

PHẦN III

PHỤ LỤC NHỮNG CHÚ GIẢI & LUẬN GIẢNG

Phụ Lục (1)

Làm thế nào để chúng ta biết điều này là đúng hay sai?

Một số tôn giáo cố tình giữ tín đồ của mình trong bóng tối; những tín đồ thậm chí không được tiếp cận với kinh sách hay hiện vật của tôn giáo mình. Họ cũng bị cấm nghe những giáo lý của những tôn giáo khác. Đặc biệt là họ bị cấm không được nghi ngờ về giáo điều của tôn giáo họ, mặc dù rất nhiều điều khó hiểu và khó tin. Nếu còn nghi ngờ là phản bội lại đấng sáng tạo của tôn giáo đó và sẽ bị hình phạt. Họ càng ép khung suy nghĩ một chiều thì họ càng dễ quản những tín đồ. Nếu có ai hoài nghi hoặc bán tín bán nghi về một hay nhiều giáo điều, thì những người lãnh đạo tôn giáo đó, thậm chí giáo đoàn, sẽ cho rằng tín đồ đó bị ma quỷ nhập. Nhất là những người nghèo thường không có được tiếng nói, không được giáo dục nhiều hay đủ thông tuệ để nhận biết đúng sai trong những giáo điều. Một số người cố gắng thay đổi cách nhìn, quan điểm về tôn giáo của họ thì bị lên lớp rằng họ không đủ hoàn hảo để mà được cho phép suy nghĩ hay có quan điểm của mình để phán đoán về những giáo điều.

Đức Phật thì dạy rằng:

"Hãy lên đường, này các Tỳ kheo, vì sự tốt lành của quần chúng, vì hạnh phúc của quần chúng, vì lòng bi mẫn dành cho thế gian, vì ích lợi, vì sự tốt lành, vì hạnh phúc cho chư thiên và loài người. Mỗi người đi một ngã. Hãy thuyết giảng giáo lý đẹp khi bắt đầu, đẹp ở phần giữa, và đẹp ở phần cuối. Tuyên thuyết đời

sống thánh thiện là sự trong sạch của nó, về cả hai mặt tâm linh và chữ nghĩa.

(Trích trong Bộ Đại Phẩm (Mahavagga), thuộc Luật Tạng).

Với những lời dẫn trên, Đức Phật đã phái đi đoàn truyền giáo đầu tiên, gồm những Tỳ kheo mới giác ngộ đầu tiên, để tỏa đi thập phương truyền bá giáo pháp. Đó là giáo đoàn với mục đích cao thượng nhất, không phải đi thuyết pháp để chiếm lấy lòng tin hay lấy quyền lực từ quần chúng, mà đi thuyết pháp vì lợi ích và hạnh phúc của quần chúng, họ có thể có được những lợi lạc và hạnh phúc sau khi học hiểu giáo pháp.

Đã hơn 25 thế kỷ, Phật giáo chưa hề truyền bá giáo pháp theo kiểu áp đặt, chinh phục theo kiểu đô hộ, hay dựa vào chính trị, mà chỉ thâm lặng giảng dạy từng điều Phật dạy thông qua trí tuệ và những tấm gương thánh thiện của nhiều thế hệ những đệ tử của Đức Phật.

Phật giáo không cố ảnh hưởng hay thuyết phục những người của tôn giáo khác tham gia vào đạo Phật vì những quyền lợi vật chất. Phật giáo cũng không lợi dụng sự nghèo khó, bệnh tật, dốt nát và vô minh của quần chúng để lôi kéo họ vào đạo Phật để tăng thêm dân số Phật giáo. Bản thân Đức Phật đã khuyên dạy nhiều người muốn theo Phật rằng không nên vội vã tin vào giáo lý của Phật, mà hãy tìm hiểu, xem xét cẩn thận chúng đúng sai ra sao rồi hãy quyết định. Mọi người đều có quyền nghi ngờ và xem xét mọi điều trước khi tin vào nó.

Khi ông Upali, một người nổi tiếng thuộc giáo phái Ni-kiền-tử đến tranh luận với Đức Phật, và sau khi nghe Đức Phật thuyết

giảng, ông đã tự nguyện xin theo làm đệ tử của Phật. Lúc đó Đức Phật đã nói rằng:

"Phải xem xét một cách chính chắn trước đã. Việc xem xét cẩn thận là cần thiết cho một người như ông".

Ông Upali lúc đó thưa lại rằng:

"Bây giờ con đã hài lòng hơn và mãn nguyện hơn khi nghe Ngài dạy rằng: "Phải xem xét một cách chính chắn trước". Bởi vì nếu con tham gia vào giáo phái khác, chắc hẳn họ sẽ mang bản tin đi khắp phố phường ghi rằng "Upali đã theo đạo của chúng tôi". Còn Ngài thì lại khuyên rằng "Phải xem xét một cách chính chắn trước"... (Trung Bộ Kinh (MI), Kinh 139)

Theo Kinh "*Kalama Sutta*", khi Đức Phật ghé qua làng Kesaputta của những người Kalama, họ đã đến gặp Phật và thưa rằng có rất nhiều ả sĩ, Bà-la-môn khác nhau khi ghé thăm làng, họ đều diễn giải và biểu dương những giáo thuyết của họ một cách khác nhau; và cùng lúc họ chỉ trích và bài bác những giáo thuyết của người khác một cách khác nhau. Cho nên dân làng ở đây luôn luôn nghi ngờ và hoang mang không biết rằng trong số những ả sĩ và Bà-la-môn đáng kính đó ai nói đúng lẽ thật và ai nói sai lẽ thật.

Nghe vậy, Đức Phật đưa ra một số lời khuyên, lời khuyên *khách quan duy nhất* tìm thấy trong lịch sử các tôn giáo, như sau (tóm tắt):

"Này hỡi các người Kalama, các người có nghi ngờ và hoang mang là điều hợp lý thôi, bởi vì sự nghi ngờ khởi lên từ một vấn đề còn đáng nghi ngờ."

“Này hỡi những người Kalama: đừng bao giờ tin vào hay bị dẫn dắt:

- bởi những lời thuật lại,
- bởi những truyền thống hoặc những lời đồn đại.
- bởi những ảnh hưởng của những kinh kệ,
- bởi những lý luận suy diễn, hay bởi những hình thức bề ngoài,
- bởi những những ý kiến do suy đoán,
- bởi những khả năng nhìn có vẻ hợp lý,
- bởi ý nghĩ: “Đây là thầy, là sư của ta”.

*“Nhưng này những người Kalama, khi nào các người **tự mình biết rõ** những việc gì là không lành mạnh (akusala), và sai trái, và xấu xa, thì hãy từ bỏ chúng ...*

*“Và khi các người **tự mình biết rõ** những điều gì là lành mạnh (kusala), là đúng đắn, và thiện tốt, thì hãy chấp nhận những điều đó và làm theo chúng”.*

Đức Phật đã đề cao “**quyền tự do nghi ngờ và tin tưởng**” lên hàng đầu, không phải chỉ về mặt cuộc sống thế tục và cả việc tín ngưỡng tâm linh. Sự tự do đó giúp con người nhìn nhận đúng mọi việc trước khi tin vào điều gì, giúp họ thoát khỏi sự nô lệ vào những giáo điều, những luật lệ tôn giáo và những điều mê tín, dị đoan vốn đã lỗi thời.

(Theo “The Buddhist Answers” (Giải Đáp Phật Giáo) và trích trong “Những Điều Phật Đã Dạy” của Hòa Thượng Tiến sĩ W. Rahula)

Phụ Lục (2)

“Năm Điều Phúc Lành” có được khi sống giữ Giới Hạnh

Trong Kinh “*Đại Bát Niết-Bàn*” (*Mahaparinibbana sutta*), Đức Phật đã giảng dạy cho những người dân làng Pataligama về “**Năm điều Phúc Lành**” có được bởi những người tại gia biết tuân giữ “**Năm Giới**” về đạo đức (Năm Giới) và tích lũy đức hạnh. Đó là:

- (1) “*Người đó sẽ có được **nhiều tài sản** do kết quả của tính siêng năng.*”
- (2) “*Người đó sẽ có được **uy tín và danh tiếng tốt**.*”
- (3) “*Người đó sẽ tiếp cận và gia nhập vào hạng những thánh nhân, Bà-la-môn, chủ gia và tu sĩ một cách **hoàn toàn tự tin**, không hề sợ sệt hay do dự.*”
- (4) “*Người đó sống trọn vẹn tuổi thọ kiếp sống và **chết vững tâm, tự tại**.*”
- (5) “*Sau khi chết người đó được tái sinh vào những cảnh giới **Phúc Lành** như cõi Người hay cõi những Thiên Thần & Trời.*”

Đó là những điều phúc lành nếu sống theo giới hạnh đạo đức. Người giữ được Năm Giới sẽ được tái sinh về cõi phúc lành như cõi Trời hay cõi Người.

(Theo “*Trường Bộ Kinh*” – DN 16)

Phụ Lục (3)

Cảnh Giới Tái Sinh Là Gì?

Trong Kinh Đại Sư Tử Hồng (*Mahasihananda Sutta*, Trung Bộ Kinh *Majjhima Nikaya*, Kinh 130), Đức Phật đã nói về năm “nẻo về” hay năm cảnh giới tái sinh (*pancagati*). Năm (5) đó là gì?

Địa Ngục

Súc Sinh

Ngạ Quỷ

Con Người

Thiên Thần & Trời

Địa Ngục và Súc Sinh là những cảnh giới sống đọa đày, đầy đau khổ (*duggati*), trong khi đó cảnh giới Con Người và Thiên Thần & Trời là những cảnh giới nhiều phúc lành (*sugati*). Ở đây “Thiên Thần & Trời ” bao gồm những Thiên Thần **còn mang dục vọng** (*devas*) trong cõi Dục Giới, những Trời, Thần **vô dục** thuộc cõi Sắc Giới (*rupa brahmas*), và những Trời, Thần thuộc cõi Vô Sắc Giới (*arupa brahmas*).

Địa Ngục (*niraya*) được tin là tồn tại bên dưới lòng trái đất. Ví dụ như: Địa Ngục **Lohakumbhi (Chảo Sắt)** chứa đầy kim loại đang được nấu chảy trong chảo sắt được nhắc đến trong “Luận Giảng Kinh Pháp Cú” (*Dhammapada*), nơi mà bốn chàng trai giàu có phải chịu hình phạt vì tội tà dâm, cũng được ghi là nằm bên dưới lớp vỏ trái đất.

Cõi **Súc Sinh**, **Ngạ Quỷ** và **Con Người** thì nằm bên trên bề mặt trái đất. Dù cảnh giới này không được phân chia, nhưng những loài chúng sinh khác nhau thì sinh sống, tụ tập...theo ‘thế giới’ riêng

của họ. Dù súc sinh sống chung trên thế gian này với người nhưng súc sinh sống với súc sinh và con người sống riêng trong thế giới bậc cao hơn của loài người. Ngạ Quỷ cũng sống trên thế gian này, nhưng mắt “thường” của con người thì không thể thấy họ được.

Thiên thần, trời được tin là sống ở bên trên trái đất, trên những tầng trời cao, trên thiên cung. Và có thể bay đi bay lại giữa không trung (Kinh *Vimanavatthu*: “Chuyện Thiên Cung”).

Loài quỷ thần A-tu-la (*asuras*) nóng nảy và hiếu chiến thì lại ở cõi Virulha (Nam Thiên Vương) ở phía Nam cõi Trời Tứ Đại Thiên Vương.

Cũng có những thiên thần sống gần bề mặt trái đất, được tin là hay trú ngụ trên các cây trong rừng, nên được gọi là những Địa thần, tức thiên thần ở gần mặt đất.

Vậy là có bao nhiêu Cõi hiện hữu (Cõi sống) thuộc năm (5) cảnh giới trên ?

Nếu loài quỷ thần A-tu-la (*asuras*) được tách riêng ra thành một (đơn vị) cõi sống riêng biệt, thì có 4 cõi thuộc Cảnh Giới Xấu (địa ngục, súc sinh, ngạ quỷ và A-tu-la), 7 cõi Dục Giới phúc lành (cõi người và 6 cõi thiên thần (*deva*)), và 16 cõi trời Sắc Giới và 4 cõi trời Vô Sắc Giới.

Tổng cộng, có 31 Cõi hiện hữu hay cõi sống mà chúng sinh có thể tái sinh về.

(Trích theo quyển “Giáo Trình Phật Học” của Chan Khoon San, Chương VII “Năm Cảnh Giới Tái Sinh”, Nxb. Phương Đông).

Phụ Lục (4)

Hiểu Về “Nghịch”

Làm sao chúng ta giải thích về sự bất tương đồng giữa những chúng sinh hay những con người trong thế gian không cân bằng này?

Chúng ta có thể hỏi rằng tại sao có người lại sống một đời của những chuỗi dài đầy khó khăn và đau buồn, trong khi có người khác lại sinh ra và sống trong sung sướng và hạnh phúc? Tại sao có người lại chết yểu khi chưa đầy một tuổi, có người lại chết bất ngờ khi tuổi xuân xanh và có người lại sống được tuổi thọ rất cao? Tại sao có những đứa trẻ lại sinh ra trong những cảnh chết đói, và những đứa trẻ khác lại được sinh ra trong những nhung lụa, giàu sang? Tại sao có người sinh ra đẹp đẽ, lành lặn, khỏe mạnh lại có người sinh ra xấu xí, tật nguyền, bệnh hoạn, què chân, đui mù? Tại sao có người sinh ra lúc nào mặt mày cũng tươi cười dù gian khó, lại có người sinh ra với ánh mắt và nụ cười lúc nào cũng buồn bã, xa xăm?

Không có điều gì hay ai sinh ra trên thế gian này theo kiểu ngẫu nhiên, may rủi hết. Thế gian không vận động theo kiểu như vậy. Tất cả tình cảnh thể xác và cuộc đời của những con người đều có lý do của nó.

Theo quan điểm này, nhiều người cho rằng số phận của chúng ta là do sự kiểm soát và ý muốn của thượng đế. Tuy nhiên, nhìn vào thế gian, quá nhiều khổ đau và bất đồng giữa hàng tỷ những con người, bạn có thể hỏi thêm rằng: “Tại sao thượng đế lại muốn và sáng tạo ra những hoàn cảnh như vậy để làm gì?”. Nếu thượng đế là đáng sáng tạo, đáng toàn năng, vậy tại sao ngài

không muốn và tạo ra những con người giống nhau, hạnh phúc như nhau và không tranh đấu, giết hại nhau? – Không lẽ thượng đế có ý thích muốn nhìn thấy nhiều người tàn tật, tuyệt vọng, đau đớn và đau khổ?!

Điều này vừa vô lý vừa trái với những giáo lý về thượng đế là đáng sáng tạo và yêu thương bao trùm cả loài người; điều này mâu thuẫn với những gì diễn ra trong thế gian từ cổ chí kim vốn quá nhiều đau khổ mà loài người phải chứng kiến và chịu đựng. Như vậy làm sao có lý về đức tin rằng số phận của chúng ta là được định đoạt bởi thượng đế toàn năng và đầy lòng bác ái, yêu thương con người.

Vì quá ray rứt với những khác biệt rành rành giữa hàng triệu người xung quanh trong cuộc sống mà không thể nào lý giải được, chàng thanh niên tên Subha đã đi đến gặp Đức Phật để thỉnh cầu người giải đáp.

"Thưa Ngài, vì nguyên nhân nào, vì nguyên cơ nào mà chúng con thấy trong nhân loại có người chết trẻ và người sống lâu, có người sống lâu, có người bệnh yếu & người khỏe mạnh, có người xấu và người đẹp, có người có quyền và người thất thế, có người giàu và người nghèo, có người thấp hèn và người cao thượng, hay người ngu đần và người thông minh?."

Đức Phật trả lời như sau:

"Tất cả mọi chúng sinh đều có “nghiệp” là của mình, là của thừa tự của mình, là nguyên nhân bẩm sinh của mình, là người thân tộc của mình, là nơi nương tựa của mình. Chính nghiệp (kamma) tạo ra những sự khác nhau giữa những chúng sinh trong những tình cảnh cao thấp khác nhau".

(Theo Kinh “Culakarma Vibhanga Sutta).

Phật giảng dạy rằng phần nhiều của mỗi chúng ta hôm nay là do kết quả của nghiệp của mình, hay của những hành động trong quá khứ và những hành động trong hiện tại. Chúng ta phải chịu trách nhiệm cho những hành động, tức nghiệp, mà chúng ta đã làm, chịu trách nhiệm cho hạnh phúc và khổ đau của mình. Chính chúng ta xây địa ngục cho mình hay tạo thiên đàng cho mình. Chính chúng ta là kiến trúc sư của ‘số phận’ của chúng ta trong hiện tại và tương lai.

Đây là lý thuyết về quy luật của Nghiệp, có thể giải thích về những khổ đau, về bí ẩn của cái gọi là ‘số phận’ hay “định mệnh an bài” theo cách của những tôn giáo khác, và về những sự khác nhau, bất tương đồng giữa con người như đã nói trên.

Nghiệp (Kamma / tiếng Phạn: Karma) có nghĩa là những hành động chúng ta làm một cách cố ý, có chú tâm, có ý thức, hay còn gọi là những hành động tạo tác. Nghiệp có nghiệp xấu, nghiệp tốt. Hành động tốt tạo nghiệp tốt. Hành động xấu, tạo nghiệp xấu. Cây nào trái đó. Một người sẽ gặt hái quả do mình gieo trồng. Gieo “nhân” giống nào, thì lên cây giống đó và gặt loại trái “quả” đó. Nếu gieo trồng hạt táo thì lên cây táo và cho ra trái táo. Mọi điều kiện từ nguyên nhân gieo giống, đến điều kiện gieo trồng (duyên) và kết quả trái táo đều theo những chuỗi nhân & quả hàng ngày, gồm nhiều tiến trình nhân quả trong suốt giai đoạn gieo trồng để cuối cùng ra được kết quả là những trái táo, trái lớn hay nhỏ, nhiều hay ít, chua hay ngọt, cứng hay mềm...

Cũng như vậy, chúng ta là kết quả của mình trước kia, và rồi chúng ta sẽ là kết quả của mình hôm nay. Điều quan trọng bạn cần lưu ý là: “Hành động hiện tại của chúng ta sẽ cho phép chúng ta tác động đến tương lai của chúng ta. Như vậy “nghiệp” không phải là ‘số phận’ hay là định mệnh đã cố định.

Đức Phật đã từng dạy rằng, nếu mọi sự đều đã định đoạt, đều đã an bài, thì không có “ý chí tự do” của mỗi người, và không cần có đời sống tâm linh, đạo đức để làm gì, chúng ta cũng không cần phải tu hành làm gì, vì chúng ta chỉ là nô lệ của quá khứ bất di bất dịch của chúng ta mà thôi.

Nghiệp chỉ là một trong rất nhiều quy luật, trật tự vận hành trong vũ trụ. Quy luật bên trong nó vận hành một cách tự nhiên, không ai can thiệp vào được. Nghiệp không phải là một sản phẩm hay cái gì do con người hay đấng sáng tạo tạo ra, mà nó là quy luật tự nhiên. Người hiểu biết về cách hoạt động của nghiệp sẽ có được sự vững vàng, hy vọng, tự tin và có được niềm khuyến khích về mặt đạo đức, tâm linh. Nếu hiểu được nghiệp, một người có thể dựa vào đó mà làm những việc mang lại lợi lạc cho mình. Nó giúp chúng ta thêm nỗ lực làm điều tốt, làm cho chúng ta trở nên tử tế, khoan dung và điềm đạm, giúp cho chúng ta không còn bi quan, không còn bế tắc, tuyệt vọng hay đau buồn với cái ‘định mệnh an bài’ nào đó.

Hiểu được nghiệp, chúng ta sẽ tự nhiên tránh bỏ điều xấu ác, làm những việc tốt thiện.

Hơn nữa ai hiểu được quy luật tự nhiên và khoa học của nghiệp thì sẽ không còn những niềm tin vào những tôn giáo chỉ vì sợ bị trừng phạt hay mong cầu được ban thưởng. Ai hiểu được nghiệp sẽ chăm lo tu dưỡng đạo đức tự nhiên bởi vì họ hiểu được quy luật tự nhiên này.

(Theo “Nghiệp là gì?” trong “Buddhist Answers”)

Phụ Lục (5)

Vấn Đề “Địa Ngục”

"Vấn đề Địa ngục" có thể là một vấn đề về đạo đức liên quan đến tôn giáo, trong đó bức tranh về Địa ngục được mô tả là vô cùng tàn nhẫn, kinh khủng, và điều đó là hoàn toàn trái ngược với những đức tin và giáo điều về (những) Thượng Đế công bằng, uy đức & nhân từ bác ái bao trùm.

“Vấn nạn” Địa ngục xoay vòng trong bốn điểm chính là: Địa ngục là có trước, có nhiều người đã bị xuống đó, không có lối thoát khỏi Địa ngục, và đó là nơi trừng phạt cho những tội lỗi của hành động hay không hành động xảy ra trên trái đất.

Những tôn giáo khác tin rằng những người không tin vào tôn giáo hay những “kẻ ngoại đạo” phải đối diện với sự trừng phạt vĩnh viễn ở Địa ngục.

Có một số điều cần suy ngẫm về vấn đề Địa ngục. Thứ nhất là liệu sự tồn tại của Địa ngục có “hợp” với lẽ công bằng hay không. Tại sao tội nhẹ và tội nặng đều phải chịu vĩnh viễn ở dưới Địa ngục, sau khi thượng đế phán quyết?. (Nếu ai đã lỡ giết một người và sẽ bị trừng phạt vĩnh viễn ở Địa ngục, vậy thì cần gì phải tu sửa và như vậy có giết thêm hàng trăm người cũng một “tội nặng” đó, nên đau cần phải cân nhắc). Thứ hai, là liệu sự đọa đày tàn khốc của Địa ngục có “hợp” với lòng nhân từ, bác ái bao trùm của Thượng Đế (như giáo điều đã mô tả) hay không?. Điều thứ ba, là một số đức tin lâu đời cũng cho rằng Địa ngục là nơi lưu đày vĩnh viễn, nhưng cho đến

một ngày nào đó, thượng đế sẽ ‘cứu rỗi’ tất cả những ‘linh hồn bất diệt’ đó về với thế giới mới tốt đẹp hơn (vì họ cho rằng thế giới hiện tại là xấu xa, là đáng nguyên rủa, và thế giới mới là nơi tốt đẹp hơn hay “thiên đàng”). Nếu như vậy thì vấn đề Địa ngục có thể được ngăn ngừa hay dẹp bỏ bởi đấng sáng tạo, vậy tại sao ngài không làm trước đây hay bây giờ và con người không cần phải tạo ra tội lỗi để mà xuống đó. Triết lý chính của một số tôn giáo là thượng đế là đấng toàn năng nhưng chỉ tạo ra con người, và những tội lỗi là do con người gây ra, và thế là Địa ngục hay Thiên đàng là nơi xử lý việc “thưởng & phạt” của đấng sáng tạo. Vì thế Địa ngục có mặt vì lý do đó. Và ai đã xuống Địa ngục đều không có đường thoát khỏi đó.

Phật giáo thì không có quan điểm về địa ngục như vậy. Theo Phật giáo, những người hay chúng sinh gây ra quá nhiều nghiệp ác, nặng nề thì sẽ bị tái sinh vào những cảnh giới sống đau khổ và thấp hèn như là Địa ngục. Và sau khi “trả” hết nghiệp theo quy luật tự nhiên Nhân Quả, thì chúng sinh đó có thể tái sinh về lại cõi trong vòng luân hồi tái sinh bất tận.

Phật giáo cũng là một tôn giáo khoa học duy tâm, nên cũng quan niệm địa ngục là một cảnh giới của Tâm ngay cả khi còn đang sống. Ví dụ những cảm thọ vô cùng đau đớn, đau khổ, tuyệt vọng, tội ác, đói khát, bệnh tật, không lối thoát, quá nóng, quá lạnh, những nơi bất công, tàn ác..., đều là những cảnh giới khác nhau của “địa ngục”.

Đạo Phật tin tưởng có địa ngục, có tái sinh, có quy luật nghiệp quả. Phật giáo tin rằng có nhiều ‘cõi’ địa ngục khác nhau dành cho những người gây ra nghiệp xấu ác khác nhau.

Và nếu một người nhờ vào nhiều nghiệp thiện khác và nhờ đức hồi hướng từ người khác, có khả năng ‘trả hết’ nghiệp ác, và được tái sinh về một cõi khác, chứ không bị lưu đày mãi mãi trong địa ngục.

Nói chung, tốt nhất là bạn hãy nên chọn một con đường sống tốt đẹp, không tạo những nghiệp ác để “tránh” được sự tái sinh vào cõi địa trong kiếp sau và “tránh” sự rơi vào cảnh địa ngục trần gian trong kiếp này.

(Theo nguồn “Wikipedia”, Bách Khoa Toàn Thư tự do)

Phụ Lục (6)

“Niết-bàn” là gì?

Theo thiên sư Bhikkhu Boddhi:

“Đức Phật đã nói rằng Người chỉ “dạy” về Khổ (Dukkha) và cách làm cho hết Khổ. Chân Lý thứ nhất hay Diệu Đế thứ nhất là chỉ ra tất cả loại Khổ, đó là điểm mà Phật giáo bắt đầu khai giảng. Đây là điểm bắt đầu, bởi vì toàn bộ giáo pháp còn lại là để đi đến mục tiêu sau cùng là Giải Thoát khỏi mọi Khổ. Tức là Khổ là lý do mà chúng ta đi tìm con đường giải thoát. Nếu không có Khổ thì không có Phật giáo, vì Phật giáo đơn giản là “con đường” để giải thoát khỏi Khổ, mọi dạng Khổ mà Đức Phật đã định nghĩa và chúng ta đã suy nghiệm và nhận thấy rõ trong cuộc sống.

Nếu một người không biết nhà anh ta đang bị cháy, anh ta vẫn ung dung chơi đùa, cười vui trong nhà. Để giải thoát anh ta khỏi căn nhà đang cháy thì trước hết chúng ta phải báo cho anh ta biết về ngôi nhà đang bị cháy.

Cũng tương tự như vậy, Đức Phật đã cố gắng báo cho chúng ta biết rằng đời sống của chúng ta là đang bị ‘thieu cháy’ bởi già, bệnh & chết không thể tránh khỏi. Tâm trí của chúng ta đang bị ‘thieu cháy’ bởi bản chất Tham, Sân, Si. Cho đến khi nào chúng ta nhận biết ra những “hiểm họa” này, chính chúng gây ra mọi đau khổ hàng ngày và trong luân hồi kiếp sống, thì chúng ta mới đi tìm đường giải thoát khỏi chúng.”

Khi nào ta “giải thoát” khỏi Khổ hay “đạt được” sự an lạc & thanh tịnh thuần khiết, thì ‘trạng thái’ đó của tâm có thể được gọi là “Niết-bàn”.

Niềm vui sướng, sự thỏa mãn & khoái lạc về vật chất hay tinh thần kiểu thế gian, phạm tục không phải là trạng thái Niết-bàn, mà chỉ là những thỏa mãn hay hỷ lạc tạm thời, vì tất cả chúng đều dẫn đến chán chường và bất toại nguyện.

Còn tâm trạng hạnh phúc của “Niết-bàn” ở tại thế gian hay xuất thế gian là lâu bền, là không phai nhạt và là tròn đầy và viên mãn.

Theo thiền sư Bhikkhu Boddhi giảng giải:

“Trạng thái giải thoát hoàn toàn được gọi là “Niết-bàn” ("Nibbana" trong tiếng Pali và "Nirvana" trong tiếng Phạn).”

“Nibbana nghĩa gốc là: Sự “tắt hết” của ngọn lửa, trong đó Đức Phật dùng để giảng giải là trạng thái “tắt hết” của những “ngọn lửa thiêu cháy” chúng ta là lửa Dục Vọng, lửa Tham, Sân, Si.”

(Chính Dục Vọng (và những nghiệp của Tham, Sân, Si) là nguyên nhân lôi kéo chúng ta còn trôi mãi trong vòng luân hồi, tái sinh (samsara). Khi Dục Vọng đã được diệt trừ, đã bị “tắt ngấm”, thì không còn Tham, Sân, Si để làm những hành động tạo nghiệp (kamma), và cho nên không còn dính mắc vào vòng luân hồi, tái sinh nữa. Nguyên lý là vậy!).

“Niết-bàn cũng chính là mục tiêu sau cùng & cao nhất của Phật giáo, của con đường của Đức Phật. Đức Phật đã nói

rằng: “Cũng giống như nước của một dòng sông dẫn vào biển cả và hòa vào biển cả, con đường để tu tập, con đường tâm linh, là “Bát Chánh Đạo”, sẽ dẫn vào Niết-bàn và hòa vào Niết-bàn”.”

Đây là định nghĩa về “Niết-bàn” trong khái niệm về Khổ và Giải Thoát khỏi Khổ. Còn về mặt tâm lý học, triết lý học và tu học, có rất rất nhiều cách miêu tả, giảng luận về trạng thái Niết-bàn quý báu này.

Bạn có thể vào bất cứ trang thông tin Phật giáo nào hay trong rất nhiều kinh sách và giảng luận về vấn đề “Niết-bàn” này để tìm hiểu thêm. Nhưng đó có thể chỉ là “khái niệm” để bạn hiểu thêm về giáo lý Phật pháp.

Niết-bàn là một trạng thái hạnh phúc cao đẹp, là kết quả của những công đức tu tập của mỗi người. Mà đã nói về hạnh phúc tâm linh, hạnh phúc siêu xuất thế tục, thì không bao giờ diễn tả được. Vậy cho nên Đức Phật mong muốn mỗi chúng ta nên tu tập để chứng ngộ cho mình, giống như bạn phải tự nếm ly nước chanh mới vừa “thấy & biết” được cái ngon, cái chua ngọt của vị chanh, vừa mang lại sức khỏe cho mình, thay vì chờ nghe người khác tả về cái vị chanh và những ích lợi sức khỏe của nước chanh.

*(Lược dịch & viết theo giảng luận của Thiền sư **Bhikkhu Bodhi** in trên “beyondthenet.net/dhamma/Nibbana”)*

Phụ Lục (7)

“Bố Thí” Nghĩa Là Gì?

Bố Thí là từ quen dùng trong nhà Phật, có nguồn gốc là tiếng Hán Việt, đơn giản có nghĩa là: **Cho, Tặng**. Tiếng Pali là “Caga”, tiếng Phạn “Dana”

Riêng chữ “bố thí” ở Việt Nam cũng bị hiểu lầm khá nhiều, nhất là những Phật tử không thật sự hiểu biết về kiến thức nhà Phật và những người không học đạo Phật thường hiểu từ “Bố Thí” theo một nghĩa “không đẹp”.

Nhiều người thường nhầm lẫn là khi một người thấy một người khác trở nên quá nghèo nàn, mặt vận hay đang trong lúc khó khăn đến xin giúp đỡ, thì người này mới bỏ ít tiền của cho người kia, dù trong lòng có thể thích hay ghét người kia. Thái độ là: ‘Tôi bố thí hay thí cho ông đó’. Còn đối với người nhận của cho, của tặng, hay của giúp đỡ, dù là thiện hay bất thiện, thì người khác thường có thái độ với anh ta là: ‘Ông sống bằng của bố thí, sống chờ người ta thí’. Lúc này, chữ “bố thí” không còn ý nghĩa đẹp về ‘lòng hào hiệp’, ‘chia sẻ’ của nó nữa. Hình như người ta nghĩ chữ “bố thí” là một hành động “cho cho bỏ ghét, cho với lòng khinh khi” hơn là chữ “cho, tặng, chia sẻ, cứu giúp với lòng thương mến & bi mẫn”.

Cũng từng có những người bên ngoài đạo cho rằng những bậc xuất gia Tăng sĩ cũng sống bằng của ‘bố thí’ theo nghĩa ‘tiêu cực’ này. Những người có suy nghĩ như vậy thì thật là đáng thương và vô phúc.

Vậy sao chúng ta không nên tránh bỏ cái chữ “Bổ Thí” vốn đã bị hiểu lầm rất nhiều này?. Tuy nhiên vẫn cần phải giữ lại chữ này và đi kèm với những chữ “cho”, “tặng”, bởi vì chữ “bổ thí” đã được dùng rất lâu và quen thuộc trong giới Phật tử, đặc biệt trong giới những Phật tử kính đạo thường xuyên thực hiện hạnh công đức này đối với Tăng Ni, người nghèo khó và xã hội ¹.

Theo giảng dạy của Thiền sư *Bhikkhu Bodhi*:

“Việc thực hành bổ thí (*caga, dana*) hay cho, tặng được khắp nơi cho là một trong những đức hạnh căn bản nhất. Mặc dù đức hạnh này không phải là một phần của Bát Chánh Đạo hay một điều kiện tiên quyết để đưa đến giác ngộ, nhưng đức hạnh này chiếm một vị trí rất quan trọng và cao đẹp trong giáo lý của Đức Phật, là **noi xuất phát** của con đường giải thoát.

¹ Theo cư sĩ TS. Bình An Sơn trong bài “*Về hạnh Bồ Thí*”: “Bổ Thí” là chữ Hán Việt, gồm chữ “Bổ” và chữ “Thí”. “Bổ” là bày ra, ban rộng ra, trải đều ra; như trong những chữ: ban bố, phân bố, công bố. “Thí” còn đọc một âm khác là “Thi”, nghĩa là thi hành, thực hiện, áp dụng, làm ra; ví dụ như trong những chữ: thí nghiệm, thí điểm, thí công. “Bổ thí” có nghĩa là làm cho rộng ra, trải rộng ra, phân chia cùng khắp.

Từ đó, “Bổ Thí” mang một ý nghĩa là: *chia sẻ, san sẻ*. Tiếng Anh thường dịch là: *Giving, Donating, Sharing*. Trong tiếng Pali là “*caga*”, tiếng Phạn là “*dana*”. “Dana” thường được phiên âm là “Đàn-na”, “Đàn-na Ba-la-mật” (hạnh Ba-la-mật về Bồ Thí). Trong kinh sách, đôi khi chúng ta thấy có sự dùng chữ kết hợp âm tiếng Phạn và tiếng Hán. Thí dụ như chữ “Đàn chủ”: Đàn là từ chữ Phạn “Dana”, Chủ là tiếng Hán. Đàn Chủ là người bố thí, cúng dường, tiếng Pali là “Dānapati”, cũng còn được gọi là “Thí Chủ”. Chữ “Thí” ở đây là nói tắt từ chữ “Bổ Thí”. Trong thuật ngữ Phật học, chữ “Thí” không còn mang nghĩa đen là “làm, thực hiện”, mà thường được hiểu như là chữ tắt của “Bổ Thí”. Ngoài ra, các chữ khác liên quan đến “Bổ Thí” như là: Đàn-na tín thí, cúng thí thực, thí cô hồn, tài thí, pháp thí, v.v.

“Đối với những người mới đến học đạo, Đức Phật thường giảng giải về những đức hạnh trong đó có đức hạnh **Bố Thí** (*dana-katha*) là **đầu tiên**. Chỉ sau khi người đó hiểu được, trân trọng và cảm phục sự cao đẹp của đức hạnh này, thì Phật mới chuyển sang thuyết giảng về những đề tài khác của giáo lý.

Thứ nhất, “Cho đi” hay “bố thí” là đức hạnh đầu tiên trong 10 hạnh Ba-la-mật mà Đức Phật đã phải hoàn thiện. Trong 10 căn bản của hành động công đức này, “bố thí” cũng là “nền tảng **đầu tiên**” mà những người làm công đức phải nên thực hành trước.

Vì vậy, nếu đường đi đến giác ngộ là vô cùng công phu, thì việc đầu tiên một người cần phải làm là thực hành **hạnh bố thí**. Vì sao? Đơn giản vì đây là vũ khí sắc bén để chiến đấu với lòng “**Tham**”, một trong những phẩm chất bất thiện chính tạo ra đau khổ trùng trùng cho chúng ta!

Thứ hai, như đã nói, hạnh Bố thí, cho đi nếu được đi kèm với tâm thiện (ý thiện, lòng hướng thiện) thì sẽ được tái sinh vào cõi phúc lành và ít đau khổ trong kiếp sống tương lai.

Thứ ba và quan trọng nhất, khi việc Bố Thí được đi kèm với tâm ý “trong tâm trạng thánh thiện”, nó sẽ thành duyên, thành điều kiện để phát triển **Giới** hạnh đạo đức, để việc **Định** tâm và Trí **Tuệ** (“**Giới Định Tuệ**”) là 3 giai đoạn quan trọng của Bát Chánh Đạo có khả năng dẫn đến chấm dứt đau khổ.

Phụ Lục (8)

“Thiền Phật Giáo” là gì?

Từ “Thiền” dịch theo tiếng Pali nguyên thủy “*Bhāvanā*” có nghĩa là “sự nuôi dưỡng” hay “sự phát triển”, ở đây là sự nuôi dưỡng tâm hay phát triển tâm.

Từ *bhāvanā* trong Phật giáo, nói đúng ra, là “*sự tu dưỡng tâm*” theo đúng trọn vẹn ý nghĩa của từ này.

Việc tu dưỡng tâm nhằm mục đích gì? Đó là:

- (1) Để “*làm trong sạch tâm*” khỏi những ô nhiễm, bất tịnh và phiền não, chẳng hạn như: “*Tham dục, Sân hận, Ác tâm, Lười biếng, Lo lắng & Bất an, và Nghi ngờ*”;
- (2) Và cùng lúc, “*tu dưỡng những phẩm chất tốt*” như: “*Tập trung (Định), Tĩnh lặng*”; và
- (3) Nhằm dẫn đến cuối cùng “*chứng đạt được trí tuệ*” cao hơn, và
- (4) Để “*thấy được bản chất mọi sự vật ‘như-chúng-là’*”, và
- (5) Để “*chứng ngộ Chân Lý Tột Cùng (Niết-bàn)*”.

Có hai dạng Thiền chính:

(I) Một là phát triển việc định tâm, tức **Thiền Định** (*samatha hay samādhi*), tức sự tập trung vào một điểm của tâm (*cittakaggatā*, tiếng Phạn *cittaikāgratā*), thông qua nhiều phương pháp khác nhau được miêu tả trong kinh tạng nguyên

thủy, để dẫn đến những trạng thái huyền vi hay những tầng thiền định.

Dạng thiền này có từ trước thời Đức Phật. Vì thế, nó không phải là thiền Phật giáo thuần túy, nhưng nó cũng không bị loại trừ khỏi lĩnh vực “Thiền” Phật giáo. Tuy nhiên, nó không phải là cốt lõi thiền để chứng ngộ Niết-bàn.

Trước khi Giác Ngộ, Đức Phật cũng đã học hành những cách thiền của Du-già (*yoga*) từ những vị thầy khác nhau và cũng đã chứng đắc được những tầng thiền cao nhất; nhưng Người không thỏa mãn với cách thiền đó, bởi vì chúng không mang lại sự giải thoát hoàn toàn, chúng không mang lại **sự nhìn thấy bên trong Thực Tại đích thực**. Phật coi những cảnh giới huyền vi này của những tầng thiền định chỉ là “sự sống hạnh phúc & hỷ lạc trong đời sống hiện hữu này”- còn gọi là “hiện tại lạc trú” (*ditthadhammasukhavihāra*), hay “Sự sống an tịnh, an bình”- còn gọi là “Tịch tịnh trú” (*santavihāra*), chứ không có gì hơn nữa.

(Theo kinh điển, thì mỗi tầng thiền của “Thiền Định” mà một người chứng đạt được sẽ tương ứng với mỗi cõi tái sinh của người ấy thuộc cảnh giới Thiên thần & Trời đầy phúc lành. Tuy nhiên, Đức Phật đã không bằng lòng với những tầng thiền hạnh phúc này, vì chúng không thật sự là sự giải thoát hoàn toàn khỏi Khổ và luân hồi.-ND).

(II) Vì vậy, Đức Phật đã phát minh ra phương pháp hành Thiền thứ hai khác, được gọi là **Thiền Quán** hay **Thiền Minh Sát** (*Vipassanā* tiếng Phạn *Vipasyanā* hay *vidarsanā*), là sự “**Nhìn Thấu Suốt Tận Bên Trong**” mọi sự vật, dẫn đến sự giải thoát hoàn toàn cho tâm, dẫn để chứng ngộ Chân Lý, Thực Tại Tột Cùng (Niết-bàn).

Đây chính là **cốt lõi** của “Thiền Phật giáo”, là phương pháp tu dưỡng tâm theo Phật giáo. Đó là phương pháp phân tích dựa vào sự chánh niệm, ý thức rõ biết, sự tỉnh thức, sự quán sát (*nên gọi là minh sát, tức là nhìn rõ, quán chiếu sáng suốt*).

Không thể nào nói hết một đề tài rộng lớn này trong vài trang sách!”

(Đây chỉ là một định nghĩa cơ bản về “Thiền Phật giáo”. Có nhiều loại thiền định. Và Cũng có nhiều dạng thiền quán, như “Thiền quán Từ Bi”, “Thiền quán theo Tứ niệm xứ”...).

(Theo “Những Điều Phật Đã Dạy” của Hòa Thượng Tiến sĩ W. Rahula)

Phụ Lục (9)

Ý nghĩa Tâm linh của việc lễ cúng Phật.

Đây là những giải thích đơn giản về những việc lễ lạy và dâng cúng đường Đức Phật ở những nơi chùa chiềng, tịnh xá, tu viện... Bao gồm những việc như: Cúi lạy, quỳ lạy (xá); thắp nhang, đèn, nến; đơm hoa, cắm hoa, dâng hoa hay trái cây; là những truyền thống cúng Phật từ lâu đời.

• Đèn thờ, bàn thờ & tranh tượng Phật

Có lẽ người ta khó hình dung về “Phật pháp” nếu không có hình ảnh Đức Phật, tức không có tranh, tượng Phật (Phật ‘sắc’ (*Rupa*)), mặc dù Phật đã nhiều lần nhắc nhở “Hễ thấy giáo pháp là thấy Phật”.

Nhưng khoảng 500 năm sau ngày Phật *Bát-niết-bàn* thì bắt đầu xuất hiện những tranh, tượng về Phật. (Khảo cổ học tìm thấy những tranh tượng Phật đầu tiên là ở khu vực tu viện Nalanda ở Ấn Độ). Kể từ lúc đó tranh, tượng & hình Phật đã được dùng làm đối tượng thờ cúng của rất nhiều Phật tử trên thế giới qua hơn 2000 năm qua.

Ý nghĩa chính đáng nguyên thủy ban đầu chỉ là phương tiện để cho những người theo đạo Phật được tôn kính và bày tỏ lòng biết ơn đối với Đức Phật là người đã sáng lập ra Đạo Phật.

Những lý do đặt những hình tượng Phật trong những đèn thờ, chùa chiềng hay trong nhà là để:

— Nhắc chúng ta tưởng nhớ về những phẩm hạnh Đại Trí và Đại Bi của Đức Phật.

— Làm cho chúng ta cảm hứng, phát tâm để phát triển những phẩm hạnh cao đẹp đó mỗi khi chúng ta tưởng nhớ đến Phật và Giáo Pháp của Phật.

Có những ngày chúng ta cảm thấy bức bối, giận hờn hay chán sống. Chúng ta có thể ghé thăm một ngôi chùa hay tịnh xá hay đến bên cạnh Bàn Thờ Phật và nhìn về an lạc trên hình Phật, chúng ta sẽ nhớ đến Phật cũng như nhiều chúng sinh khác có được sự bình an như vậy và chúng ta nên theo lời Phật dạy để có được những sự bình an đó. Sau khi nghĩ vậy, tâm ta đã được an ủi, lắng dịu và bình an phần nào.

Những Phật tử thể hiện lòng tôn kính, thành kính đối với Đức Phật bằng những cử chỉ sau đây:

(1) Chắp Tay

— Chắp hai tay lại ngang ngực và cúi chào hay cúi lạy (xá).

— Cử chỉ này cũng thể hiện lòng tôn kính đối với Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng).

(2) Quỳ Lạy

— Quỳ lạy, đầu chạm sàn nhà, trước hình tượng Phật hay Tăng Ni để thể hiện lòng thành kính rất sâu sắc.

— Hành động này giúp chúng ta vượt qua cảm giác về cái “Tôi”, không còn “Tự ngã”, mà sẵn sàng lắng nghe những Lời Dạy của Đức Phật.

— Khi chúng ta quỳ lạy trước hình tượng Phật như vậy, chúng ta tưởng nhớ đến những phẩm hạnh của Đức Phật, và tâm nguyện cố gắng tu tập những phẩm hạnh cao đẹp đó như: Từ, bi, đạo đức, nhẫn nhục, tập trung thiền định và trí tuệ.

● **Mục đích của việc cúng Phật là gì?**

— Chúng ta cúng dường những vật phẩm không phải vì Phật cần những vật phẩm đó. Đức Phật lịch sử đã không còn. Mà Đức Phật là bậc Giác Ngộ nên chắc chắn cũng không cần những nén nhang của chúng ta thắp lên Người mới được hạnh phúc!.

— Chúng ta cũng không phải cúng Phật để xin Phật ban ơn, ban phước. Đức Phật là người có lòng Đại Từ Đại Bi bao trùm từ bao nhiêu thời kiếp, và Phật chắc hẳn là không thích bị lung lạc bằng những lời nịnh hót, van xin, cúng lạy hay lo lót, nếu ai tội nghiệp có suy nghĩ theo nghĩa đó thì người ấy hoàn toàn sai lạc.

— Chúng ta cũng không phải cúng Phật để tạo nên những năng lực tích cực, những niềm cảm hứng và tâm nguyện để chúng ta phát triển những phẩm hạnh tốt đẹp. Chúng ta cúng Phật với thái độ tôn kính và tri ân Đức Phật.

— Cuối cùng, chúng ta cúng Phật là để nhắc nhớ, để tưởng niệm lại những Lời Dạy hay Giáo Pháp của Đức Phật.

(3) Cúng Đèn, Nến

- Ánh sáng tượng trưng cho trí tuệ.
- Ánh sáng xua tan màn đêm, bóng tối sợ hãi.
- Ánh sáng “trí tuệ” xua tan màn đêm “vô minh”, ngu dốt.

(4) Cúng Hương, Nhang

- Khi hương nhan được thắp lên, mùi hương ấm áp lan tỏa xung quanh.
- Hương nhang biểu tượng cho mùi hương tinh khiết của đạo đức tâm linh.
- Gọi nhắc chúng ta nhớ tu dưỡng đạo đức, giữ gìn giới hạnh.
- Gọi nhắc tưởng nhớ về Đức Phật và những phẩm hạnh cao đẹp của Người.
- Trong ý nghĩa khác, cũng giúp chúng ta tưởng nhớ đến những người thân yêu, và những việc cúng dường nhiều phước đức đang thực hiện để hồi hướng cho họ.

(5) Cúng Nước

- Nước biểu tượng cho sự trong sạch, tinh khiết, trong suốt và sự tĩnh lặng.
- Gọi nhắc chúng ta nhớ thực hành những Lời Dạy của Đức Phật, làm trong sạch tâm vốn đầy ắp những ô nhiễm như Tham, Sân, Si, và dần dần đạt được sự thanh tịnh, trong sáng và bình lặng.

(6) Cúng Trái Cây

— Trái cây biểu tượng cho luật nhân quả, bất cứ điều gì cũng có nhân duyên của nó. Và nhắc chúng ta rằng: “Ồ trên đời, trước khi làm việc gì cũng nên nghĩ đến hậu quả của nó”.

— Biểu tượng cho ước muốn chứng ngộ kết quả tu tập, đạo “Quả” và Giác Ngộ.

(7) Cúng Hoa

— Sự tươi tắn, mùi hương và vẻ đẹp của bông hoa là món quà về sự tinh khiết và vẻ đẹp thuần khiết của thiên nhiên để dâng cúng Phật.

— Gợi nhắc chúng ta về quy luật vô thường mà Đức Phật đã hết lòng giảng dạy cho chúng ta, rằng sự tươi tắn, mùi hương và vẻ đẹp của bông hoa đều là vô thường, màu sắc, mùi hương và vẻ đẹp sẽ sớm phai nhạt, héo tàn, cũng giống như cuộc đời con người vậy.

— Vì vậy, bông hoa nhắc nhở chúng ta hãy trân quý giờ phút hiện tại, sống trong hiện tại và tu tập hết mình trong hiện tại, vì tương lai là không thể dự đoán được.

(8) Hoa Sen

— Bông hoa thường được đơm cúng trên những bàn thờ Phật hay bên dưới những tượng Phật hay những nơi dành để tôn kính Phật là Hoa Sen, (ngoài những loại bông hoa mang màu sắc thuần khiết nhất như hoa huệ trắng...). Hoa Sen biểu tượng cho tiềm năng và tính hiện thực của sự Giác Ngộ.

- Hoa Sen mọc và lớn lên từ sinh lầy, bùn nhơ, nhưng vượt lên trên mặt nước tỏa ra sự tinh khiết, thoát ly khỏi ô nhiễm, bùn nhơ. “Gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn”.
- Đức Phật được ví như hình ảnh Hoa Sen. Người đã trở nên thanh tịnh hoàn toàn, không còn dấu vết của ô nhiễm, bất tịnh & những sự Khổ của kiếp người.
- Chúng ta đang sống còn đầy ô nhiễm và bất tịnh trong bản tâm. Chúng ta đang sống giữa cuộc đời đầy ô nhiễm, chen lấn, bất an và đau khổ, cũng như mầm chồi của sen bị bao quanh bởi bùn nhơ. Chúng ta phải cố gắng tu tập vươn lên, như hoa sen vươn lên khỏi mặt nước, “tự mình làm trong sạch mình”.
- Hoa Sen nhắc nhở tất cả chúng ta về tiềm năng giác ngộ của mình, rằng ai cũng có Phật tính. Chúng ta đang bất tịnh và bất hạnh, nhưng chúng ta sẽ thoát khỏi những điều bất tịnh, ô nhiễm và đạt được Trí Tuệ, bằng cách đi theo con đường của Đức Phật.

Phụ Lục (10)

“Năm Uẩn” Cấu Tạo Nên Thân Thể

Theo Phật giáo, một con người (hay một chúng sinh hữu tình) thì được cấu tạo bởi Năm tập hợp vật chất & tinh thần. (Hán-Việt gọi là “Uẩn”). Nói cách khác Uẩn tức là nhóm những tập hợp tạo nên thân & tâm của ta.

Vậy năm tập hợp (uẩn) đó là gì?

- (1) Tập hợp Uẩn về **vật chất**, là **Sắc Uẩn** (*Rupa-khanda*).
- (2) Tập hợp Uẩn về **cảm giác** hay cảm thụ là **Thọ Uẩn** (*Vedana-khanda*).
- (3) Tập hợp Uẩn về **nhận biết** hay tri giác là **Tưởng Uẩn** (*Sanna-khanda*).
- (4) Tập hợp Uẩn của những **hành động cố ý & tạo tác** là **Hành Uẩn** (*Sankhara-khanda*).
- (5) Tập hợp Uẩn về **thức hay tâm thức** là **Thức Uẩn** (*Vinnana-khanda*).

Mọi loài hữu tình đều là do năm Uẩn kết tạo thành một thực thể sống. Những Uẩn đó dính chặt (*tiếng Anh: clinging*) vào **ơ thể**, xem nó là “*Tôi, cơ thể của tôi, không thay đổi...vv...*”. Nhóm tập hợp về **vật chất** này được gọi là tập hợp Uẩn **dính mắc**.

Nhóm tập hợp Uẩn về tinh thần, tâm trí thì tạo ra những **cảm giác, sự nhận thức, những hành động cố ý và những tâm thức**, cũng khăng khăng nắm giữ, chấp thủ (*tiếng Anh: grasping*) và tự cho mình là “*Tôi, tâm trí của tôi, đó là cái tôi nghĩ, không*”

*thay đổi...vv... ”. Bốn nhóm tập hợp về tinh thần này được gọi là tập hợp Uẩn *chấp thủ*.*

Vì vậy, tất cả những tập hợp Uẩn này, được gọi *Năm tập hợp Uẩn Dính Chấp (Updana-khanda)*.

■ Ví dụ về Năm tập hợp Uẩn Dính Chấp ngay lúc đang nhìn:

- (1) Mắt và đối tượng nhìn thấy được là Sắc Uẩn.
- (2) Cảm giác dễ chịu, không dễ chịu hay trung dung (không dễ chịu cũng không khó chịu) là Thọ Uẩn.
- (3) Nhận biết hay tưởng nhớ đến đối tượng là Tưởng Uẩn.
- (4) Ý muốn nhìn và chuyển sự tập trung vào đối tượng muốn nhìn, đó là Hành Uẩn.
- (5) Chỉ đơn giản là biết được đối tượng đang được nhìn là Thức Uẩn.

Khi nói sâu về bản chất thân tâm của chúng ta, “Khổ” bắt nguồn từ Năm Uẩn, Khổ là do Năm Uẩn Dính Chấp gây ra, và những tập hợp uẩn đó mang mầm mống của “Khổ”.

Khi nói về nguồn gốc sâu xa của mọi “Khổ” (dukkha), Đức Phật đã tuyên bố:

“Nói ngắn gọn, Năm Uẩn Dính Chấp là Khổ!”.

Phụ Lục (11)

“Thân Thể” Của Chúng Ta

(Thiền Sư Ajahn Chah)

Mọi chuyện trên thế gian này chẳng tùy thuộc vào ta. Chúng đi theo chiều hướng tự nhiên của chúng. Cơ thể này có đường lối đi riêng của nó, ta không thể xen vào.

Ta có thể làm cho thân này đẹp thêm chút ít, hấp dẫn hơn và sạch sẽ trong chốc lát như các cô gái để móng tay dài và tô son hồng, tạo ra vẻ duyên dáng đẹp đẽ.

Nhưng khi tuổi già đến thì ai cũng như ai. Đường lối của cơ thể là như thế, vượt ra ngoài khả năng kiểm soát của chúng ta. Chỉ một điều chúng ta có thể làm được, đó là làm đẹp “tâm hồn” mình.

Nếu cơ thể này thực sự là của ta thì nó sẽ nghe theo mệnh lệnh của ta. Khi ta nói: "Không được già!" hay "Ta cảm mày không được đau!", nó có nghe lời ta không? Không! Nó chẳng đếm xỉa gì đến ý kiến của ta cả. Chúng ta chỉ là người thuê chứ không phải là chủ nhân của "căn nhà" này. Nếu nghĩ rằng cơ thể này là của ta thì ta sẽ đau khổ biết bao khi phải xa lìa nó.

Thực ra, chẳng có một cái ta trường tồn bất biến, chẳng có một cái gì cố định hay bền vững mà ta có thể nắm giữ.

(Trích trong quyển “Chẳng Có Ai Cả”, trang “Thân Thể”, bản dịch của Tỳ Kheo Khánh Hy).

Phụ Lục (12)

“Bát Chánh Đạo” bằng những ‘động từ’ thực hành

Theo một tham luận của tác giả **Dana Nourie**, thì có thể một số người, bao gồm cả tác giả, chưa bao giờ thấy thoải mái với cách dùng từ trong phần Bát Chánh Đạo kiểu xưa. Như tiếp đầu ngữ “Chánh”—luôn luôn được dùng hơn là chỉ thẳng ra bằng động từ hành động cụ thể. Bởi vì Đạo Phật là nhấn mạnh về phần *thực hành và giữ giới hạnh*, cho nên có thể chọn cách viết lại ý nghĩa Bát Chánh Đạo bằng những động từ thực hành thiết thực. Đây là một ý tưởng hay.

Điều này không phải có ý chỉ ra cách tu tập mới. Đó chỉ đơn giản là cách thay đổi một số ngôn từ để dễ dàng thực hành. Nhiều người có thể đóng góp thêm ý kiến hay hơn trong việc dùng những ngôn từ mới. Việc này rất hữu ích cho những Phật tử sơ cơ chưa từng biết đến Bát Chánh Đạo.

Dĩ nhiên những ai đã quen với những ngôn từ cổ điển và đã hiểu biết và thực hành dễ dàng thì cũng quá hay rồi, vì miễn làm sao chúng ta cảm thấy dễ dàng bước đi trên con đường Bát chánh đạo.

Với tinh thần này chúng ta có thể viết lại một cách ngắn gọn, dễ hiểu bằng những động từ sau:

(I) Nhóm “Giữ giới”:

- 1) **Nói, viết** những lời đúng đắn, chính chắn, lương thiện và tử tế. (Chánh Ngữ)
- 2) **Làm** những việc không gây hại đến người khác, vật khác. (Chánh Nghiệp)
- 3) **Làm** những công việc, nghề nghiệp lương thiện, chân chính, không gây hại cho người khác, vật khác. (Chánh Mạng).

(II) Nhóm “Thiền định”:

- 4) **Đưa nỗ lực, phấn đấu** vào trong việc thực hành đúng hướng. Điều này hơi khác với việc chỉ luôn nỗ lực, cố hết sức để thực hành việc gì đó mà không biết có đúng hướng, hợp đạo hay không. (Chánh Tinh Tấn)
- 5) **Phát triển** sự chú tâm, khả năng quán sát, trình độ chánh niệm. (Chánh Niệm)
- 6) **Phát triển** khả năng tập trung, trình độ tập trung, trình độ thiền định. (Chánh Định)

(III) Nhóm “Trí tuệ”:

- 7) **Suy nghĩ**, nhận định đúng đắn & chính chắn. (Chánh Tư Duy)
- 8) **Nhìn, thấy & biết** một cách đúng đắn. **Hiểu & biết đúng đắn** về Tứ Diệu Đế. (Chánh Tri Kiến)

Tất cả các phần của Bát Chánh Đạo phải được thực hành gần như cùng lúc, phần này hỗ trợ cho phần kia tiến bộ.

Chẳng hạn, nỗ lực, cố gắng (chánh tinh tấn) & chú tâm, quán sát (chánh niệm) là cần thiết luôn luôn có mặt trong suốt quá trình con đường. Đó là điều kiện cần phải có thì mới tu tập được. Có cố gắng & chú tâm thì bạn sẽ luôn có khả năng thấy rõ mọi sự việc đúng đắn theo đạo (chánh kiến) và từ đó thực hành tất cả những hành động kia một cách đúng đắn và có kết quả.

Phụ Lục (13)

“Tái Sinh”

(*Thiền sư Bhikkhu Bodhi*)

Câu hỏi là “mạng con người sẽ đi về đâu sau khi chết?” có lẽ là một trong những câu hỏi nhiều suy tư nhất mà chúng ta phải đặt ra. Nhưng ngày nay, rất nhiều người thản nhiên làm ngơ với câu hỏi này như thể là nó không hề quan trọng.

(Tôi biết có rất nhiều người thậm chí ở tuổi gần đất xa trời vẫn không hề nghĩ đến câu hỏi này hoặc chưa một lần đi tìm câu trả lời nào cho vấn đề này. Thậm chí có nhiều người đến lúc gần chết vẫn chỉ lo sao con cháu giữ được tài sản của mình hơn là nghĩ đến những nơi sắp đến. Đúng là sự vô minh là thật sự vô minh!).

Nhưng nếu chúng ta thử quán chiếu rằng cách nhìn của chúng ta sẽ ảnh hưởng đến những hành động của chúng ta thì điều đó là cần thiết để hiểu rõ câu trả lời. Quan điểm chúng ta về cuộc sống trong kiếp sau sẽ là điều quan trọng cho những hành động và lối sống của chúng ta tác động đến trong hiện tại.

Ba quan điểm về ‘số mạng’ con người sau khi chết:

Quan điểm thứ nhất, cách nhìn theo chủ nghĩa duy vật. Cách nhìn này đơn giản cho rằng chết là hết, không có kiếp sau. Quan điểm này dựa trên lập luận rằng con người bao gồm những vật chất hữu cơ. Họ coi tâm chỉ là một sản phẩm phụ của những vật chất hữu cơ đó, và sau khi chết, thân vật chất tan hoại, thì tất cả

tâm thức theo đó cũng không còn và tất cả quá trình sự sống hoàn toàn chấm dứt.

Quan điểm thứ hai là cách nhìn của những tôn giáo hữu thần ở phương Tây, ví dụ như Do Thái Giáo, Công Giáo và Hồi giáo chính thống. Họ tin rằng có đời sống vĩnh hằng ở kiếp sau. Họ tin rằng chúng ta đang sống một kiếp duy nhất trên trần gian này và sau khi chết sẽ sống bất tử trong một vài cảnh giới nào đó vĩnh viễn, ví dụ thiên đàng hay địa ngục, tùy theo ‘đức tin & đạo đức sống’ trong kiếp hiện tại.

Còn quan điểm thứ ba là quan điểm của những tôn giáo Á Đông, như Ấn Độ giáo (Hindu) và Phật giáo. Tư tưởng là có tái sinh. Theo cách nhìn này, thì đời sống hiện tại chỉ là “cầu nối” hay sự nối tiếp của kiếp trước và kiếp sau. Những kiếp sống nối tiếp nhau như vậy tạo thành vòng luân hồi (samsara).

Theo Phật giáo thì hai quá trình vật chất và tâm linh, tức hai quá trình thân và tâm đi song song bên nhau và rất hữu cơ với nhau. Quá trình tâm là một chuỗi liên tục của những tâm (citta) sinh diệt liên tục trong một sát-na (một khái niệm đơn vị thời gian nhỏ nhất). Và quá trình tâm xảy ra dựa trên cơ sở hay phương tiện là thân. (Thân là nơi tâm cư ngụ). Khi cái chết đến, thì thân không còn hoạt động nữa để mà tiếp tục hỗ trợ và không còn là chỗ dung dưỡng cho tâm. Tuy nhiên, sau khi thân không còn chức năng, nhưng tiến trình tâm vẫn không ngừng mà tiếp diễn, liên tục.

Tâm thức của người đang chết biểu hiện bằng “khoảng khắc suy nghĩ” cuối cùng, còn được gọi là thức cuối cùng hay “Thức tử mạng”, đánh dấu sự chấm dứt cuối cùng của đời sống hiện tại. (Trong bối cảnh này bàn về tiến trình tâm này, khái niệm “tâm”

và “thức” được dùng là như một, theo Vi Diệu Pháp tạng, cho nên có khi gọi luôn là tâm thức để dễ mô tả).

Theo sau “thức tử mạng” chính là thức đầu tiên của kiếp sống tiếp theo liền khởi lên, nhen nhóm mầm mống của một cơ thể sinh vật mới. Thức đầu tiên đó tiếp nối theo dòng tâm thức được chuyển từ cơ thể chết. Dòng tâm thức không phải không phải là một hiện tượng hay một danh tánh đơn lẻ, mà là một “quá trình” liên tục của tâm vẫn luôn tiếp diễn. Khi dòng tâm thức (cittas) chuyển qua đời sống mới, nó mang theo “kho” tương thức tích lũy trong kiếp trước. Nó mang theo nghiệp của người đó.

(Đó là cách mô tả cơ bản, ngắn gọn nhất về tái sinh. Bạn có thể tham khảo thêm về đề tài này ở nhiều nguồn khác nhau, vì nhiều kinh điển, cũng như những giảng luận của rất nhiều sư thầy lỗi lạc trên thế giới về đề tài này).

*(Biên dịch theo “Tái Sinh” của Thiền sư **Bhikkhu Bodhi**)*

Phụ Lục (14)

Phật Giáo Nguyên Thủy & Phật Giáo Đại Thừa

(Hòa Thượng TS. W. Rahula)

Đề thảo luận vấn đề thường được nhiều người hỏi: Sự khác nhau giữa đạo Phật Đại thừa và đạo Phật Nguyên thủy là gì? Để hiểu được điều này chính xác, chúng ta hãy xem lại lịch sử của đạo Phật và tìm nguồn gốc của đạo Phật Đại thừa và đạo Phật Nguyên thủy.

Đức Phật đản sanh vào thế kỷ thứ 6 trước CN. Phật thành đạo năm 35 tuổi, sau đó đi thuyết giảng suốt 45 năm còn lại cho đến khi Bát-Niết-bàn năm 80 tuổi.

Đức Phật đã chọn ngôn ngữ phổ thông là tiếng Magadha (Ma-kiệt-đà) để thuyết giảng giáo lý cho mọi tầng lớp: vua chúa, hoàng tử, bà-la-môn, thương gia, những người bần cùng, trí thức, trộm cướp, và thường dân lao động. Những gì Phật giảng dạy gọi là “Phật ngôn”. Thời điểm đó chưa hề có chỗ nào gọi là Phật giáo Trưởng lão bộ (Theravàda) hay Đại thừa (Mahàyana) cả.

Sau khi Đức Phật lập ra giáo hội Tỳ Kheo tăng và Tỳ Kheo ni, hay còn gọi là Tăng Đoàn hay Ni Đoàn, Phật đưa ra những nguyên tắc giáo điều giới luật để bảo vệ giáo đoàn được gọi là Giới Luật (Vinaya). Những lời giảng dạy của Ngài bao gồm trong những bài thuyết pháp cho những Tăng Ni và mọi chúng sinh thì được gọi là Giáo Pháp (Dhamma).

(I) Sự Xuất Hiện Của Đại Thừa (Mahayana)

Giữa thế kỷ thứ I trước công nguyên đến thế kỷ thứ I sau công nguyên, hai thuật ngữ Đại thừa (Mahayana) và Tiểu thừa (Hinayana) xuất hiện trong “Diệu Pháp Liên Hoa Kinh (Saddharma pundarika sutra), tức là Kinh Pháp Hoa của Đại Thừa.

Khoảng thế kỷ thứ II sau công nguyên, chữ "đại thừa" dần dần được định nghĩa rõ ràng hơn. Ngài Long Thọ (Nagarjuna) phát huy triết học đại thừa về tính “Không” và trong một bản kinh nhỏ được người ta gọi là “Trung luận thuyết” (Madhyamika-karika, còn gọi là Trung quán luận) chứng minh rằng vạn pháp đều rỗng không.

Rồi khoảng thế kỷ thứ IV, Vô Trước (Asanga) và Thế Thân (Vasubandhu) sáng tác một số tác phẩm về kinh điển Đại thừa. Sau thế kỷ thứ I sau công nguyên, những nhà Đại thừa bắt đầu tạo một lập trường rõ ràng, và từ đó, họ tự đưa vào các danh xưng "đại thừa" và "tiểu thừa".

Chúng ta không nên nhầm lẫn “Tiểu Thừa (Hinayana) với Trưởng Lão Bộ (Theravada) bởi vì những danh từ này không đồng nghĩa nhau. Phật giáo Trưởng Lão Bộ truyền đến Tích Lan vào thế kỷ thứ III trước công nguyên, khi đó chưa có danh từ “Đại Thừa” nào tồn tại cả. Những bộ phái mà bên Đại Thừa gọi là “Tiểu Thừa” chỉ phát triển ở Ấn độ và hiện hữu hoàn toàn độc lập, không phải hình thức của đạo Phật hiện có ở Tích Lan. Ngày nay, những bộ phái bị gọi là “Tiểu Thừa” đó (tức những bộ phái thuộc 18 trường phái bảo thủ những bộ Kinh (Nikaya) ghi lại lời của chính Đức Phật) không còn tồn tại ở bất cứ nơi nào trên thế giới.

Do đó, năm 1950, Hội Phật giáo Thế giới (World Fellowship of Buddhists, WFB), khai mạc ở Colombo, nhất trí quyết định rằng danh từ "Tiểu Thừa" (Hinayana) phải được dẹp bỏ vì nó không có liên quan gì với đạo Phật nguyên thủy hiện nay ở Tích Lan, Thái Lan, Miến điện, Campuchia, Lào, vùng hạ lưu sông Mekong của Việt Nam...v.v...

Đó sơ lược về lịch sử và nghĩa của Phật giáo Nguyên thủy, Đại thừa và Tiểu Thừa.

(II) Đạo Phật Đại Thừa & Đạo Phật Nguyên Thủy

Hòa Thượng Tiến sĩ R. Rahula:

“Bây giờ, chúng ta thử tìm hiểu sự khác nhau giữa Phật giáo Đại Thừa và Phật giáo Nguyên thủy là gì?”

Tôi đã nghiên cứu đạo Phật Đại thừa nhiều năm, và càng nghiên cứu tôi càng thấy hầu như không có bất cứ điều gì khác nhau giữa Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Đại thừa về mặt giáo lý căn bản.

1. Cả hai đều chấp nhận Đức Phật Thích Ca là Người Thầy
2. Tứ Diệu Đế trong cả hai trường phái đều giống nhau.
3. Bát Chánh Đạo trong cả hai trường phái cũng tương tự.
4. Lý thuyết Duyên Khởi trong cả hai trường phái cũng giống - nhau.
5. Cả hai đều không chấp nhận tư tưởng về thượng đế tạo ra thế - gian này.

6. Cả hai đều chấp nhận Ba Bản Chất của sự sống (Khổ, Vô thường, Vô ngã) và Ba Phần tu học (Giới, Định, Tuệ), mà không có bất kỳ sự khác biệt nào.

Đây là những giáo lý quan trọng nhất của Đức Phật và được cả hai trường phái đều công nhận.

Cũng có một số ít điểm khác nhau. Rõ ràng nhất là quan điểm về tư tưởng BỒ-tát. Nhiều người nói rằng Đại Thừa là quả vị BỒ-tát dẫn đến quả vị Phật, trong khi đó Phật giáo Nguyên Thủy thì đưa đến quả vị A-la-hán. Tôi phải nói rằng Đức Phật Toàn Giác là một A-la-hán. Phật Duyên Giác cũng là một A-la-hán. Một đệ tử thanh văn cũng có thể là một A-la-hán.

Kinh điển Đại thừa không bao giờ nói bàn về “A-la-hán thừa” (Arahant-yana) mà họ chỉ sử dụng ba thuật ngữ hay ba “thừa”: BỒ-tát thừa (Bodhisattva-yana), Duyên Giác thừa (Prateka-Buddhayana) và Thanh Văn thừa (Sravakayana). Theo Phật giáo Nguyên thủy thì ba quả vị này được gọi là ba quả hay ba bậc Giác ngộ (ba “**Bodhi**”).

Có người cho rằng Phật giáo Nguyên thủy thì ích kỷ bởi vì chỉ dạy người ta đi tu để tìm sự giải thoát cá nhân. Nhưng làm sao một người ích kỷ (là tâm xấu) có thể đạt được “Giác Ngộ”?

Cả hai trường phái đều chấp nhận có ba Thừa, hay ba bậc Giác ngộ (Bodhi), và cũng đều công nhận lý tưởng BỒ tát là cao quý nhất. Tuy nhiên, Đại thừa đã hư cấu nhiều vị BỒ-tát huyền bí. Trong khi đó, Phật giáo Nguyên thủy cho rằng BỒ-tát là một con người ở giữa chúng ta, và Ngài hiến tặng trọn vẹn đời mình cho sự giác ngộ, chắc chắn sẽ trở thành vị Phật vì lợi ích của thế gian, vì hạnh phúc cho đời.”

Nhiều người cho rằng tính “Không” là do ngài Long Thọ giảng luận thì hoàn toàn là giáo lý Đại thừa. Thật ra, ngài Long Thọ có thể đã căn cứ vào thuyết Vô Ngã và Lý Duyên Khởi vốn đã có sẵn trong kinh tạng Pàli từ nguyên thủy Phật giáo....

Trong Phật giáo Đại thừa, bên cạnh tư tưởng tính “Không” còn có ý niệm "Tàng thức" vốn cũng có nguồn gốc từ trong kinh tạng nguyên thủy. Những người Đại thừa chỉ khai triển thêm những khái niệm này thành những học thuyết sâu xa hơn về triết học và tâm lý học.

*(Trích dịch theo tham luận “**Theravada & Mahayana Buddhism**” của Hòa Thượng Tiến sĩ **W. Rahula**, in trong tuyển tập “**Gems of Buddhist Wisdom**”(Những Viên ngọc Trí tuệ Phật giáo) năm 1996).*

Phụ Lục (15)

“**Nghiệp Quả**” nếu sống không có giới hạnh đạo đức

Theo “*Bài thuyết Giảng về Những Hệ Quả Của Những Hành Động Xấu Ác*”, Tăng Chi Bộ Kinh (*Anguttara*, Kinh iv, 247), thì việc “**sống vi phạm giới hạnh đạo đức**” nếu theo đuổi, thực hành, thành tựu, tăng thêm, thì sẽ tạo nghiệp quả xấu, bị tái sinh vào cảnh giới Địa Ngục, Súc Sinh, Ngạ Quỷ.

Ngay cả nếu có may mắn sau này tái sinh lại làm người thì những **nghiệp quả tối thiểu** sau đây là không tránh khỏi:

- Sát sinh thì dẫn đến **chết yểu, đoản mạng**.
- Ăn cắp thì dẫn đến **bị mất mát của cải tài sản**.
- Tà dâm, ngoại tình dẫn đến bị **thù địch và căm ghét**.
- Nói dối nói sai sự thật dẫn đến bị **kết tội oan uổng, bị hàm oan**.
- Uống rượu hay dùng chất độc hại dẫn đến bị suốt đời **điên dại, mất trí, ngu đần**

Ngược lại, nếu “**sống tuân giữ Năm Giới Hạnh đạo đức**” thì sẽ dẫn đến tích lũy nhiều Nghiệp thiện (*kusala kamma*), cuối cùng được tái sinh vào những cõi phúc lành như cõi người hay cõi của những thiên thần.

Nếu có tái sinh làm người, thì sẽ thọ hưởng được những nghiệp quả tốt như sau:

- Không sát sinh sẽ dẫn đến được **sống lâu, trường thọ**.
- Không ăn cắp sẽ dẫn đến **giàu có, sung túc**.
- Không tà dâm, ngoại tình sẽ dẫn đến được **nổi tiếng, nhiều người biết đến**.
- Không nói dối, không nói sai sự thật sẽ dẫn đến được **uy tín tốt, danh tiếng tốt**.
- Không uống rượu, không dùng chất độc hại sẽ dẫn đến được **thông minh, chánh niệm và trí tuệ**.

(Theo “Giáo Trình Phật Học”, Chương V, “Năm Giới Hạnh Đạo Đức”, của Chan Khoon San, Nxb Phương Đông)

Phụ Lục (16)

“Ta” là Ai?

Đức Phật thì dạy đại ý rằng: Nếu có một linh hồn bất diệt do thượng đế sinh ra hay nếu đã có số mệnh an bài cho mỗi người, vậy thì đời sống tâm linh đạo hạnh cũng đâu còn cần thiết hay có ý nghĩa gì, vì đâu ai thay đổi được gì.

Ngược lại có một số người lại nói rằng: “Nếu không có một ‘linh hồn không đổi’ của ta di chuyển từ kiếp này sang kiếp khác, và nếu sau khi tái sinh, ta sẽ không thể biết được gì về “Ta là ai” trong kiếp trước, thì những việc làm tốt trong kiếp này để hưởng phúc lành trong kiếp sau cũng đâu có ý nghĩa gì”.

Tôi có tình cờ gặp một người Nhật Bản tên là Endo, bạn của một người bạn của tôi là anh Lê Quang Liêm, trong một lần đi bộ thể dục ở Thủ Đức. Ông đã nói với tôi rằng: “Minh có thể sống tốt, làm những điều tốt thiện cho hiện tại và kiếp sau. Nhưng nếu kiếp sau mình còn “không biết mình là ai”, không biết những gì mình làm trong kiếp này, thì việc (nghiệp) tốt hay xấu cũng chỉ là hoàn toàn vô nghĩa (no meaning!).”

Đó là cách đặt vấn đề khá thiết thực và hay, dù trong giọng nói của ông cũng hơi phảng phất buồn. Thật ra có quá ít thời gian lúc đó để nói chuyện cùng ông, nhưng cách suy nghĩ như ông là cũng khá phổ biến.

Thứ nhất (1) là cách nghĩ vô vọng của những người từ lâu đã lỡ tin rằng có ‘linh hồn’ bất diệt cho mỗi cá nhân trên đời. Tức là cái ‘linh hồn ông A’ hay cái ‘tôi’ cố định của mỗi người trong kiếp này, kiếp khác.

Người đời lo sợ cuối cùng mình thật sự không có một ‘linh hồn’, không có một cái ‘tôi’ nào hết, để di chuyển từ kiếp sống này qua kiếp sống khác, để hưởng phúc, để được ‘đầu thai’, để lên thiên đàng, hay để quay lại làm người tiếp tục sự nghiệp trần gian...!. Họ sợ bị hủy diệt.

Và thứ hai (2) là cách nghĩ buông bỏ, bất cần & ích kỷ của những người theo thuyết duy vật chất, cho rằng ‘chết là hết’. Điều này dẫn đến những dục vọng muốn hưởng thụ càng nhiều càng tốt, tranh đấu bằng mọi giá để được hưởng thụ thật nhiều trong kiếp này. Vì sao, vì không có gì để sợ sệt về nghiệp báo hết, vì đâu có ‘linh hồn’ hay cái ‘ta’ nào đâu để mà kiếp sau phải chịu ‘thường phạt’ cho những hành động trong kiếp này.

Cả hai quan điểm & hai loại dục vọng đi kèm đều là nguyên nhân gây ra đau khổ cho kiếp người (ngoài những tính chất “Khổ” tất nhiên và tự nhiên khác). Đức Phật đã tuyên dạy rằng chính những quan điểm sai lạc này đã dẫn đến những khổ đau và tội lỗi của con người.

Tôi chỉ kịp nói với ông Endo, một doanh nhân trí thức, một câu rằng: *“Đức Phật lịch sử đã nói rằng mình không thể biết kiếp sau hay nhớ kiếp trước của mình là “ai” là có lý do của Phật”* - (ngoài một sự thật khoa học về sinh diệt là mọi thứ, kể cả thân tâm của con người là vô ngã, không mang một ‘linh hồn’ hay một ‘danh tánh’ cố định thực sự nào hết).

Nếu mình muốn biết những gì Phật thấy & biết, thì điều đó là ảo tưởng. Vì mình còn là kẻ phàm phu tục tử với tâm bị vô minh che mờ liên tục trong nhiều kiếp, có thể đến trăm, ngàn hay thậm chí triệu kiếp, thì tâm mình nhìn thấy được gì. Trong khi đó ngay trong hiện tại, tâm trí mình còn không nhớ nổi lúc học mẫu giáo mình là “ai” trong tâm tưởng, và hầu hết chúng ta còn không thể nhớ nổi ngày này tháng trước mình đã làm những gì!.

Cho đến khi nào mình không còn vô minh, sau khi rũ bỏ mọi dục vọng kể trên, không còn dấu vết nào của ô nhiễm Tham, Sân, Si, thì tâm sẽ bừng sáng và giác ngộ là vậy. Lúc đó, mình sẽ có khả năng “nhớ”, “thấy” lại những kiếp sống khác nhau, thảng trước mình làm gì và lúc học mẫu giáo mình ra sao, mình nghĩ gì & nhớ thấy được những kiếp trước và sau. (Theo kinh điển, Đức Phật đã làm được những điều này trong ngày giác ngộ, ngay sau khi giác ngộ).

Đó cũng là mục tiêu rất ráo, mục tiêu cuối cùng của Phật giáo, đó là giải thoát khỏi tất cả dục vọng và ô nhiễm vốn là nguồn gốc của mọi “Khổ” và vô minh trong luân hồi sinh tử, để trở thành những bậc giải thoát & giác ngộ, A-la-hán và Phật.

Ngược lại, cho đến khi nào còn vô minh, còn dục vọng, còn “Khổ”, còn cả ‘mục tiêu’ hay ‘khát vọng bức xúc’ muốn biết được kiếp trước của mình trong kiếp sau, thì ‘mục tiêu’ đó vẫn còn là điều vô vọng. ‘Mục tiêu’ đó của chúng ta cũng không thể nào thực hiện được trong kiếp này, cho dù chúng ta đã nhiều lần cố nhớ về tiền kiếp của chúng ta, và nhiều lần tự hỏi & cố sức trả lời câu hỏi “ta là ai?”.

Và vì sự thật là bạn cũng chưa bao giờ biết được mình là “ai” trong cả kiếp này, vì cái “tôi” của bạn hiện tại cũng chỉ là “giả danh”, chỉ là ‘hiện thân’ của những sự kết hợp của năm nhóm tập hợp vật chất và tinh thần (năm uẩn), chúng luôn luôn thay đổi & biến đổi, vì những thành phần cấu thành nên nó cũng luôn luôn biến đổi & sinh diệt trong từng đơn vị “sát-na” nhỏ nhất của thời gian.

Còn “bản tâm” nằm trong tám thân “năm uẩn” đó của bạn thì vẫn chưa được khai sáng.

Phụ Lục (17)

Đức Phật & Tăng Đoàn đầu tiên có ăn thịt không?

(Tác giả *Greame Stephen*)

Nền tảng của việc ăn chay dựa trên hai nguyên tắc đạo đức Phật giáo: thứ nhất, lòng từ bi: “không làm tổn hại đến sinh vật khác”; thứ hai, nguyên tắc duyên sinh: “cái này tồn tại thì cái kia tồn tại”. Sự phát triển của Phật giáo qua nhiều văn hóa và quốc gia đưa đến tình trạng phức tạp là không phải tất cả các Phật tử đều ăn chay.

Tăng Ni ở các nước theo Phật giáo Nguyên thủy hiện vẫn còn duy trì cách hành trì khất thực nên khi được đại chúng cúng dường món ăn nào thì ăn món ăn đó, không được chối từ, chọn lọc. Theo lòng tin thông thường, khi có cơ hội được cúng dường chư tăng, Phật tử có thể có thêm ‘công đức’ để kiếp sau có thể sinh vào một cảnh giới khác tốt đẹp hơn. Chưa cần phải bàn luận xem quan niệm này có khả năng hiện thực đến mức nào, là chánh tín hay mê tín, nhưng ít nhất đây cũng là một động cơ khuyến khích Phật tử hành thiện: làm điều lành, tránh điều dữ, thanh lọc tâm ý ... và xây dựng nền luân lý cho nhân sinh.

Giới luật cấm các Tỳ kheo trữ hay nấu thức ăn vì sợ trong quá trình trồng trọt, sản xuất hay nấu nướng, một số các sinh vật có thể bị tổn hại. Ngay cả khi dùng nước sinh hoạt hàng ngày tăng ni cũng phải cẩn thận, phải để tránh làm tổn hại đến các vi sinh vật sống trong đó. Ăn chay do đó không phải chỉ phản ảnh một lối sống mà còn thể hiện nền tảng đạo đức căn bản của Phật giáo: “bất bạo động”. Vấn đề là, Đức Phật và Tăng đoàn đầu tiên có

tôn trọng và giữ được giới không làm tổn hại đến sinh mạng của các loài hữu tình không?

Các tăng già Nguyên thủy vì vẫn còn giữ lối hành trì cũ nên không bị lâm vào trường hợp phải ‘chọn lựa’. Họ vẫn tiếp tục nhận thực phẩm cúng dường một cách không phân biệt. Chỉ có các nhà sư Đại thừa là phải ‘chọn lựa’, mặc dù đa số chấp nhận việc ăn chay. Ngay cả các cư sĩ tại gia cũng chọn lựa việc ăn chay trong giới hạn có thể làm được, ăn chay trong những ngày rằm hay các ngày vía lớn. Hiện nay chỉ có các tăng sĩ Tây Tạng xem việc ăn thịt là chuyện ‘đương nhiên’, như một nhà sư Tây tạng tuyên bố: ‘Chúng tôi là dân Tây tạng ăn thịt’.

Trong một chuyến đi thăm Úc, một nhân viên phục vụ dọn cho Đức Đạt Lai Lạt Ma một đĩa thịt, sau đó xin lỗi và định đổi lại một món chay, Đức Đạt Lai Lạt Ma từ tốn cảm ơn và nói: “Đại chúng cho chúng tôi ăn gì, chúng tôi ăn đó”.

Trong kinh *Jivaka Sutta* (*Chuyện tiền thân của Đức Phật, không phải là chính kinh*) có một đoạn cho thấy ít nhất là Đức Phật biết các tỳ kheo ăn thịt nhưng không quở trách: “*Có ba trường hợp (Phật tử) được phép ăn thịt là khi không nghe, hay không thấy và không biết người đó giết súc vật để đãi mình*”.

Nhiều học giả nghi ngờ đoạn này do một số nhà sư thêm ăn thịt thêm vào, tuy nhiên có nhiều đoạn khác cho thấy Đức Phật thực sự biết một số tỳ kheo ăn thịt nhưng Ngài không khiển trách. Và chính Đức Phật trong 45 năm hành trì cũng **ăn thịt**. Thay vì né tránh, chúng ta phải giải thích sự kiện này ra sao?

Giai thoại Đức Phật nhận cúng dường sữa, bỏ con đường khổ hạnh để theo con đường trung đạo và nhờ đó mà giác ngộ. Nhưng ăn thịt có đi ngược lại với nguyên tắc không làm tổn hại sinh vật không?

Chúng ta phải đi ngược lại hoàn cảnh xã hội Ấn Độ khi Đức Phật còn tại thế, và cách thức tăng ni thực hành chánh pháp, chúng ta mới hiểu tại sao Đức Phật cho phép tăng đoàn đầu tiên ăn thịt.

Thứ nhất là Tăng đoàn luôn luôn di động, không ‘trụ trì’ ở một ngôi chùa cố định nào, cách thức có thể mô tả là ‘Đem chùa đến với Phật tử’ thay vì ‘chờ Phật tử đến chùa’. Tăng đoàn chỉ ‘an cư’ vào mùa mưa, khi mặt đất có nhiều côn trùng chui ra và các vị sư không muốn vô tình ‘phạm giới’ sát sinh bằng cách dẫm lên trên các côn trùng này.

Giới luật cũng cấm tăng già trữ thức ăn do đó họ phải đi khát thực hàng ngày và dựa vào sự cúng dường của đại chúng để sinh sống. *Số lượng dân chúng ăn chay thời đó chắc không nhiều và tăng già không có sự chọn lựa nào khác hơn.* Không phải chỉ có Phật tử mới ăn chay. Tín đồ Jain còn nghiêm minh hơn trong việc cấm ăn thịt và theo một vài tài liệu trong giáo sử, cũng gặp khó khăn trong việc cử ăn thịt.

Tuy nhiên giới cấm sát sinh là tuyệt đối. Tăng già nào **cố ý** làm tổn hại đến sinh mạng của một chúng sinh hữu tình khác là phạm trọng giới. Tăng già nếu gặp thú rừng đang mắc bẫy có thể tự thay thả các con thú mắc bẫy ra. Vì cần đem giáo pháp đến tận nhà Phật tử, Đức Phật cũng như tăng già phải đi từ làng này sang làng nọ và những người cúng dường không quen biết, nên không có cách nào biết họ là có ăn thịt hay không.

Tăng đoàn phải cho tất cả mọi người, dù Phật tử hay không, có cơ hội tích lũy ‘công đức’ để họ có thể tái sinh trong một cảnh giới khác tốt đẹp hơn. Nếu không, tăng già đã can thiệp vào nghiệp báo của họ một cách không cần thiết. Vì thế một nhà sư được cúng dường, có bổn phận về mặt **luân lý** phải tiếp nhận phẩm vật cúng dường.

Trong phần giáo huấn các cư sĩ, Đức Phật cũng nhấn mạnh đến nguyên tắc bất bạo động: “Ta nói cho các con nghe về phẩm hạnh của một người cư sĩ để trở thành một Phật tử tốt: *“Không bao giờ làm tổn hại đời sống, không khiến kẻ khác làm tổn hại đời sống; không chấp nhận việc làm tổn hại đời sống. Không áp đảo đời sống của chúng sinh hữu tình khác, dù chúng mạnh hay yếu”*”.

Lời dạy này rõ ràng khuyến khích Phật tử kiêng ăn thịt và không giết hại thú vật để ăn thịt. Tình trạng nghịch lý là trong khi tăng già ăn thịt, Đức Phật lại khuyến khích cư sĩ kiêng ăn thịt để tránh làm tổn hại đến sinh mạng của các chúng sinh hữu tình khác. Hy vọng là nếu con số Phật tử tại gia tăng lên, thành phần cúng dường thức ăn chay cũng sẽ tăng lên. Đức Phật và Tăng đoàn lo sợ là khi đến thăm một làng, dân chúng có thể hòa nhau giết thú vật để cúng dường chư Tăng, trong ‘kinh’ Jikava Sutta cũng có một đoạn khác ngăn cấm việc Phật tử giết mổ thú vật để cúng dường chư tăng, vì như thế có khác gì lễ hội ‘hiền tế của Bà La Môn mà Đức Phật cực lực chống đối:

Nếu người nào mổ thịt để cúng dường Như lai, công đức có được sẽ đều mất hết. Làm thú vật đau đớn khi giết mổ, bao nhiêu công đức cũng đều mất cả (Dẫn lại theo Bodhipaksa, tr.82).

Một thế kỷ sau sau khi Đức Phật Niết-bàn, Đạo Phật phát triển mạnh mẽ tại Ấn Độ. Hoàng đế Asoka khắc một hịch trên trụ đá, đề cập đến việc bớt mổ thịt, khuyến khích cư sĩ ăn chay:

Hàng trăm súc vật bị mổ thịt hàng ngày trong nhà bếp của hoàng gia. Khi bài hịch này được khắc, mỗi ngày chỉ được mổ thịt hai con nai và một con công. Và không được mổ nai thường xuyên. Trong tương lai, không được mổ ba con thú trong một ngày.

Asoka lúc làm hoàng đế chưa xuất gia, còn là một cư sĩ bình thường. Bài hịch của Asoka cho thấy mức quần chúng Phật tử ăn chay lúc bấy giờ có thể tăng lên rất nhiều và thức ăn chay dành cúng dường cho chư tăng do đó cũng tăng nhiều.

Trong hồi ký hành hương của một nhà sư Trung Quốc, Pháp Hiền, cho thấy mức độ ăn chay trong quần chúng Phật tử ở Ấn. Pháp Hiền có nhắc đến hình ảnh *“dân chúng ở nước này (Ấn) ít giết súc vật. Không thấy heo, gà vịt được nuôi dưỡng, không thấy gia súc đem ra chợ bán. Không có người bán thịt hay rượu trong chợ, chỉ trừ nhóm người hạ tiện hung dữ Chandalas làm nghề biển và làm thợ săn thú”*. Một vài hình ảnh do Pháp Hiền vẽ lại có thể thêm thắt quá đáng, nhưng chứng tỏ quần chúng Phật tử ăn chay đã nhiều. Và chúng ta có thể suy đoán là Tăng đoàn cũng có thêm thức ăn chay do Phật tử cúng dường.

Kinh *Lăng Già* của Đại Thừa thì ngược với kinh Jikava chống đối việc ăn thịt:

“Cho rằng vì mình không giết mổ thú vật, hay không ra lệnh cho người khác giết mổ súc vật vì lạc thú, nên cho mình được phép ăn thịt, là một điều không đúng.” (Bản dịch của Suzuki)

Chống đối việc giết thú vật, Kinh Pháp Cú dùng những hình ảnh sống động hơn: *“Những ai muốn làm thương tổn đến sinh vật khác vì lạc thú, sẽ không bao giờ tìm thấy hạnh phúc”*.

Đức Đạt Lai Lạt Ma tuyên bố là ai cũng muốn có hạnh phúc. Chúng ta có thể nói rộng thêm áp dụng cho chúng sinh hữu tình như súc vật. Không con vật nào muốn bị ‘người khác’ ăn thịt. Cũng như con người, chúng run sợ khi gặp nguy hiểm. Có một hôm chúng kiến một số các đứa bé dùng cây gậy đánh vào mặt

ao nước để khùng bỏ con cá trong ao, Đức Phật hỏi: “*Các con có sợ đau không? Các con có không thích bị đánh đau không?*”

Kinh Pháp cú có nhắc đến một hình ảnh sống động:

“Chúng sinh nào cũng đều run sợ trước nguy hiểm. Khi một người biết như thế, anh ta không bao giờ giết (người) hay gây tổn hại cho người khác.

Chúng sinh nào cũng đều run sợ trước nguy hiểm, đều trân quý đời sống, khi một người biết điều này anh ta sẽ không giết người hay gây ra chuyện giết người.”

Nhưng trong cuộc sống này, khi có cầu thì có cung. Vì có người ăn thịt nên có đồ tể giết, mổ, xẻ và bán thịt. Chính vì chúng ta ăn thịt nên đưa đến những giết chóc dã man & kinh khủng nhất trong những lò sát sinh.



(*Bản tiếng Việt* đăng trên trang www.phapluan.org, cos ghi chú là được biên dịch theo bài giảng luận “*Vegetarianism: A Buddhist View*” (Ăn Chay: Quan Điểm của Đạo Phật) của **Tỳ Kheo Bodhipaksa** (thế danh Greame Stephen), thuộc Tăng Đoàn Phật giáo Tây Phương (Western Buddhist Order. Ông hiện đang quản trị trung tâm thiền quán “*Wildwind on line*”. Ông từng giảng dạy “*Thiền tập*” và xuất bản nhiều sách và CD về Thiền Chánh Niệm).

Phụ Lục (18)

Công nghệ nuôi & giết mổ hiện đại: Những điều ít ai ngờ

(Tác giả *Greame Stephen*)

Khi có cầu thì có cung, theo kinh tế học về tiêu dùng là vậy. Vì có người ăn thịt nên có đồ tể giết, mổ, xẻ và bán thịt. Chính vì chúng ta ăn thịt nên đưa đến những giết chóc dã man & kinh khủng nhất trong những lò sát sinh.

NGÀY NAY...

Công nghệ nuôi súc vật ăn thịt hiện đại

Trước khi cầm một miếng thịt đưa vào miệng, nên biết một số chi tiết của công nghệ chăn nuôi hiện đại như sau.

Trẻ con ở các nước Âu Mỹ đều biết bài hát “Old “MacDonald” has a farm. Í í a a ồ!”. (Kìa ông “MacDonald” có một trang trại chăn nuôi!). Chúng ta cũng có những hình ảnh thơ mộng như bò đứng đỉnh gặm cỏ trên đồi cỏ non!

Tuổi thọ thiên nhiên của trâu bò chừng 20 năm nhưng trong công nghệ nuôi bò thịt, tuổi thọ của bò chừng 4 tuổi. Trung bình bò sữa sản xuất hàng năm chừng 1000 lít sữa. Tuy nhiên vì lựa giống bò tốt và kỹ thuật trong công nghệ nuôi bò sữa, mỗi con bò công nghệ mỗi năm được vắt từ 6000 lít tới 10,000 lít!.

Để đạt chỉ tiêu này, bò bị vắt sữa quanh năm, chỉ trừ vài tuần trong khi đang có mang gần sinh nở. Khi gần sinh con, bò không thể nào chịu nổi sức nặng của con bò sắp sinh trong bụng và vừa phải cung cấp sữa. Bò sữa thường bị triệu chứng thiếu ăn, thiếu chất vôi và magnesium và đến lúc phải sụm vì không chịu nổi sức nặng của thân mình.

Bò sữa thường bị ghép thụ thai nhân tạo với các giống bò ‘tốt’ to lớn. Có nghĩa là bò sinh con lớn hơn là vòng xương chậu của bò mẹ và thường phải sinh bằng cách mổ đầu đón!. Và vì thế tuổi thọ của bò càng giảm.

Bò sữa phải sinh con *mỗi năm* để có sữa cung cấp cho người tiêu thụ. Bò con (calf) ngay sau khi sanh chỉ được nuôi bằng sữa tổng hợp, không được uống cả sữa mẹ! Sữa mẹ dành cho con người!. Và sau khi sanh không bao lâu, bò con không được gần mẹ, bị bắt được nuôi riêng trong công nghệ ‘bò non’ (veal). Vì bị vắt sữa quá mức và bò thường bị đau khớp cho đến khi không còn đứng được nữa. Không còn cung cấp sữa nữa bò trở nên vô dụng đối với trại chủ và con đường độc đạo là con đường vào lò sát sinh. Chừng 42 % bò non ‘được’ xẻ thịt trong vòng 18 tháng.

Bò thịt bị thiến và cắt sừng mà không có thuốc mê hay thuốc tê dù sừng là nơi có nhiều dây thần kinh và mạch máu. Nông gia không dại gì tốn tiền thuốc mê hay tê, không phải vì nông dân ác độc, nhưng vì lý do kinh tế...và nỗi đau đón đó là của...bò chứ không phải của mình!.

Bò non thường có thịt màu xanh và rất mềm. Một ngày sau khi được sanh ra, bò non bị bắt sống xa bò mẹ và được giữ trong một chuồng nhỏ, không có chỗ vận động, đi lại, để giữ thịt mềm!. Các con bò non này không được ăn thức ăn đặc mà chỉ được uống sữa tổng hợp (không được uống sữa mẹ vì sữa mẹ đắt, chỉ

dành cho người tiêu thụ). Đây là phương cách cố ý làm bò non trong tình trạng thiếu máu để giữ màu thịt xanh theo đúng ý của khách tiêu thụ!

Các con bò non được chuyên chở đến các lò thịt trong tình trạng chật chội và chen chúc trong nhiều tiếng đồng hồ, nhiều khi đến 28 tiếng đồng hồ không được ăn hay uống. Vào năm 1995 dân chúng Anh biểu tình chống đối cách chuyên chở này. Luật chuyên chở bò đến lò thịt thay đổi ở Anh nhưng ở các nước khác cũng vẫn giữ nguyên như vậy. Phục vụ kinh tế thị trường quan trọng hơn là an sinh của súc vật. Cái gì phục vụ cho con người thì vẫn áp đảo những điều khác, cho dù là dã man & phi nhân đạo.

Gà

Khi cúm gà bùng nổ ở Hồng Kông nhiều người chép miệng cho rằng có lẽ những ‘nạn nhân’ không tiếng nói đã trả thù thái độ ác độc trong công nghệ nuôi gà hiện đại. Không ai biết được về thứ nhất có đúng không, nhưng về thứ hai thì “chính xác” vô cùng!

Khi được xem một video về cách nuôi gà công nghệ, Đức Đạt Lai Lạt Ma đề nghị là chúng ta nên ăn các con thú lớn vì có nhiều thịt để chia xẻ với nhau!². Nên nhớ chư tăng Tây tạng ăn

² Quan điểm này là khác so với quan điểm của nhiều sư thầy khác, mặc dù về mặt lý đều dựa trên cơ sở là lòng Từ Bi đối với chúng sinh. Theo Hòa thượng Thích Thanh Từ thì những người không thể hay không có điều kiện thuận tiện để ăn chay hoàn toàn thì nên để ý chọn những con vật nhỏ bé như tôm, cá... để ăn, vì dù gì khi nghĩ đến cảnh sát sinh những con vật nhỏ bé vừa bắt dưới nước lên chết liền cũng có thể làm ít tổn thương đến lòng từ bi hơn là ăn thịt những con thú vật lớn khi nghĩ đến cảnh chúng bị săn bắt hay bị chăn nuôi với những ‘kỹ thuật’ vô nhân đạo và bị giết trong lò mổ một cách vô cùng dã man và quẫn quai trong đau đớn.

...thịt và phần lớn là thịt cừu. Từ chân núi Hy Mã Lạp Sơn đến đỉnh núi, không có đồng bằng hay rừng rậm để nuôi loại thú nào khác, thịt trù là thức ăn căn bản của dân Tây Tạng.

Đề nghị của Đức Đạt Lai Lạt Ma không phải là một giải pháp, nếu không hiểu hoàn cảnh của Tây Tạng, còn là một giải pháp ...buồn cười.

Chúng ta đang bàn luận về ăn chay dưới góc độ “từ bi” và trù là một súc vật cao đẳng hơn nhiều con vật khác, có hệ thống thần kinh và óc não cao hơn gà vịt, nghĩa là nó cảm nhận sự đau đớn về thể xác nhiều hơn khi bị mổ xẻ thịt.

Gà Free Range (dịch giả đại chúng xuất sắc nào đó dịch từ này là ‘Gà chạy bộ’ hay ‘gà đi bộ’) tuy nhiên tên gọi này chỉ để dối gạt người tiêu thụ vì thật ra gà ‘chạy bộ’ cũng bị nhốt trong chuồng như gà chuồng (Caged chicken). Tưởng tượng một con gà đứng trên một diện tích bằng một cuốn sách mở ra không có chỗ vươn cánh, không đi lại được, không ấp trứng...Chân cẳng gà tê bại, không nhúc nhích được, đôi khi da thịt bị dính vào lưới quanh chuồng (trung bình có chừng 30 ngàn con trong một chuồng, có công nhân nào để ý cho xuê!). Trong khung cảnh sống đó gà đôi khi nổi cơn điên, dùng mỏ gà mổ thịt láng giềng. Vì thế công nhân thường cắt mỏ gà để tránh tình trạng này xảy ra. Trong khi Gà không phải là loại chim hung dữ!

Gà trứng thường bị mổ thịt trong vòng một năm, phần lớn là gà mái. Gà trống đã bị giết một ngày sau khi sinh ra, vì lý do là ‘cái tội’ không đẻ trứng được!. Gà trống bị giết tập thể, nhiều khi bằng hơi ngạt, hay bị chết ngộp trong các túi ny lông, hay nhiều khi bị

Vì vậy, ăn những sinh vật nhỏ cũng là để giảm thiểu nhu cầu ăn những con vật to lớn, là để giảm bớt những cảnh đau đớn tận cùng của những súc sinh đó trên trần gian. (*Người biên soạn*)

vật nguyên con vào các máy xay để làm thức ăn cho các gia súc (mèo, chó...). Các loại gà thịt (broilers) được nuôi trong một nhà kho lớn nhiều khi chứa tới 10 ngàn con, gà phải đứng trên một sàn bằng thảm dày phân gà. Nhà kho không thoáng khí nên các vi khuẩn trong không khí truyền nhiễm bệnh tật một cách dễ dàng. Có thể đây là nguyên nhân gây cúm gà!. Là nguyên nhân của người nuôi!. Và chuyện ‘gà trả thù’ chỉ là câu chuyện mua vui, không ai có bằng chứng gì để biết thực hư ra sao. (Gà đầu đến mức ‘trí tuệ’ & ‘dũng cảm’ để tự tạo dơ dáy, bệnh tật & tự chuốc bệnh vào mình để rồi lây cho người để trả thù!).

Các nhà nghiên cứu các trại gà công nghệ cảnh báo công nhân và chủ nhân đừng ở trong trại quá lâu vì có thể bị nhiễm khuẩn và nếu bắt đặc dĩ phải vào trại gà, thì phải mang khẩu trang. Dĩ nhiên là chẳng thấy ai ‘kiến nghị’ mang khẩu trang cho gà!.

Heo

“Trư Bát Giới” trong truyện hư cấu của Ngô Thừa Ân thường bị mắng với nhiều tên, nhưng có một lời mắng không đúng là ‘ngu như heo’. Thực ra heo là một loại thú rất ‘thông minh’ trên mức trung bình, ngang hay hơn với chó, và cũng giống như các loài thú thông minh khác, thích đùa bỡn (và có mắt nhìn người quen người lạ ‘rất có hồn’!).

Cũng như gà, heo được nuôi trong trại nuôi heo lớn như nhà kho nhưng diện tích dành cho mỗi con heo chỉ đủ chỗ đứng, không đủ chỗ để heo quay đầu lại, chỉ vừa để chỗ nằm. Chỉ khi nào giao hợp để sinh con heo mới được rời trại, giao phối với heo nọc giống đã được chọn lựa kỹ càng. Khi sinh được vài ngày, một công nhân bắt con heo vừa mới sinh và bẻ gãy răng (an toàn cho các công nhân về sau này), cắt đuôi (để các heo khác khỏi

nghiến và nhai đến tận gốc đuôi khi chúng nổi điên) và thiến heo (vì bốn phần giao phối sinh con là của những con heo giống). Khi nổi điên heo cắn bộ phận sinh dục của nhau. Không phải bản tính heo hung dữ vì không thấy các hành động hung dữ này trong các heo rừng. Cũng như gà vì ở trong chuồng chật chội, heo dễ bị các bệnh truyền nhiễm, nhất là bệnh sung phổi hay các bệnh truyền nhiễm về đường phổi khác (Cúm heo?).

Không giống như người, heo không thể đổ mồ hôi để hạ nhiệt độ thân thể. Heo phải lăn lộn trên nền đầy phân và nước tiểu của chính mình. Giả sử con người bị nhốt trong hoàn cảnh tương tự chắc cũng đã nổi điên tự bao giờ.

Trong số các cầm thú nuôi công nghệ có lẽ vịt và cá được nuôi trong một môi trường gần tự nhiên nhất. So với gà công nghệ, và giả sử như vịt không bị có máy ông cắt cổ làm tiết canh ‘nhậu chơi’, thì vịt như sống trong cõi lạnh, tịnh độ

Một loại công nghệ thực phẩm khác là công nghệ nuôi cá, trong một môi trường gần thiên nhiên nhất. Tuy nhiên khi được đưa lên bờ bất thành linh chúng bị chết ngạt, chắc là đau đớn, nhưng cá và vịt dù gì cũng được sống trong hay trên mệnh mông sông nước, chứ không phải phải sống trong “địa ngục trần gian” như gà, heo, bò và trù. Heo, bò còn phải trải qua một địa ngục khác nữa là lò sát sinh.

Đầu năm nay (2011) hội bảo vệ súc vật Úc đã bí mật làm một thiên điều tra về cách giết bò tại các lò mổ bò ở Indonesia làm dư luận công phẫn, khiến chính phủ Úc phải ngưng xuất cảng bò qua Indonesia 6 tháng để các lò mổ điều chỉnh kỹ thuật giết mổ cho ‘nhân đạo’ hơn.

Giết bò hay trùu theo nghi thức ‘tôn giáo’ càng ghê rợn hơn nữa. Hồi giáo và Do Thái giáo trước khi giết chết bò hay trùu, các đồ tể cắt cổ mấy con thú và treo ngược chúng cho đến khi máu chảy ra hết (mà họ gọi Halah hay Kosher).

Nhưng “việc ăn những người bạn thân nhất của mình” (Chó) đối với tôi là chuyện ghê tởm và phi nhân nhất!. Chuyện này chỉ xảy ra trong số những người theo tôn giáo của họ cho phép điều này và cho phép công nghệ “nuôi chó làm thịt” chỉ xảy ra ở những xứ, nổi bật là Đại Hàn (tức Nam Triều Tiên), kể từ khi nước này được “Tin Lành hóa”.³

Tóm lại:

Khi ăn miếng một đùi gà hay một miếng bò Beefsteak, xin Phật tử nhớ đến hình ảnh công nghệ nuôi gà và bò, và giả sử chưa có hoàn cảnh hay ý chí ăn chay trường, có thể ăn ít thịt lại và thêm nhiều rau cỏ. Muốn ăn chay dưỡng sinh lành mạnh xin đọc thêm

³ Dân tộc Triều Tiên & Trung Quốc là hai dân tộc ‘nổi tiếng’ về vấn đề ăn thịt chó một cách ồ ạt, ăn nhiều đến trở thành một truyền thống quan trọng.

Theo một số người Triều Tiên, việc ăn thịt chó trở thành thông dụng đến nỗi các ông các bà cứ hay bàn tán và chỉ bày về đề tài ‘ăn thịt chó’ khi đang ở khắp nơi như: trong công sở, khi viếng thăm cha mẹ, thầy cô, trong đám tiệc, trong sân gôn...và đặc biệt trong hàng ngàn quán nhậu. Trông như thể: ai “rành” nhiều về chỗ bán thịt chó ‘hảo hạng’ là sành điệu, là đáng tự hào lắm vậy!. Trông như thể: thịt chó mà đi kèm với rượu thì còn gì không phải là một đáng anh hào!

Người Triều Tiên đi đến đâu cũng thường chọn sống tụ tập ở những nơi gần nguồn thịt chó để ăn nhậu là vậy, ví dụ như khu vực xung quanh Chợ “ông Tạ” ở Tp. HCM. Họ luôn tin rằng thịt chó là một nguồn thức ăn nhiều dinh dưỡng nhất cho sức khỏe của họ.

Ở Việt Nam gần đây thói quen ăn thịt chó cũng đã trở nên phổ biến trong một phần dân chúng!. (Người biên soạn)

các tài liệu của cư sĩ Nguyên Hiền hay Tâm Diệu trên trang “Thư Viện Hoa Sen”.

(Theo quyển bản tiếng Việt dựa theo “Vegetarism: Buddhist View” (Ăn Chay: Quan Điểm của Đạo Phật) của Tỳ-kheo Bodhipaksa (Greame Stephen)).



Nhiều người đọc bài viết này đã rất xúc động, mặc dù ngôn từ và cách viết hơi ‘thực tế’ và man mác niềm uất ức,. Nhiều người phương Tây kể cả những người không theo đạo Phật cũng chuyển sang ăn chay vì lòng từ bi và nhân đạo của mình.

Như nhiều luận giảng đã nói, ăn chay hay không sát sinh là việc từ trong tâm mới dễ dàng thực hành được. Mỗi khi ăn người ta nghĩ đến những hoàn cảnh “địa ngục trần gian” của những súc sinh trong thời hiện đại thì lòng từ bi bị chạm đến và nhiều người không còn muốn ăn thịt nữa, vì thấy mình hèn hạ và thiếu công bằng với những sinh vật tội nghiệp đó.

Bạn hãy suy nghiệm về tất cả những điều này!. Xin cảm ơn bạn.

Phụ Lục (19)

“Thiền Minh Sát” Là Gì?

“Vipassana” trong tiếng Pali là một danh từ kép, gồm 2 từ gốc: 'Vi' có nghĩa là “rõ ràng, minh bạch”, và 'passana' có nghĩa là “biết rõ”, “thấy rõ”. Chẳng hạn, chúng ta biết rõ về thân và tâm của chúng ta. “Vipassana” thường được thế giới dịch ra tiếng Anh là “Insight Meditation”, nghĩa là “thiền quán nhìn thấu suốt hay trí tuệ bên trong”. Việt dịch là “Thiền Minh Sát”, tức là phương pháp thiền quán để thấy rõ mọi hiện tượng bên trong thân và tâm của chúng ta.

Thiền Minh Sát (Vipassana) là một trong hai nhóm thiền chính được thực hành trong đạo Phật (“Thiền Phật giáo”), nhóm kia là phương pháp thiền “*tập trung Tâm*” hay “Thiền Định” (Samatha).

Ngoài ra, “Thiền quán Tâm Từ” và kỹ thuật “Thiền quán Chú Tâm vào Hơi Thở, vào Thân, Tư Thế của Thân...là thuộc về nhóm thiền quán minh sát.

Thiền Minh sát được thực hành bằng bất kỳ tư thế nào của thân và vào bất kỳ lúc nào. Tuy nhiên, có thể phân làm bốn (4) tư thế chính để thực hành Thiền Minh Sát một cách chính quy. Đó là các tư thế Đứng, Đi, Ngồi và Nằm.

Thiền trong tư thế đi thiền giúp tạo ra năng lượng & sự tập trung để giúp cho tư thế Ngồi Thiền (tọa thiền). Bởi vì nhiều “chuyện” hay đối tượng...xảy ra trong khi Đi Thiền, nhiều

người cảm thấy rằng Đi Thiên là một bước trung gian tốt *giữa* sự đi lại bận rộn & ồn ào của đời sống tất bật và sự yên tĩnh của việc Ngồi Thiên. (*Ý ở đây là nếu bạn suốt ngày bận rộn, lãng xãng với công ăn việc làm, và nếu sau đó “nhảy vào” ngồi thiền thì sẽ có cảm giác bị hụt hẫng, chệch lệch về tâm lý, về thân tâm - ND*).

Thiền Minh sát là quán sát, nhìn rõ, chú tâm vào những đối tượng đến và đi, sinh và diệt khác nhau, mà không can thiệp vào chúng. Chỉ là người quan sát. Cứ quán sát để thấy được bản chất thực sự “như chúng là”.

Còn Thiền Định là dán tâm, ‘định tâm’ vào một đối tượng duy nhất nào đó. Mục đích là định tâm ở đó, để tránh xao lãng, tránh tâm theo những ý tưởng lãng xãng và cảnh trần.

■ **Lưu ý:** Bạn luôn luôn được khuyên rằng nên có một người thầy hay một thiền sư kinh nghiệm hướng dẫn bạn thực hành thiền. Mặc dù cũng chẳng có gì nguy hiểm với phương pháp “thiền quán” của Phật giáo này, như Đi Thiên hay Ngồi Thiên, nhưng nếu không có thầy hướng dẫn thì một người mới tập thiền hay một sa-di có thể sẽ bị mất thăng bằng về thân tâm ít nhiều.

Nếu có một người bạn thiền tốt (*kalayanamitta*) hướng dẫn cho bạn từ đầu, thì điều đó càng ích lợi vô cùng.

(*Trích dịch theo “Hướng Dẫn Thiền Tập” của Trung Tâm Thiền Chùa Đại Giới (Mahadhatu), Bangkok, theo đường lối thiền sư Mahasi Sayadaw của Miến Điện*).

► Bạn có thể tham khảo thêm về lý thuyết & thực hành Thiên Minh Sát từ rất nhiều kinh sách, luận giảng & hướng dẫn của nhiều thiền sư từ rất nhiều trung tâm thiền ở Miến Điện, Thái Lan, Tích Lan, Hoa Kỳ...

Ở Việt Nam, những thiền viện, tịnh xá hay chùa Phật giáo Nguyên thủy ở Tp. HCM, Huế, Đà Lạt và các tỉnh Miền Tây... thường xuyên tổ chức những khóa Thiên Minh Sát này.

Phụ Lục (20)

Chia Sẻ, Hồi Hương Công Đức

Chia sẻ công đức hay cái gì đó tức là nhường cho, cho đi, dâng tặng, cúng tặng hay chuyển cho (hồi hướng) cho người khác, thay vì giữ lấy hay hưởng một mình.

"Công" có nghĩa là những việc làm do kỹ năng, công sức của mình làm ra. Theo nghĩa gốc của từ này, như trong cuộc sống, những gì bạn làm được người ta hay tính "công", cho nên những "công" đó có giá trị bằng sức lao động hay kỹ năng và có thể quy ra bằng "giá trị" tiền tương đương và có thể nhận lãnh, cho, tặng, trao đổi hay chia sẻ được. Ta thường hay gọi là công lao, công trạng.

Ví dụ như trong việc làm, bạn được thăng thưởng vì những kỹ năng bạn đã trau dồi được (như trình độ học vấn) hay những kinh nghiệm làm được (tay nghề, sự hiểu biết, kỹ thuật hay cách thức làm...), và trình độ & kỹ năng của bạn có một giá trị nào đó để người ta dựa vào đó mà trả lương tương xứng cho bạn. Tiếng Anh là "merit".

Còn theo nghĩa đạo đức & tâm linh, thì "công" là những gì bạn làm được mà nó mang lại lợi lạc cho mình và người khác, tạo nên hạnh phúc và an lạc cho mọi người. Vì vậy hay được gọi là những "việc làm đáng khen" hay gọi là "công đức".

Chính những "công đức" này là thước đo trình độ đạo đức & tâm linh của bạn. Người làm càng nhiều việc công đức, thì mức độ tích lũy công đức càng cao, và tương đương với mức độ thanh tịnh của tâm. Chẳng hạn khi bạn cúng dường lễ lạy (vandana)

Tam Bảo, bạn rõ ràng làm việc đó với tâm thanh tịnh, trong sạch. Điều này cũng được xem là một hành động công đức và công đức này bạn có thể chia sẻ, dâng tặng hay hồi hướng cho những người thân quyến, người quen và cả những người quen biết.

Chia sẻ những công đức mà bạn quý trọng cho người khác là việc làm của lòng rộng lượng và bi mẫn dành cho người khác.

Và cái “hành động” chia sẻ, hồi hướng công đức đó một lần nữa được xem là một hành động công đức nữa, tức là một công đức nữa. Ví dụ, theo tâm linh Phật giáo, bạn vừa thực hiện một hành động cứu giúp người nghèo khó, bị hàm oan, bị bực phận hay rơi vào đường cùng, thì công đức đó thật đẹp lòng & đáng khen ngợi. Bạn lại tâm nguyện chia sẻ công đức đó cho cha mẹ hay người thân đã khuất, thậm chí cho những chúng sinh vất vưởng xung quanh, thì hành động chia sẻ, hồi hướng đó lại là một hành động công đức khác nữa, ngoài hành động công đức “cứu giúp” kia.

Lại nữa, khi bạn thấy một người làm những việc công đức, bạn khởi lòng ủng hộ, hoan hỷ, vui mừng theo hành động của người ấy, thì “hành động hoan hỷ, ủng hộ” đó của bạn cũng lại là một “hành động công đức” đáng quý. Đó gọi là hoan hỷ công đức của người khác (HV: tùy hỷ công đức).

Mở rộng thêm, khi bạn khởi lòng ủng hộ, hoan hỷ, vui mừng theo hành động, lời nói hay ý nghĩ mang tính công đức, mang tính chia sẻ, hay mang tính hồi hướng công đức của người khác, thì hành động hoan hỷ, ủng hộ của bạn cũng là một hành động đáng quý.

Một câu hỏi rất hay và phổ biến là nếu mình chia sẻ hết công đức của mình, thì có nghĩa mình không còn công đức gì cả?, theo kiểu nếu mình nhường “công” làm việc của mình cho đồng nghiệp khác, thì công mình không còn được tính?.

Không phải vậy, điều đó chỉ đúng với “công quy tiền” của lao động. Công đức tâm linh thì không phải vậy. Đức Phật đã giảng rằng công đức giống như ngọn nến vậy. Nếu bạn chia lửa hay sang sẻ ngọn lửa qua cây nến khác, thì lửa ngọn nến bạn vẫn còn nguyên và những ngọn nến khác được thắp sáng lên. Công đức khi được chia sẻ, được hồi hướng thì công đức càng được nhân lên nhiều lần vì những ý nghĩa của những hành động cao đẹp.

Để tưởng nhớ và đền đáp công ơn của những người thân đã mất, chúng ta nên làm nhiều việc công đức hoặc có thể tổ chức nhiều lễ nghi hồi hướng công đức cho họ với tâm thanh tịnh. Điển hình nhất là việc cúng dường hay đãi thức ăn cho Tăng Ni, cúng dường chùa chiền với tâm nguyện hồi hướng công đức cho những người thân đã mất, thậm chí còn sống.

Chuyện kể theo Kinh “**Bên Ngoài Những Bức Tường**” (*Tirokutta Sutta*), rằng vào thời Đức Phật những naga quý (hồn ma) vốn là họ hàng, thân quyến của Vua Bimbisara trong kiếp trước đã đứng đợi trước cung điện mong chờ nhà vua chia sẻ công đức cho họ. “Công đức” của nhà vua là những công đức cúng dường cho Đức Phật!. Nhưng nhà Vua đang bận rộn đầu óc, lo tìm chỗ ở cho Đức Phật và không biết hồi hướng công đức cho họ. Đêm đó, họ bu quanh cung điện và tạo những âm thanh kêu gào, tức tưởi. Sáng hôm sau, nhà Vua đến giải bày với Phật và được Phật khuyên dạy về vấn đề này, nhà Vua đã sửa soạn một bữa cúng dường thịnh soạn cho ích lợi của họ.

Theo luận giảng về kinh này, ngay sau khi nhà vua dâng cúng dường Đức Phật & Tăng Đoàn nước uống, thức ăn, y vải và chỗ ngồi, và nguyện chia sẻ, hồi hướng công đức đó cho những người thân là “quỷ đói” đó, thì theo thứ tự đó, ở cõi kia xuất hiện ra nước uống để giải cơn khát của naga quý, thức ăn trên

cõi trời để họ ăn, quần áo trên cõi trời để họ mặc, nhà cửa trên cõi trời để họ ở, xe cộ trên cõi trời để họ dùng, tất cả điều kiện để họ biến khỏi dạng hồn ma, ngựa quỷ và được chuyển thành dạng chúng sinh cõi thiên thần & trời. Vì họ đã hưởng được công đức lớn lao, vì công đức cúng dường cho các vị Phật là công đức vô thượng, & lớn nhất, (sau đó là đến công đức cúng dường cho bậc chân tu Tăng Ni, sư thầy tâm linh, người thánh thiện, người kính đạo...).

Thật ra, nếu vì quá nhiều nghiệp ác mà một người hay chúng sinh phải bị tái sinh vào những cõi thấp xấu (như Địa ngục, ‘ma đói’ hay súc vật), thì dù cho không phải là bị lưu đày mãi mãi ở đó, nhưng khả năng thoát khỏi những cõi đọa đày đó là vô cùng khó khăn, bởi vì có quá nhiều nghiệp ác phải trả. Bởi vì ở đó, những chúng sinh đó phải liên tục chịu trả báo liên tục bằng những hình cảnh đau đớn và khổ sở, nên không còn tâm trí hay hoàn cảnh thuận tiện để mà tạo ra chút công đức nào để mà tích lũy và hy vọng có dịp tái sinh về cõi tốt lành hơn. Ví dụ như nếu phải sinh vào cảnh súc vật với đầu óc ngu đần, suốt đời làm trâu ngựa, bị đánh đập, giết thịt, làm gì có chút “trí” nào mà làm một việc công đức.

Vì vậy, họ rất cần có công đức. Và cách duy nhất chính là những công đức của những người thân, quyến thuộc trên trần gian thực hiện và chia sẻ cho họ mà thôi. Họ có thể hưởng được những công đức hồi hướng đó, theo lý tâm linh của Phật giáo.

Vậy sao người đời vẫn còn chưa biết hết lòng yêu thương những người thân: cha mẹ, anh chị em, con cái, họ hàng, quyến thuộc, bạn bè & láng giềng. Nếu chúng ta đầy lòng lành sống tốt đẹp với họ, đối xử tử tế và tốt bụng với nhau, thì khi có ai trong chúng ta bơ vơ hay lạc lõng ở cảnh giới xấu, thì họ sẽ có thể tạo lập công đức vì chúng ta, hồi hướng chia sẻ cho chúng ta. Đó là

con đường duy nhất giúp chúng ta tích lũy công đức và có thể thoát khỏi cảnh đọa đày về cõi lành trong một ngày gần hơn.

Tóm lại, chúng ta luôn luôn có thể, có khả năng và những cơ hội để làm những việc công đức để chia sẻ cho những người yêu quý nhất của chúng ta, dù đã chết hay còn sống, dù ở xa hay ở gần. Việc chúng ta muốn chia sẻ công đức cùng lúc “cho mọi chúng sinh” lại là một công đức cao đẹp khác và lại có thể chia sẻ công đức của “hành động hào hiệp này” cho người thân nữa.

► Tùy theo hoàn cảnh của mỗi người, có hàng trăm cách làm công đức chứ không nên hiểu theo kiểu là phải giàu có, có tiền bạc, phương tiện mới làm việc công đức được. Một nụ cười dành cho mọi người khi gặp nhau, hành động giúp đỡ trẻ em hay người già, nhường một chỗ ngồi cho một người đáng kính..., cho đến việc cúng Phật một cành hoa, cúng Tăng Ni một vài cân gạo..., cho đến tâm nguyện việc sống giữ gìn “Năm Giới” đạo đức...đều là những hành động công đức và có thể được chia sẻ cho những người thân yêu của mình.

Nếu chúng ta làm và tâm nguyện chia sẻ công đức cho người thân quyến thuộc, thì những hành động tốt đẹp đó không lẽ không làm cho “tâm thức” của họ ở nơi đau khổ và lòng chúng ta ở nơi cõi người may mắn này cũng được yên ủi từng ngày hay sao?

► Bạn có thể tham khảo thêm những định nghĩa, ý nghĩa và những cách thức thực hành công đức theo đúng Phật giáo thuần túy được biên tập trong những quyển sách như **“Giáo Trình Phật Học”**, chương XII” của Chan Khoon San, Nxb. Phương Đông. Trong đó, tác giả đã biên tập nhiều vấn đề thực hành một cách khá đầy đủ & chi tiết.

Phụ Lục (21)

“Hơi Thở” Của Chúng Ta

(*Thiền Sư Ajahn Chah*)

(I)

1. Từ lúc mở mắt chào đời cho đến khi xa lìa cõi thế mà bạn chẳng có giây phút nào ý thức hơi thở vào ra trong cơ thể mình thì bạn đã sống xa rời với chính mình.

2. Thời gian là hơi thở của chúng ta trong hiện tại.

3. Bạn bảo rằng bạn quá bận rộn nên không có thời giờ để hành thiền? Bạn có thời giờ để thở không? Thiền là hơi thở của bạn. Tại sao bạn có thời giờ để thở mà không có thời giờ để hành thiền. Hơi thở là cái gì sống động của cuộc sống. Nếu bạn ý thức được rằng giáo pháp là sự sống động của cuộc sống thì bạn sẽ cảm nhận được rằng hơi thở và sự thực hành giáo pháp quan trọng ngang nhau.

(*Trích trong quyển “Chẳng Có Ai Cả”, trang “Hơi Thở”, bản dịch của Tỳ Kheo Khánh Hy*).

(II)

Theo Kinh điển ghi lại:

Đức Phật hỏi một vị Sa-môn: “Mạng người được bao lâu?”

Đáp rằng: “Thưa, trong khoảng vài ngày”.

Đức Phật dạy: “Ông chưa hiểu Đạo!”

Lại hỏi một vị Sa-môn khác: “Mạng người được bao lâu?”

Đáp rằng: “Thưa, trong khoảng một bữa ăn”.

Đức Phật dạy: “Ông chưa hiểu Đạo”.

Lại hỏi một vị Sa-môn khác: “Mạng người được bao lâu?”

Đáp rằng: “Thưa, trong khoảng một hơi thở”.

Đức Phật dạy: “Lành thay! Ông đã hiểu Đạo rồi vậy!”

Vì vậy, “hơi thở” chính là sự sống của chúng ta. Khi không còn thở là không còn sống.

Phụ Lục (22)

Hạnh phúc là khi sống trong hiện tại

Đức Dalai Lama, khi được hỏi điều gì khiến ông kinh ngạc nhất về nhân loại ? Ông đã trả lời: “Chính là con người”.

“Con Người hy sinh Sức Khỏe của mình để ra sức kiếm Tiền. Rồi sau đó lại bỏ ra rất nhiều Tiền để có lại Sức Khỏe.

“Và khi người đời quá đỗi lo lắng cho Tương Lai đến nỗi không có thời gian hưởng thụ Hiện Tại; kết quả là họ không sống trong Hiện Tại mà cũng chẳng sống trong Tương Lai.

“Người ta sống như thể sẽ không bao giờ Chết và rồi chết như thể chưa từng được Sống.”

(Đạt-lai Lạt-ma 14)

Đức Phật:

“Bí quyết sức khỏe của thân & tâm là không tiếc thương quá khứ, không lo lắng về tương lai, mà là sống trong giờ phút hiện tại một cách khôn ngoan và nhiệt thành. Có hai lỗi lầm mà người đời thường hay mắc phải trên con đường đi đến chân lý: Đó là không đi hết trọn con đường, và hoặc không chịu khởi đầu!”

Phụ Lục (23)

Hãy Thôi Đợi Chờ!

Chúng ta thường tự bảo rằng cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn sau khi chúng ta có gia đình, sinh con.

Rồi chúng ta bị vỡ mộng vì con cái chúng ta chưa đủ lớn và chúng ta tự nhủ rằng mọi chuyện sẽ tốt đẹp khi chúng lớn khôn.

Sau đó chúng ta lại thất vọng khi phải luôn lo lắng hằng ngày với tuổi vị thành niên non lòng trẻ dạ của chúng. Chắc chắn chúng ta sẽ hạnh phúc khi các con trưởng thành.

Chúng ta lại tự nhủ rằng cuộc sống chúng ta sẽ mỹ mãn khi vợ chồng cùng nhau vun đắp, khi mua được một chiếc xe đẹp hơn, khi được đi nghỉ hè, khi chúng ta về hưu.

“Sự thật” là không có thời gian nào là tốt hơn để hạnh phúc bằng giây phút hiện tại!

Cuộc sống của chúng ta vốn đầy thách thức ở trước mặt. Cách tốt nhất là ta hãy chấp nhận với bản thân mình và **hiện tại** là phút giây hạnh phúc nhất, dù cuộc sống có thể nào đi nữa.

...Đã từ lâu ta cứ ngỡ rằng cuộc sống dường như chỉ luôn mới bắt đầu — cho một cuộc đời thật sự. Nhưng luôn luôn có những việc xảy ra trước mặt, một số chuyện cần phải vượt qua, vài công việc cần phải hoàn tất, thời giờ cần phải phân ra, một hóa đơn cần phải được trả... Rồi thì cuộc sống sẽ bắt đầu.

Cuối cùng chúng ta mới hiểu ra rằng chính những việc luôn xảy ra đó là những phần của cuộc đời chúng ta.

Từ cách nhìn này, tôi mới thấy được rằng không có con đường nào dẫn đến hạnh phúc cả. Hạnh phúc chính là con đường chúng ta đang đi!. Vì vậy, hãy trân quý những những giờ phút mình có được trong đời.

“Không nên chờ đợi nữa!”: chờ đến ngày trở lại trường, chờ xuống bót vài ký, lên thêm vài ký, chờ đến khi sinh con, chờ khi con lớn lên, chờ đợi việc làm mới, chờ đợi ngày về hưu, chờ khi được kết hôn, chờ buổi chiều thứ Sáu, chờ một sáng Chủ Nhật, một chiếc xe mới, chờ trả hết nợ mua nhà, trông chờ Xuân đến, Hạ về, Thu sang, Đông tàn, đợi đến đầu tháng, đến lần thứ hai, đến thứ mười lăm, đợi nghe một bản nhạc hay trong giờ radio, đợi đến men say, đợi khi quên đời, chờ đến lúc chết, đợi ngày tái sinh...mới đến khi quyết định sống hạnh phúc trong phút giây hiện tại.

Hạnh phúc là hành trình, chứ không phải là đích đến!. Hạnh phúc là thứ ta bắt gặp ở ven đường!.

Không có một giờ phút nào đáng quý bằng HIỆN TẠI.
Hãy sống và hưởng thụ từng giây phút.

*(Biên dịch theo “Stop Waiting”, tác giả “Vô Danh”-
www.inspirationpeak.com)*

Phụ Lục (24)

Uống rượu & dùng những chất độc hại: Đáng chê trách & đáng tránh bỏ

Những chất độc hại, gây nghiện dù chỉ là một số lượng nhỏ đưa vào người, cũng có thể làm khởi sinh hàng loạt những căn bất thiện, khởi sinh những ô nhiễm và bất tịnh trong tâm, làm cho con người không còn chú tâm, chánh niệm, không còn thông minh và thường đầu óc bị lung lạc.

Không kể đến những chất độc hại khác, việc uống rượu như là một ví dụ, chỉ trong một lần uống rượu, thì những việc thường phải xảy ra là:

(a) *Người uống bắt đầu thấy bị kích thích, và dẫn đến say từ mức độ nhẹ cho đến say hoàn toàn mất trí.*

(b) *Người uống bị kích thích, bắt đầu nói: nói nhiều, nói to, nói thiếu suy nghĩ, nói không để ý người khác quan sát hay người khác đang nói, nói tranh giành, nói theo, nói giỡn, nói phóng đại, thậm chí bịa đặt, nói với tâm sân hận, thù ghét, nói về người thứ ba không có mặt, nói về những đề tài mà mình không hề thông thạo, không mang lại một chút lợi ích nào, nói bông đùa, chế nhạo, chọc gẹo người xung quanh, người đi qua lại, nói những câu hạ thấp phẩm đạo đức của chính mình, nói chửi tục, chửi thề, càng uống say càng nói nhiều, toàn những lời nói mất kiểm soát như trên.*

(c) *Vì khi bị rượu và thuốc lá (đối với những người vừa nghiện rượu, vừa nghiện thuốc lá) cùng tấn công, kích thích lên thần kinh trung ương và các giác quan, người uống rượu liên tục nghĩ và nói những lời không kiểm soát như trên nên thường sẽ*

xảy ra cãi vã, tranh luận, tranh chấp, bảo thủ, chấp thủ cái “Ta” là đúng, rồi dẫn đến xô xát, đánh lộn, tệ nạn, tai nạn, cho bản thân mình và người khác.

(d) *Rồi những tai nạn, tệ nạn, đau khổ, bệnh tật đó sẽ trở thành gánh nặng cho vợ con, cha mẹ và gia đình và chính bản thân mình. Có người chịu hậu quả chậm, có người kết liễu cuộc đời mình rất nhanh bằng con đường tai nạn, tù tội, thù oán...*

(e) Một vấn đề phổ biến khác là:

Việc uống rượu cũng kích thích thần kinh, làm mù quáng suy nghĩ, không kiểm chế được những giác quan và những dục vọng thấp hèn. Những người đàn ông, phụ nữ uống rượu bên cạnh hay gần người khác giới, dễ khởi sinh những ý nghĩ và hành động bất chính về quan hệ nam nữ, dễ dẫn đến phạm giới tà dâm và gây ra nhiều tệ nạn như bệnh tật chết người, tổn tiền của, xô xát, hút chích. Một điều khoa học tâm sinh lý là nếu những chất kích thích cộng với việc giao lưu, tiếp xúc với người khác phái thì chắc chắn sẽ nảy sinh ra ý nghĩ hay hành động dâm dục, bất chính.

Thông thường những quán bán rượu có những người phục vụ là nữ thì nhiều khách nam đến uống rượu hơn, vì người chủ quán biết được sự “cộng hưởng” về mặt tâm sinh lý này.

(f) Về khoa học, thì khi đã uống rượu hay dùng chất độc hại, kích thích, gây nghiện, thì người dùng nó *không còn danh dự, không còn sợ mất danh dự, không còn thấy sỉ nhục về những hành động sai trái & bất chính* mà mình đang gây ra, thể hiện bằng lời nói, hành động, xô xát, đánh lộn, thách thức, chế giễu, chửi bới, vãn tục, sàm sỡ, tà dâm...

Trong Kinh “*Lời Khuyên Dạy Sigala*”, Đức Phật đã giảng dạy cho Sigala về những tác hại trước mắt của việc uống rượu như sau:

“*Này chủ gia trẻ, có sáu nguy cơ của việc uống rượu:*

- *Mất tài sản thật sự;*
- *Gây thêm cãi vã, xích mích;*
- *Gây bệnh tật;*
- *Mang tiếng xấu rượu chè;*
- *Tư cách không đàng hoàng, không đứng đắn;*
- *Làm ngu muội trí óc.”*

Nên Giới hạnh thứ năm là **giới hạnh quan trọng nhất** cần phải kiêng cử nghiêm ngặt. **Người đã vi phạm Giới Hạnh này, do hàng loạt những lý do bên trên, thường cũng dễ dàng vi phạm bốn giới hạnh kia.**

Điều đó là hoàn toàn đúng trong cuộc sống hiện nay của chúng ta, đặc biệt là ở nhiều nước ít phát triển, rằng khi dân số nghiện rượu, chất độc hại càng nhiều, thì tệ nạn xảy ra càng nhiều. Tệ nạn trong gia đình và xã hội chính là sự vi phạm bốn giới hạnh kia, mà thực sự **nguồn gốc phần nhiều là do vi phạm giới hạnh thứ năm** này. Các phật tử rất dễ dàng lấy ra nhiều ví dụ xung quanh mình về sự thật này.

Nhiều cảnh tan thương đau lòng đã xảy ra mà nguyên nhân ban đầu cũng là do rượu bia, ma túy mà ra. Như nhiều định nghĩa về tâm lý học, rượu, thuốc lá, ma túy, và những chất gây nghiện, độc hại chính là kẻ thù ghê gớm nhất của mọi người và xã hội.

▪ **Nguyên Nhân Của Việc Uống Rượu, Dùng Chất Độc Hại**

Nguồn gốc, động cơ của việc uống rượu và dùng chất độc hại là lòng tham dục (**Tham**) & và sự si mê, ngu dốt, mù quáng, bướng bỉnh, bất cần (**Si**).

Riêng về vấn đề uống rượu, rất nhiều người uống rượu không phải vì tham lam, mà vì thích trầm ngâm hay quên đi những nhọc nhằn, đau khổ, buồn phiền và sự nhàm chán của kiếp người. Nghe thì thấy dễ thông cảm, nhất là đối với những vùng quê nghèo khó, cuộc sống không một ngày vui, tuyệt vọng ở những nước ít phát triển. Nhưng thật ra cách suy nghĩ như vậy là cực đoan, là si mê và mù quáng, vì càng nghèo khó, càng đau khổ, càng tuyệt vọng mà càng uống rượu vô người thì rõ ràng chỉ tàn phá thêm cơ thể, thân tâm của mình, chỉ làm cho những đau khổ càng tăng lên bội phần hoặc kéo theo những tệ nạn, đau khổ khác mà mình chưa vượt qua đau khổ này đã phải đối diện với hàng loạt tệ nạn đau khổ khác.

Nếu chúng ta có dịp đi qua những quốc gia Phật Giáo dù đã phát triển ít nhiều như Thái Lan hoặc ít phát triển như Lào, Cam-Pu-Chia, Miến Điện (Myanmar) và Tích Lan (Sri Lanka). Ở đó những vùng quê cũng còn nghèo khổ và mọi người cũng sống lam lũ, nhọc nhằn và thậm chí là quá buồn chán. Nhưng chúng ta không thấy nhiều người trong số họ uống rượu.

Ở những nước Phật giáo, họ đã biết được tác hại không thể tính được của việc uống rượu, nên đa số Phật tử ở những nước này không uống rượu. Ngay cả ngay thủ đô sầm uất Bangkok ở Thái Lan, nơi nổi tiếng về công nghiệp tình dục để phục vụ người nước ngoài, đàn ông bản xứ ở đó cũng không uống rượu nhiều hay thường xuyên như những người ở xứ khác.

Ở những nước này, tính theo bình quân, đa số mọi người có tánh tình hiền hòa, nhẫn nhục, hiếu khách hơn bình quân tánh

tình của người ở những nước có nhiều người uống rượu khác, ví dụ như Triều Tiên, Trung Quốc...⁴

⁴Những nước có nhiều người uống rượu nhiều và thường xuyên nhất ở riêng “Châu Á” là Nam và Bắc Triều Tiên, Trung Quốc và Việt Nam. Nên người Triều Tiên cũng được xếp vào loại nhất về tính tình nóng nảy, hẹp lòng, thường hay gây gỗ, tranh đấu, hằn học.

Theo thống kê ngày 25/11/2011 của Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO), Nam Triều Tiên (tức Hàn Quốc) đã ‘thiết lập’ một kỷ lục là đất nước này uống rượu nhiều nhất châu Á. Theo Tổng Công ty Bảo hiểm Y tế Quốc gia của nước này, khoảng 182.000 người Hàn Quốc trên khắp đất nước đang được điều trị bệnh nghiện rượu. Tổng số người bị bệnh bởi chứng nghiện rượu theo ước tính không chính chức là khoảng hơn 2 triệu người đối với quốc gia bé nhỏ này.

Dĩ nhiên, với những con số nghiện rượu đã mắc bệnh và những số hiện vẫn đang uống rượu nhiều nhất châu Á, thì con số tệ nạn và vi phạm giới hạnh đạo đức ở nước này có thể không ước tính được, vì việc phạm giới hạnh từ những hành động từ “thân, miệng, ý” do rượu gây ra là khó tránh khỏi và rất khó thống kê, vì phần lớn cũng xảy ra trong khuôn khổ gia đình, cơ quan & những nơi dân tộc này di cư đến.