai đầy đủ Tam Lập, được đem đại công về trình với Đức Chí Tôn; còn nếu làm không trọn vẹn thì công quả đã mất mà còn thiếu nợ như sanh nữa mà chớ!

Còn ngồi bureau làm công văn, mà cứ lo xem sách, truyện, đọc báo, mà chờ giờ ghi công trả nợ, đến khi khai công nghiệp kể cho nhiều năm để thăng phẩm Chức sắc về hữu hình thì dễ, còn về quyền năng thiêng liêng thì dễ gì qua được, giỏi lắm là trừ hột cơm của như sanh, chưa đủ nữa là khác! Sự lập công quả nơi cửa Đạo, dầu việc nhỏ việc lớn, đều là đắc vị được, do tâm đức để tạo thiện đức, thiện công, thiện ngôn, trong ba mà thiếu một là chưa chiếm được, dầu cho công phu đào luyện lên bực Đạo Nhơn đi nữa, một lời nói chơi, nếu có hại cho người cũng đủ tái kiếp trả quả, chớ đừng nói đến sự ghét giận người, gây oán trách hờn, không trọn tình thương thì

không dễ gì đoạt được Tam Lập.

– Đức Hộ Pháp nói: *Hỏi mấy em về làm công quả tự mình đi hay là có ai biểu?*

– Mấy con là người hiến thân Phước Thiện thì trọn quyền của Hội Thánh sai khiến, khi nghe Châu Tri mộ công quả, mấy con mới vâng lệnh ông Đầu Hộ biểu về đây.

– Đức Ngài nói: *Đó là lập công lập vị hay là chuộc quả, đứng vào hàng “Giáo nhi hậu thiện” là nghe lệnh mà theo. Nếu các em nào tâm đức mình mãn, được “Bất giáo nhi thiện” là thiện công thiện ngôn đó vậy. Hạng nầy gọi là phi thường, khỏi vào Nhà Tịnh họ cũng đoạt pháp được là vì họ sẵn là nguyên nhân, họ hiểu biết mà làm, họ tự tạo âm chất, thật hành điều nghĩa điều thiện, là Thế pháp, tức nhiên có thể đoạt Bí pháp. Có điều thiếu một việc, muốn đắc pháp phải có Chơn sư khai khiếu mới trọn vẹn được, đó mới gọi là “Thượng phẩm chi nhơn”; còn mấy em đây là “Trung phẩm chi nhơn, giáo nhi hậu thiện”, mấy em tạo thiện đức được là biết nghe lời Hội Thánh. Người ta có tài thì làm việc hay, còn mình dở thì làm việc thường. Bản đạo tử du một việc thường để mấy em dễ hiểu: Phận mình dốt thì làm theo dốt. Muốn tạo thiện đức, thiện công, thiện ngôn là làm như vậy: Mình nghe đầu có cất chùa thì mình tự tính đi đến xin làm công quả; nghe đầu có ai bị tai nạn khốn khổ thì trong đêm ấy, nằm tỉnh và thương xót, nghe chỗ đó bị tai nạn, mình định sáng ngày rủ anh em hay tự mình đi, dầu sáng nầy tầm chín hoặc có một mối lợi gì đó cũng bỏ, đi đến trợ giúp việc tai nạn, đó là thiện đức, nghĩa là khi mình tỉnh. Khi đến nói như vậy: Thưa anh, tôi nghe anh bị tai nạn, tôi đến để xin phép giúp anh một ngày, hoặc là vác một cái cây,*

hoặc là giúp một đồng bạc, vậy xin anh vui lòng cho tôi giúp với một nghĩa mọn.

Khi mình nói là thiện ngôn, khi mình làm là thiện công. Chớ không phải ý có của rồi nói số sàng: đây tôi cho anh một đồng bạc mua gạo ăn đỡ đói. Như vậy là chưa thiện ngôn.

71. Không Phải Vào Tịnh Thất Mới Đoạt Pháp?

... Mấy em đừng lầm tưởng rằng phải vào Tịnh Thất mới đoạt Pháp đặng. Mấy em làm công quả hằng ngày là tô điểm nuôi nấng Thế pháp. Khi mấy em đắc pháp mà mấy em chưa biết đặng. Cái Thế pháp ở trong trong thuyết Tam Lập mình tự đào tạo nó hay là lo làm âm chất và làm điều thiện, tự giác nơi lòng mình, thì cái Chơn pháp ấy vẫn từ từ sẽ có và tồn tại. Đó mới gọi là Chơn pháp, chớ chẳng chờ ai ban cho mình Chơn pháp. Nếu tâm thiện mình không có, dầu thọ pháp hay là tịnh luyện rồi nó cũng mất. Bồi lẽ ấy mà Bản đạo truyền Thế pháp lẫn có Bí pháp cho Chúc sắc Giải oan, tắm Thánh, Hôn phối và Phép xác. Chỉ có Giáo Sư Minh vừa khá rồi cũng bị lấy lại, còn bao nhiêu từ từ phai lợt. Của Bản đạo đã ban cho mà tự mình làm mất, bởi lý do không giữ tồn tại:

- 1. là sự nóng giận khiến ngôn ngữ không lành.*
- 2. là sắc dục, dầu cho vợ chồng cũng là sắc dục.*
- 3. là không trọn vẹn giữ trai giới và không tinh khiết.*

Học đạo ngôn ngữ của Thánh hiền phải cần ngôn cần hạnh, trước khi nói phải suy nghĩ điều nào phải, điều nào lợi rồi sẽ nói. MỘT LÀ CHƠN CHÁNH, HAI LÀ DỄ THƯƠNG, BA LÀ HỮU ÍCH. Nhược bằng không được ba điều trên thì nên giới khẩu, làm thính

là tốt hơn nói.

... Đâu có phải những người làm biếng mà vào tịnh được. Trước khi vào tịnh thì phải có đủ Tam Lập là: Lập Đức, Lập Công, Lập Ngôn. Nơi cửa Đạo đặt ra việc chi đều là hữu ích cả, mượn Thế Pháp tượng trưng mới đoạt Bí Pháp.

... chỉ có công phổ độ mới giải quả tiền khiên. Ai không có xuất thân hành đạo, nghĩa là không có công phổ độ thì không vào tịnh được, vì không đủ Tam Lập...

Ông Trình bạch: Những hạng văn hay chữ giỏi tài đức, người ta mới giúp nhưn quần xã hội đúng theo lời Thầy dạy là phải giúp nhưn loại khắp cả hoàn cầu đặng Lập Đức. Còn Lập Công, muốn đền ơn cha mẹ và xã hội vì công sanh thành và xã hội nuôi hột cơm và manh quần tấm áo, nhờ đó mà ta sống, tức nhiên đặng ai trả nấy, nghĩa là trả cho toàn thể nhưn quần xã hội trên mặt địa cầu mới đúng thuyết Lập Công. Còn Lập Ngôn thì tìm hiểu chép Thánh Ngôn lời lành lời phải để lại cho nhưn sanh học hỏi cái Đạo ngôn ngữ mà bắt chước, mấy con dốt có thể nào làm được?

Đức Ngài nói: **Phương pháp Tam Lập, nói rõ là chỉ đem trọn mảnh thân này làm tế vật cho Chí Tôn đặng phụng sự nhưn loại, nếu giải rõ thì rất nhiều chi tiết, để có dịp Bản đạo sẽ thuyết minh hoặc viết sách in ra cho học hỏi.** Bây giờ mấy em làm công quả, nó cũng ở trong thuyết Tam Lập, lại nữa cái công tạo tác Đền Thánh là đền thờ chung của toàn nhưn loại sùng kính, như thế cũng đáng lắm rồi. **Mặc dầu không đủ Tam Lập, mà mình làm điều gì mà toàn thể nhưn loại hằng ca tụng, nhắc nhở và ghi ân, lưu danh hậu thế, cũng là một việc khó làm, nó cũng sánh với công phổ độ vậy.** Nếu xét lại, em nào còn thiếu

*Thiện Công, Thiện Ngôn, sau này phải xuất sư, cũng làm thầy tạo nghiệp đạo, rồi ngoài kia hễ Chức sắc xuất dương ngoại quốc, các em cũng xuất sư tạo nghiệp ở các nước, nên ráng lập công, học cho thông mọi việc theo nghề nghiệp mình. Bản đạo khuyên các em ở cùng nhau một sở, phải coi nhau như ruột thịt vậy, trên thương dưới, dưới không nghịch trên, dùng ngôn ngữ từ hòa đối đãi với nhau để đoạt **đạo ngôn ngữ**, nam nữ cũng vậy.*

72. Nạn Áo Mão" Là Gì?

Áo Mão là biểu hiệu cho phẩm tước. Nhất là trong cửa Đạo Cao Đài ngày nay Thầy khai Đại Đạo có ban cho phẩm tước để tăng quyền hành Thiêng Liêng hầu đi phổ truyền Chánh giáo và giáo hóa nhơn sanh dễ dàng hơn. Áo Mão ấy chẳng qua là Thầy cho mượn mà thôi.

Đức Chí Tôn dạy:

"Các con, phần nhiều chư Môn Đệ ham muốn phong TỊCH, nhưng chưa hiểu phong TỊCH là gì? Thầy để lời cho các con biết rằng:

– Nhiều Thánh, Tiên, Phật, xuống phàm nếu căn quả tiền khiên không mấy trọng hệ, nghĩa là kiếp trần duyên không chi phải nợ nhiều, thì dầu không THIÊN PHONG hễ gắng tâm thiện niệm thì địa vị cũng đạt hồi đặng.

*– Thiên Phong là để cho bậc Thánh, Tiên, Phật, lìa trần phải lăm dày công cùng sanh chúng mới trông mong hồi cứu phẩm đặng. Các con nên nhớ Thầy lấy từ bi phong TỊCH, nhưng các Chức Sắc nếu vì **ÁO MÁO** hơn vì đạo đức thì tội chất bằng hai.*

Đức Hộ-Pháp dạy: "Người Tu-hành mục-dịch đem

cái ân cho người chớ không phải đợi người làm ân cho mình; nghĩa là mình phải lo sự ấm no cho bá tánh tức là lo cho ta, bởi Đức Chí-Tôn đã dành phần cho ta một nhiệm vụ đặc biệt là ta phải Phụng-sự cho vạn-linh để giải khổ cho loài người. Trong lúc họ đang lâm nạn kêu cứu; khi ta làm xong phận sự thì không còn ai chối cãi rằng ta không phải là ân-nhân của xã-hội, chừng ấy ta không muốn về Tây phương họ cũng lập bàn hương-án để đưa ta đăng đền ơn cứu tử”.

Ngài nói: “Họ cũng bố thí, cũng làm phúc vậy, nhưng có một điều là họ bố thí chớ không phải phụng sự. Họ lấy của người này đem cho người kia chớ không phải phụng sự cho nơn loại”.

73. Nội Luật 1939 Dạy Chức Sắc Điều Gì?

... Tín đồ bỏ Đạo; chúng sanh chưa biết đến chơn lý Cao Đài thì tất cả Chức sắc Cửu Trùng Đài đều thất phạm. Chức sắc, tín đồ phạm pháp luật Đạo, thì cả Chức sắc Hiệp Thiên Đài chung gánh tội tình.

HUẤN LỊNH: ... Ấy vậy, Hội Thánh đã đặt mạng lệnh Thiêng liêng của Người mà làm Cha, làm Thầy cả con cái của Người. Cái quyền hành ấy cao trọng biết chừng nào, chúng ta không cần để luận. Muốn nắm quyền hành ấy nơi tay, tức phải tỏ ra mình là phẩm giá lương sanh mới đáng. Dầu tất cả Hội Thánh hay là một phần tử Hội Thánh, tức là một vị Chức sắc THIÊN PHONG nào cũng vậy, phải đáng mặt lương sanh đặt vào Thánh thể của Người chẳng phải là dễ. Vì vậy mà Chí Tôn phải đem lương sanh ấy vào bực THIÊN PHONG cho đồng thể cùng Chư Thần, Thánh, Tiên, Phật mới đáng là

hình thể của Người; nếu để PHẠM PHONG thì quả nhiên như loại đã lãng mạ danh thể Người, ấy là tội Thiên Điều chẳng hề dung thứ. Mà THIÊN PHONG chánh vị còn giữ phạm tánh thì lại lãng mạ danh thể của Người hơn thập bội.

Tòa thánh, ngày 4 tháng 6 Đinh Hợi (21-7-1947)

HỘ PHÁP

PHẠM CÔNG TẮC

74. Bát Nương Diêu Trì Cung Dạy Phái Nữ

Mấy em nên để ý trong điều của chị dặn.

Trong của Đạo Chí Tôn đã lập, cốt yếu để lập quyền cho mỗi con cái của người tu độ lấy mình.

Của thiêng liêng vốn không phải là vật để dục tư tình tư nghĩa, mà lại là cơ quan độ mỗi mặt nguyên nhân diệt căn trừ nghiệp. Phải hiểu giá trị của Thiên phong, chẳng phải để khoe màu đạo đức, mà vốn là phương cứu độ sanh linh. Nếu đã mang chức trách ấy nơi mình mà không trọn nghĩa vụ thì tự nhiên phải phạm Thiên điều.

Cái gương hiên đức của nữ phái là vật của Chí Tôn để lòng tìm kiếm và cũng vì nó mà Chí Tôn mới định lập pháp ban quyền cho nữ phái đối phẩm cùng nam. Thoảng như gương hiên đức ấy đã ra vô giá trị, điều tày thì công nghiệp nung nấu mà bền vững?

75. Thái Độ Phục Vụ Khi Hành Đạo?

Một người muốn nhận lấy chức vụ để hành đạo, lập công phải chuẩn bị sẵn sàng ba điều. Đó là:

❖ I. Phụng sự trong tinh thần HY SINH & KHIÊM TỐN:

Hy sinh vì phải bỏ hết việc nhà, lợi lộc vật chất của bản thân để tâm lo lập vị cho sanh chúng như lời Đức Phật Mẫu dạy. Nếu ở ngoài đời, có những người “*vì nước quên thân, vì dân quên mình*” thì trong cửa Đạo, đôi khi vì muốn giữ gìn khí tiết, Chơn Pháp mà các vị chức sắc phải hy sinh cả tánh mạng nhưng các vị nào có sá chi.

Khiêm tốn theo lời Đức Chí Tôn dạy. Ngài đã hạ mình làm một vị “*TIÊN ÔNG ĐẠI BỒ TÁT*” để gần gũi nhơn sanh mà mở Đạo cứu vớt chúng sanh trong buổi cuối của thời kỳ Hạ ngươn. Chúng ta đâu là mảy mún gì mà sanh tâm kiêu mạn khi khoác lên áo mào.

Cái khó nhất trên đường theo Đức Chí Tôn và thi hành chức vụ là giữ được ơn Ngài. Nhiều người bắt đầu chức vụ đầy hồng ân, nhưng sau một thời gian, họ không còn giữ được hồng ân nữa vì sanh lòng kiêu ngạo, bất tuân lệnh cấp trên, không theo Luật Pháp Đạo nữa. Gương của các vị lập chi phái còn đó. **Yêu thương là làm được nhiều nhất, Đức tin là nhận được nhiều nhất, còn Khiêm nhường thì giữ được nhiều nhất.**

❖ II. Phải chịu nhiều thử thách:

“*Thử thách*” là lòng yêu thương của Đức Chí Tôn vừa muốn rèn luyện chúng ta, vừa để sà lọc những linh hồn non trẻ, yếu ớt để phân loại xếp cho ở lại lớp. Những ai tâm thức nâng cao, vượt qua được sẽ tiến lên địa cầu 67 thanh hơn. Những thử thách sẽ đến từ đâu? Đến từ bên ngoài, đến từ gia đình, đủ mọi phía, và chưa nói đến thử thách từ trong chính bản thân mình. Đức Chí Tôn cho phép thử thách xảy đến để cho chúng ta kinh nghiệm

nhiều hơn, hữu ích hơn. Thánh ngôn ngày 13-3- 1926, Đức Chí tôn đã nói rõ:

“Thầy nói cho các con hiểu rằng: muốn xứng đáng làm Môn-đệ Thầy là khổ hạnh lắm. Hễ càng thương bao nhiêu thì Thầy lại càng hành bấy nhiêu. Như đáng làm môn-đệ Thầy thì Bạch-Ngọc-Kinh mới chịu rước, còn ngã thì của Địa-Ngục lại mời. Thương thương ghét ghét, ai thấu đáo vậy ôi!

Thầy chẳng vì ghét mà không lời khuyên dụ; cũng chẳng vì thương mà không sai quở dỗ dành. Thầy nói trước cho các con biết mà giữ mình; chung quanh các con, dầu xa, dầu gần, Thầy đã thả một lũ hổ-lang ở lộn với các con. Thầy hằng xúi chúng nó thừa dịp mà cắn xé các con; song trước Thầy đã cho các con mặc một bộ thiết giáp, chúng nó chẳng hề thấy dạng là đạo đức của các con.

Vậy ráng gìn-giữ bộ thiết-giáp ấy hoài cho tới ngày các con hội hiệp cùng Thầy...”

❖ III. Phải nhiều nước mắt:

Vì sao phải nhiều nước mắt. Nói đến ‘nước mắt’ là nói đến nỗi buồn nhưng cũng nói đến niềm vui. Hãy vui với kẻ vui, khóc với kẻ khóc. Đường hành Đạo của một người, giống như người đó đang gánh một gánh nặng. Gánh thì phải có hai đầu mới gánh được. Buồn vì phải lo toan nhiều thứ, đôi khi còn bị quở trách, hoặc bị chỉ trích; vui vì biết rằng ngày về bái mạng Ngọc Hư Cung sẽ được Đại Từ Phụ và Đại Từ mẫu khen ngợi.

Bao nhiêu tìn đồ tuy không mang chức vị, nhưng trên đường tu chơn, hành thiện họ đã hết lòng làm công

quả. Họ không quan tâm có ai biết công khó của họ; họ cũng chịu biết bao thử thách nhưng vẫn giữ vững đức tin. Họ luôn trung thành với Đức Phạm Hộ Pháp, vị giáo chủ hữu hình của Đạo Cao Đài dù có nhiều thế lực tìm cách vu khống, bôi bẩn!

LỬA THỬ VÀNG, GIAN NAN THỬ ĐỨC TIN TRÊN ĐƯỜNG ĐẠO

Dưới sự độ rỗi của các Đấng Thiêng Liêng, chúng ta hãy thương yêu, đoàn kết lẫn nhau để cùng tiến về Bồng Đảo như các Đấng đã dạy.

► *Ngày 15-2 Tân Mùi (2-4-1931)*

LỤC NƯƠNG ĐIỀU TRÌ CUNG

giảng dạy:

...Em lựa phải hồn chi tiếng quở,

Lo tìm phương ăn ở vừa người

Vàng cao nào sợ lửa vùi,

Lửa cao đem thử vàng mười đẹp xinh.

Chị đến tỏ thật tình em rõ,

Luật Thiên Điều mắc mớ lắm thay.

Tùy lòng cơ Tạo đối xây,

Dùng phương thử thách dở hay mất còn.

Cơ bão tố thuyền con thủ phận,

Để chờ cơn tan trận phong ba.

Nương thuyền Bát Nhã vượt qua,

Biển êm sóng tạnh mới ra giữa dòng...

Em khá nghiệm những lời chị tỏ,

Xét cho cùng hiểu rõ thi hành,

Chị thương em lắm nhọc nhằn,

*Thấy thân em khổ chẳng đành làm thinh.
Em muốn đặng thân vinh Cực Lạc,
Phải chịu cơn gió tạt sương lộng.
Quãng chi Đông lạnh, Thu nồng
Gìn tròn trách nhiệm Đảo-Bồng sau chung.
Cây muốn tịnh nhành rung vì gió.
Trăng ánh mờ mắt tỏ vì mây.
Trái oan buộc chặt vì dây
Cũng vì phạm thể nhục thầy dục người...
Khuyên em biết thời kỳ chuyển Pháp
Khuyên em nên chịu ép, chịu rầy.
Khuyên em trọng Đạo, thương Thầy
Khuyên em trì chí có ngày rảnh rang...*

76. Mười Điều Răn Của Đức Chúa Trời Theo Kinh Thánh?

Moise là nhà lãnh đạo của dân Do Thái thời cổ, lúc dân Do Thái bị các Pharaon Ai Cập bắt làm nô lệ. Moise được Đức Chúa Trời chọn, vâng lệnh Đức Chúa Trời dẫn dắt dân Do Thái thoát khỏi ách nô lệ, đến định cư và lập quốc ở đồng bằng dưới chân núi Sinai. **Núi Sinai** (còn được gọi là **Núi Horeb**) là ngọn núi linh thiêng nhất của các tôn giáo khởi nguồn từ Abraham, tọa lạc ở bán đảo Sinai của Ai Cập. Núi Thánh Sinai được đề cập nhiều lần trong Sách Xuất Hành của Torah (Cựu Ước) và Kinh Qur'an. Theo truyền thống của Do Thái giáo, Kitô giáo và Hồi giáo thì núi Sinai là nơi Moses (1391–1271 TCN) tiếp nhận trực tiếp Mười Điều Răn của Thiên Chúa sau 40 ngày đêm trầm tư..

The mount was covered by the cloud for six days, after

which Moses went into the midst of the cloud and was “in the mount forty days and forty nights.” (Exodus 24:16–18) And Moses said, “the LORD delivered unto me two tablets of stone written with the finger of God; and on them was written according to all the words, which the LORD spake with you in the mount out of the midst of the fire in the day of the assembly.” (Deuteronomy 9:10)

Đức Chúa Trời giao cho Moise 10 Điều Răn để dạy dân Do Thái, các giáo lý, cách thờ phượng Đức Chúa Trời, tạo thành đạo Do Thái cổ thời Nhứt Kỳ Phổ Độ.

“Thầy đã muốn nói với các con chỉ một lần mà thôi, hồi thời kỳ Thánh Moise trên ngọn núi Sinai, nhưng các con không hiểu được ý Thầy”.

■ TNHT 27-10-1926 (21-9-Bính Dần)

Dưới đây là nội dung cơ bản 10 điều răn theo Sách XUẤT AI CẬP 20:3–17 & Sách ĐỆ NHỊ LUẬT 5:7–21.

1. Ta là Thiên Chúa của người. Người không có Thiên Chúa nào khác ngoài Ta.
2. Người không được tạc tượng, vẽ hình để thờ.
3. Người không được dùng danh Thánh Chúa cách bất xứng.
4. Hãy nhớ mà Thánh hóa ngày Sabbath (thứ bảy).
Chú thích: chỉ làm việc đời 6 ngày, thánh hóa ngày thứ bảy để cúng lễ?
5. Tôn kính cha mẹ.
6. Không được hãm hại người khác.
7. Không được trộm cắp.

8. Không được ngoại tình.

9. Không được làm chứng đối chống lại anh em.

Có một điều quan trọng mà một số người Công Giáo không biết, một số người đọc Kinh Thánh cũng không quan tâm, đó là lời dạy của Đức Chúa Trời. “Đức Thánh Linh và chúng ta đã ứng rằng: chẳng gán gánh nặng nào cho anh em ngoài những điều cần thiết, tức là **anh em phải kiêng ăn của cúng thần tượng, huyết, thú vật chết ngọt và chó tà dâm, ấy là những điều mà anh em khá giữ**” (Công Vụ 15:28,29).

Trong Cựu Ước, Đức Chúa Trời còn răn cấm ngặt hơn nữa. Sách Đệ Nhị Luật, đoạn 12, câu 23: “**phải giữ mình chớ ăn huyết**”. Chúa còn nói rõ lý do: “**Là điều có phúc và ngay thẳng trước mặt Đức Chúa Trời vì huyết là sự sống. Vì huyết thay hồn nên chớ ăn hồn với thịt. Đừng ăn huyết, hầu người và con cháu người được phước**”.

77. Ăn Năn Sám Hối Có Chuộc Tội Được Không?

Ăn năn là hành động biết xét mình, thấy được lỗi mà mình đã làm. **Hối cải** hoặc **Ăn năn** là sự thay đổi trong tư tưởng và hành động nhằm chỉnh sửa sự sai trái để được tha thứ. Trong tôn giáo, hối cải thường được xem là sự xưng tội trước Thiên Chúa, từ bỏ tội lỗi nghịch cùng Ngài, và dứt khoát theo đuổi nếp sống mới phù hợp với lề luật tôn giáo. Hối cải bao hàm sự xưng nhận tội lỗi, cam kết hoặc quyết tâm không tái phạm, và nỗ lực bồi thường thiệt hại.

Sám hối là một từ kép, gồm một phần là tiếng Phạn, một phần là tiếng Trung Hoa:

Từ Sám trong Phạn ngữ (Sanskrit) được gọi là *Ksamayati*, tiếng Anh dịch là *repentance*. “Sám” nghĩa là khoan thứ hoặc xin được khoan thứ...

Hối 悔 có bộ tâm 忄 và chữ mỗi 每, chữ mỗi dùng cho phát âm, nghĩa là tiếc điều lỗi trước (do bởi từ trong lòng hối hận những lời nói hay việc làm có thiếu sót, nên có bộ tâm).

Sám hối là tự mình ăn năn, hổ thẹn những lỗi lầm trước đây đã tạo, nguyện sửa đổi không dám tái phạm những lỗi lầm đó nữa

Làm lễ sám hối, chúng ta mong trừ được các tội đã tạo từ trước. Nếu theo đúng luật nhân quả nghiệp báo thì một khi đã gây tội lỗi, gieo nhân ác thì phải chịu quả báo ác, không sao tránh khỏi, ví như trồng ớt được ớt, trồng cam được cam, luật nhân quả tác động như bóng theo hình, như vậy thì lễ sám hối có thể sửa đổi luật nhân quả không?

Theo Kinh Thánh Hêbrơ (Cựu Ước), sự hối cải dẫn đến sự cứu rỗi. Trong một số trường hợp, nhờ ăn năn tội lỗi của mình mà các cá nhân hoặc một dân tộc được tránh khỏi sự trừng phạt của Thiên Chúa. Kinh Sám hối có câu:

*“Quấy rối phải biết ăn năn,
“Ở cho nhân hậu chế răn lòng tà”*

Ăn năn sám hối không chỉ là hối tiếc trước một việc làm sai trái đã qua mà chủ yếu là thấy sai để sửa sai. Ai sinh ra ở trên đời cũng có sai lầm, không trừ một ai, chỉ có điều là có những người không có khả năng thấy được sai lầm, thậm chí còn cho rằng mình không thể phạm sai lầm hoặc đã thấy mình sai lầm nhưng không

chịu thừa nhận; hoặc có thừa nhận nhưng không chịu sửa chữa, hoặc có sửa chữa thì cũng không quyết tâm sửa chữa đến cùng. Từ xưa, các bậc minh triết đã cho rằng, việc thấy được sai lầm của bản thân mình, có dũng khí để công khai thừa nhận và có quyết tâm sửa chữa những sai lầm, đó là dấu chỉ một con người chân chính, trung thực, đáng cho mọi người tin cậy và kính trọng.

Trong thâm sâu của cõi lòng, trong nội tâm, chúng ta thấy mình có tội, nhận ra tội lỗi của mình. Chúng ta phán xét chính mình, nhận điều lỗi mình đã làm và hối hận, ray rứt vì những điều sai trái mình đã làm. Sự đau buồn này là một liều thuốc đắng, chữa lành cho vết thương tội lỗi. Sự ăn năn phản tỉnh của một con người sau khi đã lỡ làm điều xấu, sẽ làm cho người đó trở nên tốt hơn, sâu sắc hơn.

Ví dụ: biết tham ô là sai trái thì tiền bạc phải số sách phân minh. Biết phạm phong là sai trái thì mình đừng tham gia; nếu lỡ dưng vào phải gửi chức lại.

Chúng ta thú nhận tội lỗi và xin Đức Chí Tôn tha thứ. Nguyên sống khác đi, không làm điều xấu nữa; dứt khoát với tình trạng tội lỗi mà mình đang mắc phải. Giai đoạn này rất khó và đòi hỏi sự chiến đấu với chính mình, và sự chiến thắng, làm chủ được chính mình. Người đời đa số có tội lỗi tìm mọi cách khéo léo che giấu cho người khác đừng thấy lỗi mình, nhưng người tu hành nếu có lỗi phải biết can đảm nhận chịu để sám hối. Biết lỗi rồi ăn năn hối hận quyết tâm chừa cải để khỏi phạm lại lần thứ hai, đó là con đường của bậc Hiền, Thánh. Căn bản của sự tu hành là sửa đổi điều xấu thành tốt, điều dở thành

hay... Người biết sám hối, là biết tu, ngược lại có lỗi mà không biết sám hối sửa đổi thì dù có mang áo mão kẻ ấy cũng chưa biết tu. Không phải tụng vài biển kinh sám hối chiếu lệ, mà phải sám hối với một tâm chí thành, xấu hổ vì những lỗi đã làm. Điều quan trọng là cương quyết không tái phạm, lại còn biết làm công quả để chuộc lỗi thì chắc chắn chúng ta sẽ tiến nhanh trên con đường tâm linh.

Đức Hộ-Pháp dạy: 15-9 Bính-Tuất 1946) *“Biết ăn năn tự hối, cầu khẩn Chí-Tôn độ rỗi, lánh xa được cửa Âm Quang, lại còn hưởng được nhiều ân huệ siêu thoát: Vậy thì ai là người thất thế với Chí-Tôn thì phải sớm thức tỉnh tâm hồn, ăn-năn sám hối cầu xin Đại-Tử Phụ cùng các Đấng Thiêng-Liêng Từ bi ân xá tội-lỗi tiền khiên thì họa may đang chung hưởng ân huệ của Chí-Tôn ban cho sau này”*.

Kinh Cầu hồn khi hấp hối có câu:

*“Ăn năn sám hối tội tình,
“Xét câu Minh thế gọi mình cõi thăng”*

78. Tâm Niệm & Nguyện Cầu Như Thế Nào?

- ❖ **TÔI LÀ ATMAN, CHƠN LINH CAO CẢ, toàn năng, toàn thiện.**
- ❖ **Lòng từ-bi, bác-ái của tôi bao-la, bát ngát, vô tận, vô biên.**
- ❖ **TÔI LÀ MỘT VỚI VẠN VẬT. TÔI THƯƠNG YÊU TẤT CẢ.**
- ❖ **Tư-tưởng tôi trong sạch.**
- ❖ **Lời nói tôi trong sạch.**

-
- ❖ **Việc làm tôi trong sạch.**
 - ❖ **Tôi quên hạnh phúc, sự hưởng thụ cá nhân để lo phụng sự mưu cầu hạnh phúc cho nhơn loại.**
 - ❖ **Tôi nguyện noi theo con đường bác ái. Tôi phụng sự với một ý đồ trong sạch. Tình thương và lòng nhiệt thành nơi tôi phải là cái nguồn sống để nuôi dưỡng những hoài bão tâm linh nơi những kẻ đồng loại của tôi. Tôi tự nguyện làm những điều này với một tinh thần hiểu biết và sáng suốt”.**

PHỤ LỤC

HÀNH TRÌNH VỀ PHƯƠNG ĐÔNG

“Hành trình về phương đông” là một phần trong bộ hồi ký nổi tiếng của giáo sư Blair T. Spalding (1857 – 1953). Nguyên tác “Life and Teaching of the Masters of the Far East” (xuất bản năm 1935). Cuốn sách kể chuyện một đoàn khoa học gồm các chuyên môn khác nhau Hội Khoa học Hoàng gia Anh (tức Viện Hàn lâm Khoa học) cử sang Ấn Độ nghiên cứu về “huyền học”... Quyển sách này rất nổi tiếng trên thế giới. Nguyên Từ câu 79 đến câu 99 được trích từ tác phẩm này.

79. BIẾT MINH Ở Đâu VÀ ĐI ĐẾN Đâu LÀ Câu Hỏi Quan Trọng Của Mọi Người Trên Đường Đạo?

Công việc tu hành cũng thế, người tu lúc nào cũng phải luôn luôn tự hỏi về mình, để kịp thời sửa sai các lỗi lầm thông thường vì sai một ly đi một dặm. Khi con tàu rời bến, một lỗi lầm nhỏ từ khởi điểm có thể làm con tàu đi xa mục tiêu vài chục hải lý. Đường tu cũng thế, một ý niệm sai lầm có thể khiến ta đi vào tà đạo lúc nào không hay. Phương pháp tại đạo viện không chú trọng đến hình thức, mà chỉ nhắm vào kiểm soát thường xuyên quan niệm của người tu đối với bản thân mình, với mọi người chung quanh. Phải tự xét mình, kiểm soát tư tưởng của mình từng ngày, từng giờ, rồi suy ngẫm về bản ngã, chân ngã. Kinh Veda đã dạy: *“Ta không phải là xác thân vật chất này mà là một linh hồn cao quý, trường tồn, một điểm linh quang của Thượng đế.”* Nói khác đi, con người là một linh hồn bất diệt còn thể xác chỉ là một dụng cụ thô sơ, tạm

thời. Người hiểu đạo là người ân cần lo lắng cho linh hồn hơn là cái xác thân tạm bợ. Chân lý này giúp cho người tu tránh các tội ác, các phiền não, vì đa số người đều lầm tưởng mình là xác thân nên lo lắng, chịu chuông nó đủ điều. Để cho xác thân được sung sướng họ đã không ngần ngại giết nhau, làm hại nhau, lừa bịp lẫn nhau, tóm lại tất cả những gì xấu xa, tối bại. Nếu ý thức được chân lý này thì ai lại còn vợ vét của cải, vật chất làm gì, vì các thứ đó đâu có ích lợi gì cho linh hồn. Người hiểu biết đường đạo ý thức linh hồn là ta, là người làm chủ, còn xác thân chỉ là con ngựa để ta cưỡi đi trên đường. Người chưa hiểu biết nhận mình là con ngựa và cố gắng thoả mãn các nhu cầu của họ. Họ không ý thức mình là tay kỹ mã kiêu hùng bất diệt mà cam chịu thân phận con vật yếu hèn chịu sự chi phối của thời gian và không gian.

Căn bản đầu tiên của người đi trên đường đạo là ý thức mình, duyệt xét đường đi của mình để tìm một lối tu thân hợp lý. Kinh Veda dạy rằng: *“Ta và người tuy bề ngoài khác biệt nhưng thực sự bên trong lại như nhau, bởi tất cả đều cùng chung một nguồn gốc mà ra”*. Chân lý này cho thấy chúng ta đều là hoa trái của một cái cây, cùng chung một gốc, bề ngoài tuy khác, nhưng bên trong tất cả đều là con của Thượng đế. Nếu ý thức được chân lý này thì ai lại còn giận hờn, oán thù, ghen ghét nhau. Có khi nào tay mặt lại cầm dao chém tay trái, có khi nào anh em lại thù nghịch hãm hại lẫn nhau.

80. Sự Khác Biệt Giữa Con Người Là Do Mức Tiến Hoá Khác Nhau Qua Các Kiếp Sống?

Nếu suy luận rằng *“vạn vật đồng nhất,”* ta sẽ sẵn

sàng tha thứ cho kẻ khác, vì họ không hiểu biết, không ý thức hành động của mình, và lại họ và ta nào có khác nhau đâu. Khi hiểu rằng “*nhất bốn tán vạn thù,*” ta nhìn vạn vật như chính mình, từ loài người qua loài thú, thảo mộc, kim thạch, và ý thức rằng mọi vật đều có sự sống, đều có Thượng Đế ngự ở trong. Ta sẽ cởi bỏ thành kiến, mở rộng lòng thương đến muôn loài. Người tu là người sống thuận hoà với mình và mọi người, sống an lạc với vạn vật trong vũ trụ, sống hoà hợp với thiên nhiên một cách ung dung tự tại. Đó là con đường tu đứng đắn nhất.

– Nếu chúng ta tu một thời gian mà thấy lòng không vui vẻ, phấn khởi, gương mặt không thoải mái, cử chỉ không dịu dàng, lời nói không ôn tồn, tâm hồn không thương mến thì chắc là ta đã không sống thuận lẽ đạo. Có lẽ ta đã đi vào tà đạo lúc nào mà không hay. Khi tu hành mà tâm thần rối loạn, thần trí đảo điên, tham lam, sân hận, oán thù, thì đó là triệu chứng đã đi lạc đường rồi. Nếu biết thế phải lập tức kiểm điểm lại phương pháp tu hành để sửa đổi, và quyết tâm trở lại khởi điểm để bắt đầu lại con đường đạo. Nếu không làm như thế thì vô phương cứu chữa, cũng như bệnh đã nhập tâm mà còn mê say luyện tức vật chất, không cương quyết dứt bỏ thì làm sao còn chữa trị được.

81. Giáo Lý Nào Cũng Dạy Phải Thương Yêu, Tha Thứ Và Giúp Đỡ Đồng Loại Nhưng Tại Sao Xã Hội Lại Không Như Vậy?

Tại sao giữa cái biết và hành xử lại có sự trái ngược? Phải chăng lòng con người còn ham mê vật chất, tuy nghe điều hay lẽ thiệt nhưng ta vẫn để đó, tiếp tục làm các điều càn rỡ. Người bệnh cũng thế, khi mới mắc bệnh không lo

chạy chữa mà chờ khi mạng sống bị đe dọa mới cuống lên, thuốc gì cũng uống, ai nói gì cũng làm, cố sao kéo dài đời sống. Tại sao lại có các điểm tương đồng như thế? Khoa học công nhận rằng ăn uống điều độ, có thể tránh bệnh tật, nhưng biết rồi để đó, chứ có mấy ai theo? Hình như chúng ta vẫn thèm miếng ngon, vật lạ dù biết nó là chất độc.

Nếu chúng ta chấp nhận tất cả đều là con của Thượng đế, tại sao ta vẫn đâm chém, làm hại lẫn nhau? Nếu chúng ta chấp nhận các loài cầm thú là đàn em bé bỏng, thì ta phải tránh sát sinh chứ. Tại sao ta vẫn giết hại “đàn em” qua các bữa ăn thịnh soạn? Phải chăng miếng ăn, vì ngon béo đã làm ta quên hết rồi? Vấn đề của cải cũng thế, ta biết chúng chỉ là vật tạm bợ, vô thường khi chết nào có mang theo được; nhưng thực tế, hễ đâu có của cải là nơi đó có tranh chấp lẫn nhau. Hãy nhìn đàn gà trong sân, chúng đang vui vẻ nô đùa nhưng hễ có ném cho nắm thóc, là có xô xát ngay. Hãy nhìn bấy chó cùng cha, cùng mẹ âu yếm liếm nhau kia, nhưng chủ ném cho cục xương là cắn nhau tức thì.

Loài người thông minh hơn loài vật nhưng của cải, danh vọng, vật chất đã làm họ bất hoà có khác chi loài thú? Từ mấy ngàn năm nay, con người luôn được hướng dẫn bởi các chân lý cao đẹp. **Tôn giáo nào cũng dạy những điều thật tốt lành nhưng tại sao vẫn không thấy có sự tiến bộ? Phải chăng vì chúng ta chỉ nói chân lý ở đâu môi, chót lưỡi?** Ta đến các thánh đường tôn nghiêm với y phục sang trọng nhất, các lễ vật đẹp đẽ nhất, đọc thuộc lòng các lời răn chân chính nhất nhưng chúng ta vẫn làm các điều xấu xa, bỉ ổi nhất. Có bao giờ các bạn nghĩ về những điều này không? Hãy dở Thánh kinh mà xem, Đức

Jesus đã dạy, “Các người đừng quá lo về y phục hay thức ăn. Đời sống không quý báu hơn thức ăn và thân thể, không quý báu hơn y phục hay sao? Hãy nhìn loài chim bay trên trời, chúng không hề gieo cũng không hề gặt, không chứa chấp thực phẩm trong bụng, nhưng cha của các người trên trời vẫn lo cho chúng chu đáo. Các người không quý hơn chim muông hay sao?” Lời dạy thật rõ ràng, giản dị và chắc chắn, các ông đã nghe nói qua nhiều lần rồi, nhưng có lẽ không mấy người hoàn toàn tin tưởng nên thế giới mới có những cảnh chém giết vì miếng ăn, manh áo.

82. Từ Bỏ Vật Chất Có Đem Lại Giải Thoát Không?

Chính Đức Jesus đã dạy: **“Kẻ giàu có tu hành chẳng khác con lạc đà chui qua lỗ kim. Một người không thể thờ hai vua, người thờ Chúa hay thờ tiền bạc”**. Một người tu hành chân chính không thể nô lệ bạc tiền dưới bất cứ hình thức nào. Bất cứ một sự cõi bỏ nào cũng làm nhẹ gánh, vật chất là một nô bộc tốt nhưng là một chủ nhân rất xấu. Nhiều người tu vô tình quá chú trọng đến tiền bạc mà quên rằng đồng tiền có hai mặt. Nhiều người cho rằng sử dụng vật chất là để phát huy tôn giáo, giúp đỡ các tín đồ có nơi tu học. Dĩ nhiên, mục đích rất tốt đẹp, nhưng nếu quá chú trọng vào hình thức sẽ đưa đến sự xao lãng vấn đề tinh thần.

– Một tu sĩ cần phải ý thức rằng mình vẫn là kẻ đang đi trên đường, đang cố gắng tìm kiếm chân lý hầu được giải thoát, chứ chưa đi trọn con đường, thì đừng đòi làm những việc to lớn. Họ chỉ nên làm việc một cách nhiệt thành nhưng không nên làm nô lệ cho những công việc này. Một trở ngại lớn trên đường đạo là sự thiếu nhiệt

thành, đa số chúng ta đều quen buông lung, do dự, không đủ cương quyết nên sẽ phải trải qua những kinh nghiệm chua cay, khổ sở để học hỏi các bài học quý giá này. Tất cả chúng ta vẫn đồng ý rằng cuộc đời là ảo mộng, phù du, vô thường, giả tạo chỉ có con đường tu hành mới là giải thoát; thế nhưng tại sao chúng ta vẫn chạy theo vật chất, chả chịu tu tâm dưỡng tánh?

– Nếu nói người tu hành và kẻ thường khác nhau nhiều, người thường còn phải lo sinh kế, kiếm ăn... thì một ngày có 24 giờ, lý nào vì sinh kế mà phải dành trọn để lo việc kiếm ăn. Tại đạo viện này, mọi người chỉ bỏ ra một giờ để trồng trọt các thực phẩm thì vẫn đủ kia mà. Ta dư ăn thì lại muốn ăn ngon, đủ sống thì lại muốn sống cho sang giàu, được giàu sang lại muốn giàu hơn nữa. Rồi ta lại nguy biến rằng phải lo kiếm ăn, sinh kế có phải thế không? Người Âu Mỹ hoạt động không ngừng, coi sự làm việc là nguồn vui, do đó mới sinh lắm bệnh tật, phiền não, thần kinh suy nhược, vì nhu cầu tâm linh không thoả mãn. Tại sao ta không hoạt động như thế cho nhu cầu tâm linh?

83. Người Âu Không Thể Chấp Nhận Vấn Đề Làm Việc Cho Một Cái Gì Mơ Hồ, Cho Một Viễn Ảnh Tâm Linh Không Thực Tế?

Thế thì khi nào đời sống vật chất trở nên cực kỳ phức tạp, phiền não thì con người sẽ ý thức đến vấn đề tâm linh. Đã có nhiều vị tiểu vương, triệu phú từ bỏ tất cả tài sản để vào đây tu hành khi mạng sống của họ bị đe dọa bởi bệnh tật, vì họ biết không thể ôm lấy tài sản rồi chết. Sau khi từ bỏ tất cả, đầu óc thoải mái thanh thản, họ lại thấy việc trau dồi tâm linh là quý, thế là họ phát nguyện tu hành, sống một cuộc đời trong sạch, ung dung,

tự tại. Nếu chỉ là miếng ăn thì chỉ cần làm việc khoảng một giờ là đủ rồi, nhưng vì không biết an phận nên mới có các trói buộc vào vật chất, không lối thoát. Các ông cho rằng tu hành chỉ cần ăn mặc đẹp đẽ, đi đến các đền thờ dâng cúng phẩm vật, tiền bạc, đọc vài câu kinh là đã đủ hay sao? Những cái đó chỉ là hình tướng bên ngoài, không có nghĩa chi hết. Ngay cả việc trở nên một tu sĩ mà không chịu tu thân, trau dồi tâm linh cũng vô ích thôi vì các phiền muộn đau khổ vẫn còn kia mà.

84. Thế Nào Mới Là Tu Hành Thật Sự?

Bước vào con đường đạo là tự sửa mình, thấy gì ác không làm, thấy gì thiện thì nhất định làm cho đến cùng. Luôn luôn tự giác, kiểm thảo lấy mình và quan sát, học hỏi không ngừng. Nếu các ông buôn bán, thấy có lợi các ông có dồn sức ra buôn bán nữa không? Dĩ nhiên là có, thì việc tu hành cũng thế, tại sao ta không lo cho nhu cầu tinh thần như ta đã lo cho vật chất? Tại sao ta lại cứ hứa hẹn nay mai sẽ sửa tánh, tu thân như người khát nợ vậy? Tu hành không phải việc chơi mà làm một cách cầu thả. Đó là một quyết định quan trọng vô cùng. Đừng nghĩ bộ áo có thể làm nên nhà tu, đừng nghĩ mình sẽ được một đấng nào giúp đỡ, đó là một sự hiểu lầm tai hại. Đa số các tín đồ đều mong chờ sự giúp đỡ của Đấng mình tôn thờ. Họ cho rằng thuộc lòng các câu kinh, thi hành vài nghi lễ, dâng cúng các phẩm vật là đã làm tròn bổn phận và sẽ được cứu rỗi. Nếu điều này đúng thì các bậc vua chúa đã lên thiên đàng hết cả vì họ dâng cúng nhiều hơn mọi người kia mà.

Tu hành đòi hỏi sự tận tâm, tận lực cải thiện con

người của mình để xứng đáng là con của Thượng đế, chứ không phải dựa vào vài hình thức bên ngoài. Đa số tín đồ coi việc tu như đi xe buýt, muốn đến đâu chỉ việc mua vé rồi leo lên xe ngồi, ngắm cảnh vật hai bên đường, ung dung cho tài xế lái, khi đến nơi, là họ xuống xe không chút mệt nhọc gì hết. Tu hành chân chính là tự mình cất bước. **Thiên đàng không phải nơi mà ta có thể mua vé đến, cũng không thể mong dâng cúng vài thứ mà được các vị thần linh che chở. Giải thoát chỉ đến với sự tinh tấn riêng của từng người.** Khi hiểu như thế ta cần lập tức lên đường không chậm trễ. Hãy lấy niềm tin làm bạn đồng hành, tận dụng các cơ hội sẵn có để sửa mình hầu giải thoát cho chính mình.

Con đường tu có trăm nẻo đi, không nẻo nào giống nẻo nào nhưng tất cả đều đưa đến mục đích. Sự chọn lựa con đường hoàn toàn do cá nhân nhưng họ cần suy gẫm cẩn thận để khỏi lầm đường, lạc nẻo. Tu hành chân chính dựa trên căn bản “*tự biết mình*”, vì trên đường đạo không có vấn đề vinh hay nhục, mà chỉ có sự tiến bộ. Do đó, người tu phải dẹp bỏ tự ái, ngã mạn, mặc cảm, không hổ thẹn, ngã lòng để tinh tấn tiến bước. Nếu sa ngã lại đứng dậy và tiếp tục, lúc nào cũng định hướng không để cho lầm đường lạc lối. Những kẻ tự cao, tự đại không chịu tu thân sửa mình, thật đáng thương vì họ giống như người bệnh sắp chết, mà không chịu uống thuốc xả ly, dứt bỏ cho khỏi bệnh.

85. Sự Có Mặt Trên Thế Gian Của Những Bậc Thánh Nhân Là Điều Thật Không?

Nếu ta tin các luật: Luân hồi, Quả báo, Tiến hoá và

Nhân quả, ta sẽ thấy đó là điều hợp lý. Nếu quan sát, ta sẽ thấy con người đều có các trình độ khác nhau. Có người kém ta rất xa, có người lại hơn ta rõ rệt. Nếu nhân loại tuân tự tiến hoá thì trải qua nhiều kiếp sống, và thời gian, tất phải có những người đã tiến bộ rất xa chứ.

Đã có những người tiến xa hơn hàng ngũ nhân loại hiện nay, đã khai mở một vài giác quan thượng đẳng, quyền năng siêu việt mà ta gọi là bậc Thánh Nhân. Sự thực, các quyền năng này đều tiềm tàng trong mọi người chúng ta, chờ đợi cơ hội khai mở. Khi khai mở các quyền năng này, ta sẽ thấy rõ các nấc thang tiến hoá của nhân loại và nhận định rằng ở mỗi nấc thang đều đã có kẻ đạt đến.

Lịch sử các quốc gia đều chứa đựng công trình vĩ đại của các bậc vĩ nhân trên mọi lãnh vực hoạt động. Những người này, trong phạm vi riêng biệt của họ đã vượt xa quần chúng và tầm hiểu biết của những người đương thời. Thí dụ như các bác học, các nhà tư tưởng lớn. Sự tiến hoá chẳng qua chỉ là biểu lộ của sự sống thiêng liêng, con người càng ngày càng trở nên tốt đẹp, tế nhị vì sự sống vô cùng cần được biểu lộ qua hình thể đó. Một bậc toàn thiện là việc tự nhiên, hợp lý do sự kết tinh đến mức tuyệt đỉnh của một con đường tiến hoá dài và liên tục. Tất cả kinh điển mọi tôn giáo đều chứng minh sự hiện diện của các bậc siêu nhân. Mọi tôn giáo khi thành lập đều có các bậc thánh nhân xuất hiện. Người Ấn có các thần linh như: Brahman, Vishnu, Shiva hoặc các đấng cao cả như Krishna, Sancharacharya. Tín đồ Phật giáo thì có đức Thích Ca, đức Quan Thế Âm. Tín đồ Thiên chúa giáo thì có đấng Jesus, các nhà tiên tri, các bậc thánh; các bộ lạc man dã cũng có các thần linh riêng của họ.

86. Luật Tiến Hoá Vũ Trụ Định Rằng Mọi Vật Đều Thay Đổi Theo Thời Gian Để Tiến Trên Những Con Đường Định Sẵn Sao?

Dĩ nhiên, đi nhanh hay chậm còn tùy cá nhân và hoàn cảnh chung quanh. Loài thảo mộc là kết tinh của loài kim thạch, loài cầm thú sau thảo mộc, và loài người tiếp theo loài cầm thú. Cũng như thế, loài người có một cứu cánh nhất định, một giới hạn mà khi họ vượt qua thì họ sẽ bước vào một giai đoạn mới. Nói một cách khác, trên loài người là đời sống Siêu Nhân Loại. Trong mỗi con người có ba phần chính: xác thân, linh hồn, và tinh thần. Tinh thần là điểm linh quang tiềm tàng trong mọi con người mà ta gọi bằng nhiều danh từ khác nhau như Phật tính, Chân Ngã, Thần tính, v. v...

Các tôn giáo lớn đều nói như thế. Đức Phật đã nói: **“Mọi chúng sinh đều có Phật tính.”** Thánh Paul định nghĩa **con người gồm ba phần: xác, hồn, thân...** Sự tiến hoá là sự trở về với Thượng đế, trở về với con người thật của mình, phát triển Phật tính của mình trọn vẹn, để giác ngộ. Danh từ tuy khác nhưng nội dung đều giống nhau... Sự hợp nhất với Thượng đế nghĩa là trở về với Ngài vì chúng ta đều là một phần của Ngài. Về luật tiến hoá, thì với con người, thể xác họ đã phát triển khá hoàn hảo, nhưng đa số vẫn chưa chủ trị được xác thân. Một **người tiến hóa cao là người đã chủ trị được xác thân, đặt nó dưới sự kiểm soát của lý trí và linh hồn. Một người kém tiến hoá là người còn nhiều thú tánh, chỉ lo nghĩ đến các đòi hỏi của thể xác như ăn uống, ngủ nghỉ, dục tính.** Chính vì thế, họ sẽ gặp nhiều đau khổ để học lấy sự chủ trị xác thân. Thế gian là một trường học mà trong đó, có yếu tố đau khổ.

87. Sau Khi Chủ Trị Được Xác Thân, Làm Thế Nào Để Kềm Chế Thể Vía, Thể Trí?

Thể vía hay tư tưởng là điều rất khó kiểm soát, chinh phục. Ta thấy nhiều người tuy đã kiểm soát hành động của xác thân, nhưng vẫn còn để tư tưởng chạy lung tung như ngựa bất kham, không theo một đường hướng nào nhất định. Sự định trí, bắt tư tưởng phải theo một đường lối suy nghĩ sẽ đưa ta đến sự kiểm soát thể vía. Sau đó là sự kiểm soát thể trí, nghĩa là sử dụng trí tuệ để suy nghĩ, phân biệt, phá tan các tà kiến, các màng che phủ của vô minh. Định trí suy nghĩ là một việc, nhưng suy nghĩ chân chính, đứng đắn lại là một việc khác. **Chỉ khi nào cả ba thể: xác, hồn, trí hoàn toàn được kiểm soát thì ta sẽ hoà hợp với Chân Ngã. Từ đó, phạm nhân và Chân nhân hoà hợp làm một, con người sẽ tiến hoá đến một giai đoạn mới, trở nên một bậc chân tiên. Khi đó, con người bước vào một đời sống trường cửu của tinh thần, đời sống của đấng “Christ”.** Đó là một đời sống huy hoàng, tốt đẹp, vượt ngoài tầm hiểu biết của chúng ta, và không thể diễn tả bằng ngôn ngữ.

88. Tất Cả Đều Tiến Tới Đời Sống Trường Cửu Của Tinh Thần Đó?

Dĩ nhiên, tiến hoá là một định luật vũ trụ và rồi ai cũng sẽ phải đi trọn con đường đó. Ta có thể làm ác, ích kỷ, đi ngược dòng tiến hoá, nhưng làm thế ta chỉ làm chậm trễ sự tiến bộ của mình, nhưng không thể chặn đứng được dòng tiến hoá của nhân loại. Vấn đề đặt ra là thời gian, con người có thể đi đến mục đích trong thời gian ngắn nhất hoặc dài nhất. Thí dụ như ta có thể bơi xuôi dòng, ngược dòng hay chơi vơi ở một chỗ, nhưng

dòng nước vẫn chảy và dù muốn hay không trước sau gì ta cũng trôi từ nguồn đến biển cả. Sống thuận theo thiên ý là bơi xuôi dòng, nghịch thiên ý là ngược dòng. Đa số con người thường chơi vơi, không nhất quyết, lúc chìm đắm, khi nổi trôi, có lúc ngược dòng, có khi lại xuôi dòng vì chưa ý thức sáng suốt để nhận định con đường phải theo.

Nhưng làm sao biết đường nào là đường phải theo? Chính vì con người bơ vơ, lạc lối nên mới có các bậc Thánh nhân chỉ bảo hướng dẫn. Sự hiện diện của các bậc như đức Phật, Chúa, Krishna... và các vị giáo chủ khác là để hướng dẫn cho nhân loại. Tiếc thay, con người chỉ thích ai nói thuận ý mình, đúng với điều mình mong ước, chứ không thích những điều “*đúng sự thật*”, không thích bị đánh thức.....

89. Làm Thế Nào Để Có Thể Bước Vào Cửa Đạo? Có Bốn Nhân Duyên Đưa Ta Đến Cửa Đạo.

– **Nhân duyên thứ nhất là gần gũi, tiếp xúc, thân cận với những bậc thiện tri thức**, những người đang đi trên đường đạo. Thí dụ như trong một tiền kiếp ta có dịp tiếp xúc với một vị đạo sư, giám mục, một người bề trên có kinh nghiệm tâm linh sâu xa. Chúng ta hết sức khâm phục và thiết tha mong rằng ta sẽ có các kinh nghiệm như vậy. Một hoài bão như thế chắc chắn sẽ giúp ta gặp đạo trong kiếp sau.

– **Nhân duyên thứ hai là nghiên cứu sách vở, nghe giảng giải về đạo lý**. Càng ham nghiên cứu ta càng muốn tìm hiểu và đi sâu vào đạo nhiều hơn, và dĩ nhiên khi hiểu biết, ta sẽ thay đổi đời sống để cho nó có ý nghĩa hơn và đó là bước chân vào đường đạo.

– Nhân duyên thứ ba là sự mở mang trí tuệ, vì một lý do nào đó, ta nhận thức những việc xảy ra rồi phân vân, đặt câu hỏi tại sao nó lại xảy ra như vậy? Từ sự hoài nghi ta suy gẫm, quan sát, học hỏi bằng sức mạnh của tư tưởng và có thể khám phá ra chìa khoá mầu nhiệm, các nguyên tắc đạo lý. Đây là con đường tu Thiền Định mà các ông đã nghe nói đến.

– Nhân duyên thứ tư là sự trau dồi hạnh kiểm, tu thân, làm các việc thiện, mở rộng lòng bác ái, quên mình để giúp đỡ mọi người và dẫn dắt ánh sáng tâm linh sẽ soi sáng hồn ta.

90. Nhưng Tại Sao Các Bậc Siêu Nhân Lại Cứ Ẩn Lánh, Không Ra Mặt Giúp Đỡ Nhân Loại?

Các Ngài lúc nào cũng giúp đỡ nhân loại bằng cách ban rải các luồng thần lực xuống trần gian để muôn loài có thể hưởng thụ chả khác nào ánh sáng mặt trời đối với cây cỏ. Sự giúp đỡ của các Ngài hết sức rộng lớn, ngoài sự tưởng tượng và tầm hiểu biết của con người. Việc công bố hay cất dấu các tài liệu đều có lý do mà ta không thể nghĩ bàn được...

Theo thuyết tiến hoá, một khi đã giải thoát khỏi luân hồi, sinh tử trở nên một bậc Chân Tiên (Asekha) thì Thánh đạo chia ra làm bảy con đường cho các Ngài chọn lựa. Các Ngài có thể bước vào những cảnh giới vượt xa tầm hiểu biết của chúng ta, các cảnh giới này có tên gọi như: Niết bàn, Thượng thiên, Phi tướng Thiên... Sau khi bước vào các cõi này, một ngày nào đó các Ngài sẽ chuyển kiếp xuống trần trong bầu thế giới tương lai như một bậc giáo chủ. Đây là con đường Dharmakaya.. Các Ngài có

thể hoà hợp với kho thần lực vũ trụ để làm các công việc hợp với định luật vũ trụ, đây là con đường Nirmanakya. Các ngài có thể ở lại thế gian, giúp đỡ nhân loại, dưới hình thức một vị Bồ tát đây là con đường Bồ Tát Đạo (Boshivartakya). Ngoài ra, còn những con đường khác mà ít ai biết rõ. **Số người giải thoát đã ít mà số người ở lại để giúp đỡ thế gian còn ít hơn. Hiện nay, tất cả đang chuẩn bị cho một vận hội mới, đó là sự lâm phạm của một Đức Chương giáo tương lai mà danh từ chính xác nhất gọi là Di Lạc Bồ Tát.**

91. Sự Hiểu Biết Về Cõi Vô Hình Rất Quan Trọng, Khi Hiểu Rõ Những Điều Xảy Ra Sau Khi Chết, Ta Sẽ Không Sợ Chết Nữa?

Thật vậy, nếu có chết chỉ là hình hài, xác thân chứ không phải sự sống, và hình hài có chết đi, thì sự sống mới tiếp tục tiến hoá ở một thể khác tinh vi hơn. Đây là một vấn đề hết sức hợp lý và khoa học cho ta thấy rõ sự công bình của vũ trụ. Khi còn sống, con người có dục vọng này nọ, khi dục vọng được thoả mãn, nó sẽ gia tăng mạnh mẽ, đồng thời các chất thô kệch, các rung động nặng nề sẽ bị thu hút vào thể vía. Sau khi chết, dục vọng này trở nên mạnh mẽ vì không còn lý trí kiểm soát nữa, chính thế nó sẽ đốt cháy con người của ta. Sự nung đốt của dục vọng chẳng phải địa ngục là gì? Giống như đức tính, phẩm hạnh khi còn trẻ, quyết định điều kiện sinh sống lúc tuổi già, đời sống cõi trần quyết định đời sống bên kia cửa tử. Luật này hết sức hợp lý và dễ chứng minh. Khi còn trẻ ta tập thể thao, giữ thân thể khoẻ mạnh, thì khi về già ta sẽ ít bệnh tật, khi còn trẻ ta chịu khó học hỏi, có một nghề nghiệp vững chắc thì khi về già đời sống được

bảo đảm hơn, có đúng thế không? Những người nào chế ngự được dục vọng thấp hèn, làm chủ được đòi hỏi thể xác, thì các dục vọng này không thể hành hạ khi ta chết. Luật thiên nhiên định rằng khi về già thể xác yếu dần, đau ốm, khiến cho ta bớt đi các ham muốn và nhờ thế, dục vọng cũng giảm bớt rất nhiều nên thể vía cũng thanh lọc bớt các chất nặng nề, ô trược để khi chết, sẽ thức tỉnh ở cảnh giới cao thượng hơn. Trái lại những người còn trẻ, lòng ham muốn còn mạnh mẽ, nếu chết bất đắc kỳ tử thường đau khổ rất nhiều và phải lưu lại cõi Trung giới lâu hơn. Nếu hiểu biết như thế, ta cần phải duyệt xét lại đời sống của mình ở cõi trần để khỏi lưu lại những cảnh giới thấp thỏi, nặng nề bên cõi âm. Những người lớn tuổi cần chuẩn bị để dứt bỏ các quyền luyện, ràng buộc, các lo lắng ưu phiền, các tranh chấp, giận hờn, phải biết xả ly, dứt bỏ mọi phiền não để mau chóng siêu thoát. **Một sự chuẩn bị ở cõi trần sẽ rút ngắn thời gian bên cõi âm và chóng thúc đẩy thời gian lên cõi giới cao hơn.**

Phần ở cõi trần chỉ là một phần nhỏ của một kiếp sống mà thôi. Trong chu kỳ này, phần quan trọng ở chỗ vòng tròn tiến sâu vào cõi trần và bắt đầu chuyển ngược trở lên, đó là lúc linh hồn hết tha thiết với vật chất, mà có ý hướng về tâm linh. Các cổ thư đã vạch ra một đời sống ở cõi trần như sau:

- năm đầu để học hỏi,
- năm sau để lo cho gia đình, đây là giai đoạn tiến sâu vào trần thế,
- năm sau nữa phải từ bỏ việc đời để lo cho tâm linh, đó là thời điểm quan trọng để đi ngược lên, hướng về tâm linh,

-
- và 25 năm sau chót phải từ bỏ tất cả, chỉ tham thiền, quán tưởng ở nơi rừng sâu, núi thẳm.

Đối với người Á châu thì 50 tuổi là lúc từ bỏ vật chất để hướng về tâm linh, nhưng người Âu châu lại khác, họ ham mê làm việc đến độ mù quáng, cho đến già vẫn tranh đấu hết sức vất vả, cho dục vọng, cho bản ngã, cho sự sống còn, cho sự thụ hưởng. Do đó, đa số mất quân bình và khi chết hay gặp các nghịch cảnh không tốt. Chính vì sự thiếu hiểu biết về cõi âm nên con người gây nhiều tai hại ở cõi trần. Chính vì không nhìn rõ mọi sự một cách tổng quát, nên họ mới gây lầm lỗi, chứ nếu biết tỷ lệ đời sống cõi trần đối với toàn kiếp người, thì không ai dồn sức để chỉ lo cho 1/3 kiếp sống, mà sao lãng các cõi trên. Nếu con người hiểu rằng quãng đời ở cõi trần rất ngắn ngủi, đối với trọn kiếp người và đời sống các cõi khác còn gắn với chân lý, sự thật hơn thì có thể họ đã hành động khác đi? Có lẽ vì quá tin tưởng vào giác quan phạm tục, nên đa số coi thế giới hư ảo này là thật và cõi khác là không có...

92. Nếu Cho Rằng Các Cõi Kia Còn Gắn Với Sự Thật Hơn, Thì Tại Sao Ta Lại Kéo Lê Kiếp Sống Thừa Ở Cõi Trần Làm Gì?

– Tuy cõi trần hư ảo, nhưng nó có những lợi ích của nó, vì con người chỉ có thể tìm hiểu, và phát triển xuyên qua các rung động thô thiển này thôi. Cõi trần có các bài học mà ta không tìm thấy ở đâu khác. Chính các bậc Chân Tiên, Bồ Tát trước khi đắc quả vị đều phải chuyển kiếp xuống trần, làm các công việc vĩ đại như một thử thách cuối cùng. Muốn khai mở quyền năng, con người phải tiếp nhận các bài học ở cõi trần, nhờ học hỏi những bài học này, họ mới trở nên nhạy cảm với các rung động ở cõi trên.

Sự mở mang trí tuệ giống như một máy thu thanh, và các rung động ví như các tầng sóng. Một người không hiểu biết, ví như máy thu thanh không bắt trúng đài, không thay đổi băng tầng. Họ sinh ra sao thì chết cũng vậy, chả học được điều gì, vì như máy không bắt trúng đài chỉ kêu rè rè. **Một người hiểu biết là người biết thay đổi con người của mình để bắt trúng những tầng sóng.** Dĩ nhiên có nhiều làn sóng, băng tầng khác nhau và con người sẽ bị tràn ngập bởi các làn sóng này cho đến khi họ điều hoà, phân biệt điều hay, lẽ dở, để chọn những băng tầng thích hợp hơn. Khi đó, họ bắt trúng những đài phát thanh, nghe được điệu nhạc họ muốn. Huyền âm của Thượng đế lúc nào cũng vang lừng trong vũ trụ cho những ai muốn nghe, biết chuyển tâm thức để nghe, biết thay đổi tâm hồn để bắt được làn sóng thanh cao, tế nhị đó.

Con người khi sống ra sao thì chết vẫn vậy, đâu có đổi thay gì. Nếu tình cảm vẫn còn thì họ vẫn tìm đến gặp nhau. Thật ra nếu ta xem sự chết như đi du lịch qua một thế giới mới, quang đấng, sáng sủa hơn thì chúng ta sẽ không có cảm tưởng xa người quá cố. Sự thật là không có điều gì chia cách linh hồn cả, khi ta yêu mến ai bằng những rung động chân thành, ta yêu mến họ qua linh hồn của họ chứ đâu phải chỉ xác thân. Xác tuy hư hoại nhưng hồn họ vẫn ở quanh ta, tuy ta không thấy họ nhưng họ vẫn cảm nhận được tình thương của ta. Họ còn biết các đau buồn, cảm giác của ta, vì họ đọc được tư tưởng. Dĩ nhiên, nếu họ vẫn theo dõi thì khi ta chết đi, họ sẽ đón tiếp để trấn an ta. Đây là một vấn đề cần được lãnh hội cẩn thận, vì khi hiểu biết ta sẽ không còn sợ hãi, ta chấp nhận sự chết như một việc hiển nhiên. Bên kia cửa tử

cũng như cõi trần, luật thiên nhiên luôn luôn biểu hiện và hết sức công bằng.

93. Hiểu Thế Nào Về Sự Cấu Tạo Tinh Vi Của Con Người?

Trong lúc tỉnh, thể vía là cây cầu cho tâm thức. Mọi sự va chạm, rung động, cảm xúc bên ngoài do hệ thần kinh giao cảm, được thể vía chuyển vào tâm thức, sau đó mới ghi nhận ở khối óc. Bằng chứng là ta suy nghĩ trước khi ta hành động có phải không? Nguyên nhân giấc ngủ là sự mệt mỏi của thể xác. Nó cần phục hồi sức khoẻ nên nằm yên, nhưng thể vía lại khác. Nó vẫn hoạt động vì bằng chứng là đôi khi ngủ say nhưng ta vẫn ý thức mọi việc xảy ra chung quanh, có đúng thế không? Thể vía luôn rung động để đáp ứng với hoàn cảnh chung quanh, vì tính chất này nó rất mẫn cảm với các rung động của bản năng, ham muốn, dục vọng. Các tính xấu như giận hờn, oán ghét chẳng qua là sự cô đọng của tư tưởng mà thôi. Sự cô đọng này tạo thành một lớp vỏ bao trùm lên thể vía, và ảnh hưởng của nó. Do đó, tính tình con người chỉ là một thói quen của tư tưởng. Như tôi đã trình bày, tư tưởng thanh cao cũng như hèn hạ đều bị thu hút vào thể vía và trực tiếp ảnh hưởng đến tình cảm con người. Bằng chứng là một người có tâm hồn thanh khiết không thể hợp với những nơi ồn ào náo nhiệt, ngược lại kẻ có tâm hồn náo động không thể chịu nơi vắng vẻ, êm đềm. Có người tự hỏi, tại sao họ không thể ngồi yên một chỗ, không thể tu tập các pháp môn thiền quán? Ấy vì thể vía họ lao chao, giao động. Họ cần biết cách chủ trị tình cảm, thanh lọc thể vía. Các đồ ăn nặng trước như thịt cá, rượu, các chất kích thích cũng đem vào thể vía những phần nặng trước.

Người tu phải triệt để từ bỏ các món ăn này, vì nó rất có hại cho việc tham thiền, quán tưởng. **Thể xác và thể vía liên lạc với nhau qua bảy trung tâm giao điểm sinh lực gọi là Luân xa. Tại đây, có một tấm màn cấu tạo bằng nguyên tử cõi trần để ngăn chặn ảnh hưởng cõi âm.** Vì thế, ký ức và sinh hoạt lúc ngủ không chuyển sang khối óc vật chất. Tuy nhiên, đôi khi ngủ dậy ta vẫn mơ màng tưởng có một cái gì mà không sao nhớ được.

94. Có Cách Nào Khiến Chúng Tôi Cũng Khai Mở Các Quan Năng Để Nghiên Cứu Cõi Giới Vô Hình Không?

– Sự khai mở quyền năng thuộc phạm vi tâm thức, trước khi mở tâm phải tinh luyện các thể đã. Nếu chưa thanh lọc được các thể thì đừng nói đến khai mở bất cứ một giác quan nào.

– Ta phải **Tinh luyện thể trí bằng sự suy tư chân chính.** Trí tưởng tượng con người là một công cụ sáng tạo hữu hiệu. Khi ta suy tư, tưởng tượng, ta vô tình xây dựng thể trí. Nếu ta chỉ suy tư những điều tốt lành, cao thượng thì ta đã luyện trí rồi.

– Sau thể trí là thể vía, thể này chỉ luyện bằng cách ham muốn chân chính. **Hãy ham mê các điều cao thượng thì tự khắc thể vía sẽ phát triển.** Tư tưởng cao thượng và ham muốn chân chính là những điều trừu tượng, làm sao có thể làm được? Đa số mọi người quan niệm như thế nên chẳng khi nào tiến bộ được. Con người muốn quyền năng, giải thoát nhưng chỉ chờ đợi một phép lạ, một tha lực ngoại giới, chứ không tự tin rằng mình có khả năng làm những việc đó. Thật ra, tôn giáo nào cũng dạy những điều cao đẹp, chúng ta chỉ cần áp dụng những lời dạy này.

95. Xin Cho Biết Một Phương Pháp, Kỹ Thuật Thanh Lọc Các Thể?

1. THỨ NHẤT LÀ LUYỆN THỂ XÁC:

Phải biết cách kiểm soát, kềm chế thể xác hoàn toàn, quy định mọi hoạt động như ăn, uống, ngủ cho thật đúng.

Thức ăn được phân làm ba loại: tịnh, động và điều hoà. Người tập phải tránh đồ ăn “*tịnh*” vì nó làm thể xác hôn mê, lười biếng, bất động. Các thức ăn có đặc tính “*tịnh*” là các món đang lên men, các thứ đồ khô, các loại rượu.

Các món ăn có đặc tính “*động*”, như thịt, cá, thường đem lại các kích thích hằng hái nhất thời, **xác chết thứ vật gồm nhiều nguyên tử nặng nề bởi các thú tính thấp hèn không thích hợp cho việc tu hành, thanh lọc.**

Chỉ có các món ăn “*điều hoà*” là thứ có khả năng tăng trưởng, chứa nhiều sự sống như ngũ cốc, vì nó đậm mầu, nẩy lộc, các loại trái cây vốn tràn đầy nhựa sống, các loại rau cỏ vốn hấp thụ khí thái dương cần thiết cho một thể xác cường tráng, nhạy cảm.

2. SAU VIỆC ĂN UỐNG, CÒN PHẢI THỞ HÍT, HÔ HẤP CHO ĐÚNG CÁCH:

Khoa học chứng minh con người sống được là nhờ hơi thở nhưng thật ra đó nhờ sinh khí (prana). Chính các sinh khí này thấm nhuần khắp cơ thể, mang sự sống đến khắp tế bào. Prana xuất phát từ ánh sáng mặt trời, nó rung động và pha trộn trong không khí. **Bằng cách hô hấp thật sâu, thông thả. Prana sẽ thấm vào thần kinh hệ và lưu thông khắp châu thân, mang sự sống khắp xác thể. Chính các Prana tích tụ trong hệ thần kinh tạo ra luồng “nhân điện”, một yếu tố quan trọng của sự sống.**

Tóm lại, dinh dưỡng đúng cách bằng các món ăn có

đặc tính “*điều hoà*”, tập thở hít đúng cách là phương pháp tinh luyện thể xác vô cùng quan trọng. Phương pháp này không có gì trái với khoa học hiện tại. Cách thực hành có thể khác nhau tùy cá nhân, người gọi là thể dục, kẻ gọi là thiền định, điều này không quan trọng vì căn bản chính chỉ nhằm đem lại một thể xác lành mạnh, cường tráng. **Người luyện thể xác cần sống nơi thoáng khí, nhiều ánh sáng mặt trời để đón nhận các sinh lực prana, nhằm bổ túc luồng nhân điện.** Các món ăn như thịt cá mang lại các rung động thô bạo, khiến luồng nhân điện này chạy loạn lên khó kiểm soát, gây nên các bệnh tật hoặc phá hoại hệ thần kinh. Các món ăn “*tinh*” như rượu làm tê liệt bộ thần kinh khiến luồng nhân điện bị ngắt quãng không đều, ngăn trở các sinh khí prana lưu thông mang sinh lực nuôi thể xác, gây nên nhiều hậu quả không tốt.

3. SAU KHI THANH LỘC THỂ XÁC, TA BẮT ĐẦU LUYỆN ĐẾN THỂ VÍA:

Thể vía là trung tâm của tình cảm, một khi tình cảm trong sạch, vị tha, bác ái, đương nhiên các chất thanh nhẹ sẽ được hấp thụ vào và các chất nặng trọc, xấu xa sẽ bị đào thải ra ngoài, theo một nguyên lý giống như sự thẩm lọc (osmose). Khi thể vía thanh cao, nó sẽ rung động với các tư tưởng cao thượng mang tâm thức lên một bình diện cao hơn. **Khi sự rung động đến một chu kỳ nào đó, các giác quan thể vía bắt đầu khai mở tự nhiên, con người sẽ bắt đầu có quyền năng đặc biệt.**

Nói một cách khoa học hơn, các giác quan thể vía chỉ hoạt động ở một chu kỳ và chỉ khi nào thể vía rung động đúng chu kỳ này nó mới được đánh thức để hoạt động. Thể vía chỉ có thể rung động ở chu kỳ này vì nó được cấu

tạo bằng những nguyên tử thật thanh, nhẹ, khi những nguyên tử nặng trở bị khử trừ hết. Điều này chỉ xảy ra khi con người chỉ có các tình cảm cao thượng, lòng bác ái tốt lành bao trùm mọi vật. Đó là bí quyết cách luyện thể vía.

Khi bảy giác quan của thể vía hoạt động, nó sẽ khai mở một số bí huyệt để luồng hỏa hần Kundalini thức giác. Khi luồng hỏa hần này chạy dọc theo xương sống lên đỉnh đầu, nó sẽ thúc đẩy, khai mở thể trí khiến nó khai triển để hợp nhất với chân thân. Khi thể trí khai triển, mở lớn ra nó sẽ khởi sự tiêu diệt cái phàm ngã ích kỷ của con người để hướng đến các điều thánh thiện. Đây là một giai đoạn vô cùng khó khăn, rất ít ai vượt qua nổi. Danh từ Phật giáo gọi là Phật tánh biểu lộ, danh từ Thiên chúa giáo gọi là quên mình để hoà nhập với đấng Cứu thế, danh từ Ấn giáo gọi là sự hợp nhất với Chân Ngã.

Nói một cách giản dị thì đây là lúc trí tuệ quy kết các tư tưởng và hoạt động về tình huynh đệ, bác ái nhu thuận, từ bi, trí tuệ, vị tha, hỷ xả để kết tinh thành chân ngã. Khi phàm ngã hoàn toàn bị huỷ diệt, các thể cũng hoàn toàn được thanh lọc thì không còn sự phân biệt giữa ta và tha nhân, giữa chủ thể và đối tượng mà tất cả đều là một. Thể trí không còn tính cách cá nhân mà đã thành “đại trí”, hay trí tuệ “bát nhã”. Tâm thức cũng không còn là tâm cá nhân mà thành tâm thức “bồ đề”, hoà hợp hoàn toàn với tâm thức vũ trụ. Cả tâm lẫn trí mở rộng đón nhận ánh sáng chân lý mà không còn phải học hỏi, lý luận gì nữa. Đây chính là giai đoạn giác ngộ của người tu. Họ trở nên một đấng siêu nhân, một vị Tổ, một vị Thánh...

96. Quyền Năng Có Phải Là Một Cứu Cảnh, Một Mục Đích?

Quyền năng không bao giờ là một cứu cánh, một mục đích. Sự tham luyện, vọng tưởng sẽ đưa người có quyền năng vào ma đạo. Người tu hành cần ý thức rõ rệt rằng chỉ khi nào phạm ngã hoàn toàn bị tiêu diệt thì con người mới thoát khỏi ảo ảnh của màn vô minh và thực sự chứng nghiệm chân lý. **Quyền năng càng cao ta càng phải lập hạnh, nghiêm khắc giữ gìn đề cao cảnh giác các ảo ảnh của vô minh....**

– Hãy lấy thí dụ một người tu hành công phu khổ luyện đã bắt đầu khai mở vài quyền năng thô thiển như Thần Nhãn chẳng hạn. Vì số người có quyền năng này ở cõi trần rất ít, người đó tưởng mình tiến bộ vượt bậc, đã trở nên một đấng này, đấng nọ. Lòng kiêu căng phát triển xúi dục họ nghĩ rằng mình đã đắc quả vị lớn lao, đã được giao phó các sứ mạng cao cả. Họ tự phong cho mình những chức tước, danh vọng hoặc đôi khi tín đồ xưng tụng cho họ là đấng này, đấng nọ, thì họ cũng chấp nhận. Họ nghĩ mình đã sáng suốt, cao cả thì còn lầm lạc thế nào được nữa... Họ đâu hiểu rằng trong cõi âm có rất nhiều vong linh bất hảo hay tìm cách hướng dẫn sai lạc những người non nớt vừa bắt đầu khai mở quyền năng. Dĩ nhiên với trí tuệ nông cạn, họ không có một tiêu chuẩn nào để xét đoán, hiểu biết những hiện tượng, những điều họ nhìn thấy và trải nghiệm xem điều đó có hợp với chân lý hay không? Bởi thế họ dễ bị lung lạc để trở nên một tay sai đắc lực của các vong linh, ma quỷ, các sinh vật vô hình. Những pháp sư, thầy phù thủy, **các tu sĩ thiếu sáng suốt, thiếu công phu tu hành, thiếu trì giới, đều rơi vào cạm bẫy của vô minh cả.** Họ có một vài quyền năng

thật nhưng không sử dụng nó vào mục đích giúp đời mà sử dụng vào các việc ích kỷ hại nhân...

97. Làm Sao Một Người Mới Có Quyền Năng Biết Được Những Điều Mình Nhìn Thấy Không Phải Là Ảo Ảnh Của Vô Minh, Những Điều Mình Chứng Nghiệm Không Phải Sự Truyền Dạy Vu Vơ Của Loài Sinh Vật Vô Hình?

– Người nào sống một đời tinh khiết về tư tưởng và hành động, không bị ô nhiễm bởi ích kỷ thì sẽ được che chở. Với các rung động thanh cao, các ảnh hưởng xấu không thể xâm nhập, các vong linh bất hảo thấy người đó không có gì để chúng lợi dụng được. Trái lại, một người còn nhiều tham vọng, thiếu công phu trì giới thì chính sự rung động bất thiện phát xuất từ nội tâm người đó, sẽ hấp dẫn các vong linh, ma quái đến quanh. Trong họ còn đầy đủ các khí cụ như Tham, Sân, Si, ích kỷ, mê muội thì quá dễ dàng để các vong linh lợi dụng. **Một tu sĩ bất cứ tôn giáo nào cũng đều phải giữ giới, tuân các điều răn vì các bậc Giáo chủ sáng lập tôn giáo đã đi qua con đường đó, đã biết các hiểm nguy và đặt ra cấm điều để cho người theo sau biết đường mà tránh.**

98. Điều Xấu, Điều Tốt Chỉ Là Những Điều Tương Đối. Một Điều Người Âu Cho Là Vô Lý Có Thể Người Á Châu Lại Chấp Nhận Như Một Sự Kiện Hữu Lý?

– Đúng thế, quan niệm xấu tốt, thiện ác ít nhiều chịu ảnh hưởng xã hội, nhưng vượt lên cao hơn nữa, chúng ta vẫn có luật vũ trụ kia mà. Có hai con đường: Chánh đạo và Tà đạo. Con người làm chuyện tà đạo là khi y dùng quyền năng tiềm tàng của mình để mưu lợi riêng cho sự

phát triển cá nhân, và sẵn sàng hy sinh hạnh phúc của kẻ khác. Phát triển cá nhân ở đây có nghĩa là sự bành trướng về giác quan, cảm xúc hay tri thức của cá nhân, mà không kể gì đến sự thiệt hại cho kẻ khác. Một người lợi dụng sự ngu dốt, yếu đuối của kẻ khác để thu lấy ít lợi lộc về tiền bạc hay thoả mãn tham vọng cá nhân tức là đang đi trên con đường tà đạo. Nếu có chút quyền năng, y sẽ trở nên ghê gớm như thế nào? Chánh đạo cũng là việc sử dụng những quyền năng của mình, nhưng để phụng sự nhân loại. Trong khi phụng sự, con người sẵn sàng hy sinh mọi tiện nghi, tham vọng cá nhân mình để làm việc hữu ích cho kẻ khác. **Kẻ phụng sự dứt tuyệt các thú vui về giác quan, từ bỏ mọi tôn kính chính đáng mà y có quyền hưởng thụ, dẹp bỏ cái phạm ngã cá nhân, chỉ nên chú trọng đến mục đích đạt đến sự toàn thiện.** Tà đạo sử dụng quyền năng qua các hình thức lễ nghi, cúng bái trợ lực để tạo nên các đoàn thể hình thức. Các hình thức này có thể là vật chất hay một tổ chức mà công cụ của nó không phải lo cho đời sống hay một lý tưởng cao thượng mà chỉ là một hình thức phát biểu cho quan niệm riêng của mình. Chánh đạo là sử dụng các quyền năng cố hữu của bản chất con người để vượt qua mọi hạn định của hình thức. Để giải thoát tâm hồn khỏi các trói buộc của cảm giác, của sự tưởng tượng hay xu hướng nhất thời. Để tránh các cám dỗ, lừa gạt của vô minh, để phục vụ cái phần tử thiêng liêng của bản thể vũ trụ. Một người nghiên cứu huyền môn có thể đi trên đường chánh cũng như tà. Họ có thể tìm cách phát triển cá nhân qua sự tự chủ gắt gao để khai mở các quyền năng, thu thập kiến thức.

Họ cũng có thể ao ước cõi thiên đàng mở rộng trong

lòng mọi người, và chính trong họ, qua các hành động bác ái, vị tha. **Trong hai trường hợp, hạng đầu cầu mong kiến thức, quyền năng; hạng sau muốn trở nên người hữu dụng. Càng đi xa thì sự tiến bộ càng khác biệt:**

– Người sử dụng kiến thức, quyền năng để phụng sự, sẽ trở nên một bậc “**Bồ Tát**” (*Bodhisattva*), và chỉ có trái tim Bồ Tát mới là ánh sáng soi đường, chỉ lối giúp họ đi trọn vẹn con đường đạo.

– Người cầu trí thức cho mình chỉ quanh quẩn trong phạm trù cá nhân một lúc, thiếu từ bi, trí tuệ, y rất dễ bị sa ngã vào ma đạo lúc nào không hay. Không có trí tuệ Bát Nhã soi đường, y dễ trở thành nạn nhân của vô minh. Điều này cũng như một người đi biển mà không có bản đồ, la bàn định hướng, mà đi bừa bãi thì làm sao đến nơi được.

Đường đạo cũng thế, **một tu sĩ phải trì giới nghiêm minh để tu thân, nhưng vẫn chưa đủ, mà còn phải lập những hạnh nguyện, xác định mục đích rõ ràng để hành động. Có tu thì phải có hành, phải biết đem kiến thức của mình ra để giúp ích cho những người khác. Trí tuệ phải đi đôi với Từ Bi.**

Có “*Trí*” mà thiếu “*Tâm*” chỉ là mớ kiến thức vô dụng, một cái xác không hồn. Có “*Tâm*” mà thiếu “*Trí*” cũng không được vì sẽ dễ sa ngã, đi lầm vào tà đạo. Đó là điều đã xảy ra trong quá khứ, các tu sĩ thiếu kiến thức, trí tuệ, đã bị vô minh che phủ. Họ coi Thượng Đế như một Đấng thần linh để thờ phụng, tách Ngài ra khỏi tín đồ và dạy bảo rằng Thượng Đế cao siêu quá, không thể nói chuyện với những người tầm thường được, mà phải qua trung gian của giới tăng lữ. Họ đặt đủ các ngôn từ hoa mỹ, thù gấm dệt hoa vào giáo điều để tín đồ quay cuồng

trong ngôn ngữ, mà xa lánh chân lý thực tế. Dần dần các chân lý cao đẹp bị bao phủ bằng các hình thức mê tín dị đoan, các điều xằng bậy, và đưa đến chỗ suy tàn...

99. Có Phải Thời Kỳ Sắp Đến Sẽ Là Một Giai Đoạn Cực Kỳ Tiến Bộ Về Tri Thức, Nhưng Thoái Bộ Về Tâm Linh?

Đúng vậy, mọi sự hiểu biết chỉ nhắm vào hiện tượng thay vì nguyên nhân bản chất. Do đó, nền khoa học tương lai không thể chuyển biến được lòng người hoặc giúp cho con người có cái nhìn sáng suốt, có được một tâm hồn bình an. Nền “*khoa học hiện tượng*” chỉ kích thích giác quan, cảm xúc hướng ngoại sẽ khiến cho con người cực kỳ bất mãn, lo âu và trở nên hoang mang phiêu bạt. Thêm vào đó, sự khai quật các ngôi mộ Ai cập sẽ tháo củi xổ lồng cho vô số âm binh, các động lực cực kỳ hung dữ. Các giáo sĩ đã thực hành tà thuật tối đa, mà khoa ướp xác là một bí thuật mang sự liên lạc của cõi vô hình vào cõi trần. Tất cả các ngôi mộ cổ đều là nơi giam giữ các động lực vô hình để canh giữ, duy trì ảnh hưởng tà môn. Khi được tháo củi xổ lồng, chúng sẽ mang nền tà giáo cổ Ai cập trở lại thế kỷ này. Dĩ nhiên, dưới một hình thức nào nó hợp thời hơn. Một số pháp sư vốn là sứ giả cõi âm sẽ đầu thai trở lại, hoặc nhập xác để tác oai, tác quái, tái tạo một xã hội tối tăm, sa đoạ, vô thần đi ngược trào lưu tiến hoá của Thượng đế. Thế giới sẽ trở thành nạn nhân của thứ tôn giáo ma quái này... Chiến tranh, đau khổ, bất an cùng các kích thích của cảm giác mới lạ do nền “*khoa học hiện tượng*” mang lại, sẽ thúc đẩy con người vào các cùng cực của cuộc sống.

Trong thời buổi này, khối óc lý trí không giúp

**được gì mà chỉ có sự hiểu biết và ý thức bản chất thâm
lặng của nội tâm mới đáp ứng được. Đó là lối thoát
duy nhất mà thôi.**

SÁCH THAM KHẢO CHÍNH

- **Tân Luật** – Hội Thánh
- **Thánh Ngôn Hiệp Tuyển** – Hội Thánh
- **Luật Tam Thể** – Đức Cao Thượng Phẩm
- **Con Đường Của Người Đệ Tử Cao Đài** – Nguyễn Long Thành
- **Luận Đạo** – Nguyễn Long Thành
- **Năm Giới Tân Tu** – Nhất Hạnh
- **Hành Trình Về Phương Đông** – Blair T. Spalding
- **Giảng Lý Dưới Chơn Thầy** – Dr Annie Besant, Leadbeater C. W
- **Man And His Bodies** – Dr Annie Besant
- **Vegetarianism In The Light Of Theosophy** – Dr Annie Besant
- **Earth Awakens** : Prophecy 2012–2030 Sal Rachele

Phân Thành Tri Ân Các Tác Giả & Dịch Giả

99 CÂU HỎI ĐÁP
VỀ GIỚI LẬP TRONG ĐẠO CAO ĐÀI
TÙNG THIÊN TỬ BẠCH HẠC
2014