

Phúc Trung

Đường Về Cõi Phật



Hiên PHẬT HỌC
Phật Lịch 2555

M Ụ C L Ụ C

Đường về Cõi Phật	3
Hướng Về Phật Ngọc	4
Tìm Hiểu Bát Nhã Tâm Kinh	22
Chuyện của một Thiền sư	32
Ăn chay và sức khỏe	39
Đức tin	68
Tôi ăn tương	73
Tôi học Duy thức	77
Tam giới duy Tâm, vạn pháp duy Thức	88
Vì sao tôi theo đạo Phật	95
Đại hồng chung	100
Chùa Bái Đính ở Ninh Bình	115
Chùa trên Cao Nguyên: Chùa Minh Thành ở Pleiku	129
Chùa Vàng chùa Bạc ở Phnom Penh	138
Chùa Phật Ngọc ở Bangkok	146
Chùa Phật nằm ở Bangkok Thái Lan	152
Chùa Shwedagon	160
Chùa Gác Vàng ở Kyoto Nhật Bản	166
Chùa Gác Bạc ở Kyoto Nhật Bản	175

Đường về cõi Phật.

Chùa đẹp, tượng to là những phương tiện để cho con người bị lôi cuốn vào sự huy hoàng tráng lệ, làm cho tâm người ta càng thêm kính ngưỡng. Cho nên người có tín tâm, có tài sản mang ra xây dựng những công trình vĩ đại, nguy nga, giúp cho những người khác củng cố đức tin, tìm về Phật đạo.

Người phát tâm in kinh, dịch sách cũng là để hoằng dương chánh pháp, giúp cho người khác nhận thức được con đường tu tập để giải thoát khỏi bể khổ trầm luân.

Tập sách này, chỉ ghi một vài hình ảnh chùa chiền tiêu biểu và một ít bài viết mong chuyên chở được một trong muôn ngàn Đường về cõi Phật.

**Quý Thu, Tân Mão
2011**

Hướng về Phật Ngọc



Tu viện Quán Âm ở thành phố Memphis, thuộc tiểu bang Tennessee thỉnh Phật Ngọc về cho Phật tử đánh lễ, chiêm ngưỡng, cầu nguyện cho hòa bình thế giới, tổ chức từ ngày Chủ nhật 25-4 đến Chủ nhật 2-5-2009.

Anh Như Hải bạn đạo, cũng là bạn đồng ngũ khóa 27 Sĩ quan Thủ Đức, rủ tôi đi chiêm bái Phật Ngọc, đồng thời học khóa tu ba ngày tại đó, tôi vì có chương trình đi với gia đình sang Jackson County cũng thuộc tiểu bang Tennessee cùng nằm trên xa lộ 40 và chỉ cách Memphis 60 miles, theo thường lệ con tôi sẽ đi vào chiều thứ Sáu, như vậy tôi có thể đến đánh lễ, chiêm bái Phật Ngọc vào Thứ Bảy và Chủ Nhật.

Nhưng vào giờ chót, con tôi phải đi làm cho đến 8 giờ sáng Chủ nhật, cho nên 10 giờ chúng tôi mới khởi hành đi Jackson County.

Ngày Thứ Bảy là một ngày mưa khá lớn tại thành phố chúng tôi, hôm đó là một ngày Derby Day, một ngày rất quan trọng cho thành phố, vì đó là ngày hội lớn về đua ngựa, rất nhiều người ở tiểu bang khác đến vui chơi, ngoài sân bay đậu cả trăm chiếc phản lực loại nhỏ, khách sạn lớn nhỏ đầy người, mới năm nào Nữ hoàng Anh Elizabeth II đến dự, ngày Derby Day mưa làm cho thành phố bớt ồn ào náo nhiệt, đã vậy mà Chủ nhật mưa lại to hơn.

Thấy ở trong máy có bài **Tâm thức hậu hiện đại** của Ngô Văn Tạo và **Lytard và tâm thức hậu hiện đại** của Bùi Văn Sơn Nam, tôi in ra đem theo đọc vì tâm thức là từ của Phật giáo, triết học lại dùng nó, người ta nói với tôi nhiều triết gia cận đại chịu ảnh hưởng Phật giáo, nhưng họ không cho chúng ta thấy dấu vết ấy trong chủ thuyết của họ, một là những gì người khác đã nói nếu một triết gia lập lại, tức không phải chủ thuyết của mình, hai Thiên chúa giáo bao trùm cả trời Tây, đưa ra chủ thuyết khác với xu hướng Thiên chúa giáo sẽ không được nhiều người chấp nhận.

Trước khi chúng tôi lên đường vài phút, con gái tôi từ Jackson gọi điện thoại cho biết mưa to, chờ qua 12 giờ xem sao rồi hẵng đi, vì chẳng những mưa to mà còn có gió lốc, nhưng con gái út tôi lái xe đi cho biết: Đã chuẩn bị sẵn sàng hết rồi, cứ đi từ từ không có chuyện gì phải lo!

Thế là chúng tôi lên đường, trên đường đi mưa chẳng lúc nào dứt hột, có khi xe trước chạy cách xa 50 thước chỉ thấy mờ mờ thân xe và hai bóng đèn đỏ, những vệt sơn dưới đường không thấy xa hơn 20 thước. Chạy được hơn 2 giờ vào địa phận của Tennessee, khi gần đến thủ phủ Nashville thì xe bị dòn ứ, tưởng có tai nạn xảy ra, xe từ từ bò chậm chạp hơn 20 phút mới nhìn thấy, bên đường ở một chỗ lên xuống xa lộ, một chiếc xe bị ngập nước lên đến tay lái, đường lên và xuống xa lộ bị cảnh sát chặn lại vì thế giao thông bị ùn lại, chỗ đó có thể là Exit 96 của xa lộ 65, đến 84 nhập vào Xa lộ 40 khoảng cây số 208, chạy đến 205 thì bắt đầu bị tắc nghẽn giao thông chiều từ Nashville đi Memphis, còn chiều ngược lại, lâu lâu mới có một chiếc xe con chạy, tôi nhìn đồng hồ, lúc ấy là 1 giờ 30, tại 204 có một Exit nhưng mấy tháng nay đã đóng để làm cầu vượt, xe tải chiếm hai làn xe, một làn xe con có lúc bò có lúc tắt máy chờ, cho đến 3 giờ, tất cả xe con đều rời xa lộ 40, xuống Exit 201, đó là đường Old Hickory, xe tải một số nằm trên Xa lộ, một số cũng xuống tìm chỗ đậu.

Chúng tôi vào cây xăng BP, mặc dù đây có chỗ đậu xe rộng, nhưng nhiều xe đến trước đã đậu, do đó chúng tôi chạy sang phía bên kia đường, đó là cây

xăng MAPCO có chừng hơn 20 xe đậu, dò hỏi được biết có một khách sạn gần đó nhưng không còn phòng.

MAPCO có bán coffee nhiều loại, thức ăn cũng khá, nhất là RESTROOM rất sạch sẽ, hai phòng riêng biệt, có TV 32” không thiếu tiện nghi. Chúng tôi nghỉ ngơi hay ngã ghế ra nằm tạm chờ vài tiếng có thể lên đường.

Xem TV, trò chuyện với mọi người mới biết, đường 40 bị đóng nhiều đoạn, 65 cũng bị đóng, thành ra chúng tôi không thể tiến cũng không thể lùi, khoảng 4 giờ, tôi gọi báo cho người bạn biết hoặc ở lại Tu viện hoặc tìm đường khác về vì cả 40 và 65 đều đã bị đóng.

Sau đó, có anh tài xế xe truck hỏi tôi có cần giúp đỡ không, rồi anh ta đi tìm, đưa cho tôi một tờ giấy nhỏ, đó là điện thư của Hội Hồng Thập Tự địa phương gửi cho Trạm bán xăng, cho biết ai cần chỗ nghỉ, đến Gordon Jewish Community Center tại 801 Percy Warner Blvd 37205 điện thoại 615-356-7170.

Xem TV, thấy Downtown của Nashville nhiều đường bị ngập, nhiều khu vực khác bị ngập nước, xuống máy phải đi cứu cấp nhiều người bị kẹt trên đường trong xe của họ. Chúng tôi nghĩ trên xa lộ chắc tạm thời đóng, chừng vài tiếng rồi sẽ mở cho xe cộ lưu thông, nên chúng tôi không đến chỗ nghỉ do HTT thu xếp.

Nghe nói đây là lần đầu tiên trong lịch sử, Tennessee bị ngập lụt dữ dội như vậy, tuy nhiên đáng ca ngợi HTT đã nhanh chóng tiếp cứu người dân địa phương cũng như hàng trăm du khách đi ngang qua Nashville, HTT phải mượn một trường Trung học cho hàng trăm người có chỗ ở tạm qua đêm.

Ngồi trong xe, tôi cảm thấy rất thoải mái vì không có việc chi để làm, hình như đây là lần đầu tiên tôi hưởng được cái nhàn hạ này, không lo âu, không tính toán, không phải làm việc chi cũng không làm được chi hết.

Trời có lúc tạnh, lúc mưa ánh sáng của buổi chiều vẫn còn, tôi lấy mấy tập giấy in bài của Bùi Văn Sơn Nam và Ngô Văn Tao ra đọc về “Tâm Thức Hậu Hiện Đại”, tôi thấy sự ló dạng của giáo lý đạo Phật trong luận thuyết cũng như ngôn từ của “Tứ Cú”, của “Bất Khả Tư Nghĩ”.

Cho đến khoảng hơn 9 giờ đêm, tôi nhớ tới trong những Điện thư tôi nhận được từ AHVNgroups hay của ai đó gửi đi kèm theo những tấm ảnh có hiện

tượng lạ là những vòng tròn trắng trên bầu trời quanh tượng Phật Ngọc hay đức Quán Thế Âm, người ta cho đó là Hoa Mạn Đà La, có một anh chàng Reply cho biết: Đó là hoa muối, bất cứ máy kỹ thuật số (digital) nào từ 6. trở lên đều có thể ghi nhận được.



h. 1



h2. Ảnh chụp ở Chùa Việt Nam Texas



h3

Đa số đều tin đó là Hoa Mạn Đà La, chư Thiên rưới xuống tượng Phật, chỉ có anh chàng kia cho biết đó là Hoa Muối do máy Digital nhận được nhưng không kèm theo hình để chứng minh cho biết đâu là hư thực. Do đó, tôi sẵn có chiếc máy ảnh CANON Power Shot SD780 IS DIGITAL GLPH 12.1 MEGA PIXELS, tôi lấy ra chụp hướng lên trời, chỗ có đèn điện, chỗ không có đèn điện, vì màn ảnh máy chỉ có 2.5” tôi chụp 3 tấm ảnh, tôi nhìn thấy một tấm có hiện tượng, hai tấm kia không.

Tôi đưa cho con tôi xem, con tôi đưa ý kiến nên chụp nhiều hơn xem sao, thế là tôi chụp hơn 10 tấm.

Chúng tôi ngã ghế ra nằm nghỉ, rồi ngủ lúc nào không hay cho đến khi bị một anh Mỹ trung niên đánh thức dậy cho biết: “Ở đằng kia có chỗ nằm nghỉ, có thức ăn, nước uống, muốn thì đi theo tôi”.

Nhìn đồng hồ đã hơn 3 giờ sáng, nghĩ là họ làm công tác xã hội thật có lòng, khuya vậy rồi mà vẫn đi tìm người để giúp đỡ. Có vài chiếc xe, chở cả gia đình ba bốn người một xe chạy theo anh kia, chúng tôi nghĩ đã ba giờ rồi, năm chút nữa thì sáng, chắc rồi xa lộ sẽ mở, tiếp tục lên đường.

Chúng tôi thức dậy vào lúc 6 giờ, xem TV thấy cảnh lụt lội khắp nơi, xuống máy đi cứu người, hình ảnh xe cộ bị kẹt do phi cơ quay phim, mấy chỗ người tạm trú nằm ngồi ngổn ngang.

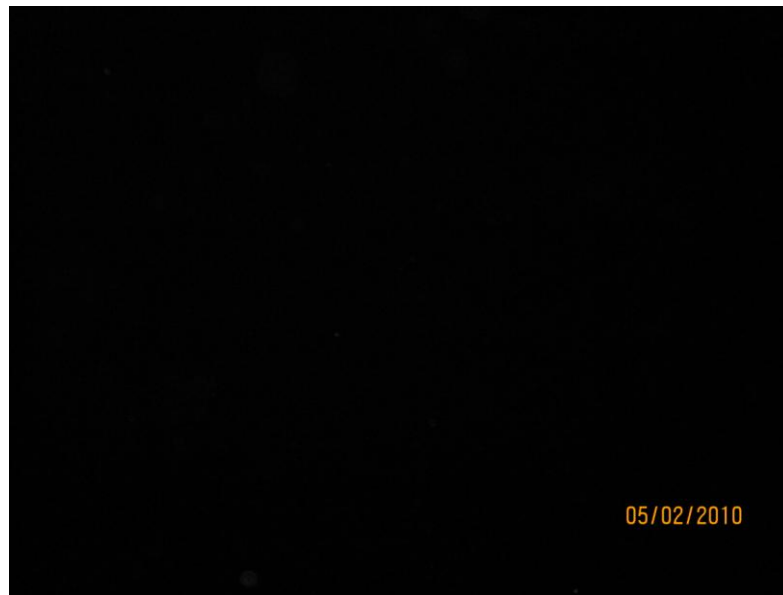
Gặp một anh Cảnh sát vào cây xăng, hỏi tin tức khi nào cho lưu thông lại, anh ta đáp không biết. Thế là chúng tôi quyết định trở về nhà, để vài hôm sau khi nào đường giải tỏa sẽ đi lại.

Bạn tôi, có người 12 giờ đêm về tới nhà, có người 2 giờ sáng, họ chạy theo GPS, dùng những xa lộ ít xe cộ, có nơi cũng bị đóng lại nhờ người địa phương chỉ dẫn.

Về nhà, tôi lấy hình từ máy digital qua computer, hình xem được lớn hơn, kết quả thấy rõ trong 14 tấm ảnh, 12 tấm có hiện tượng, 2 tấm không. Kết luận đúng như anh nào đó đã cho biết hiện tượng này và đặt tên nó là Hoa Muối.

Quý vị nào muốn chứng thực, xin lấy máy ảnh digital của mình ra chụp vào ban đêm, chụp chừng năm, bảy tấm sẽ thấy có hiện tượng nhiều hoặc ít tôi chưa có cách lý giải.

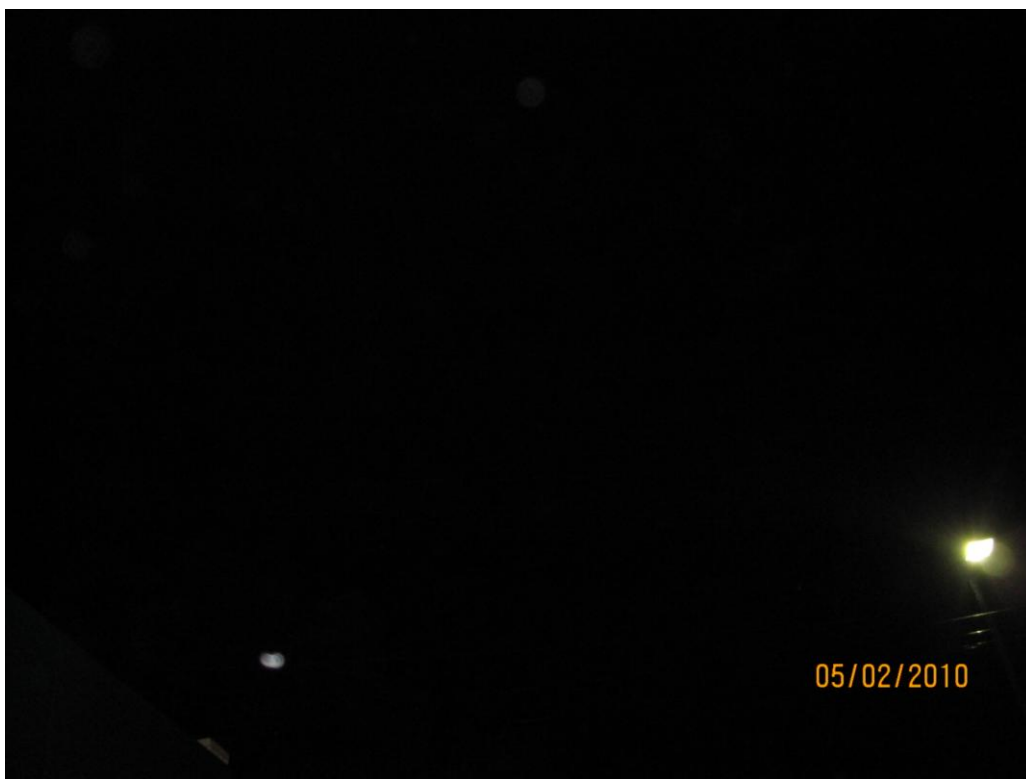
Rất tiếc, tôi đã bỏ mất một dịp chiêm bái Phật Ngọc và cầu nguyện cho Thế giới hòa bình trong thời đại có nhiều thiên tai, chiến tranh, bệnh tật và nghèo đói.



h4. Tấm ảnh chụp thứ nhất tại Exit 199, đường Old Hickory, Nashville, Tennessee đêm 2 tháng 5 năm 2009, có 4 cái hoa nhỏ



h5. Ảnh chụp lần thứ 6, bên kia đường là quán ăn, có nhiều đèn, không thấy chi hết

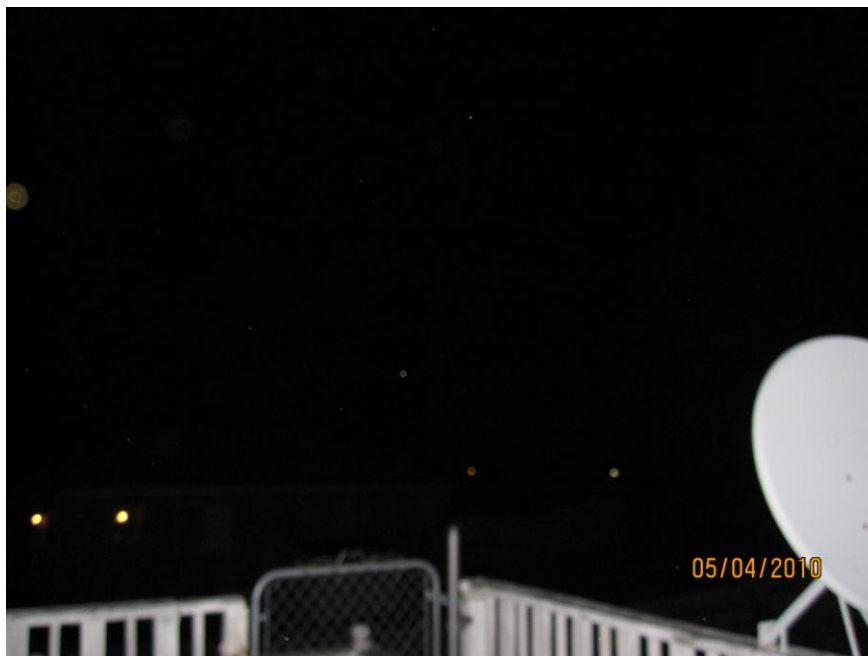


h6. Ảnh chụp lần thứ 8, có 4 cái hoa ở vị trí 7 giờ, 10 giờ, 11 giờ, 12 giờ (góc trái là mái nhà của Trạm xăng, góc phải là ngọn đèn)

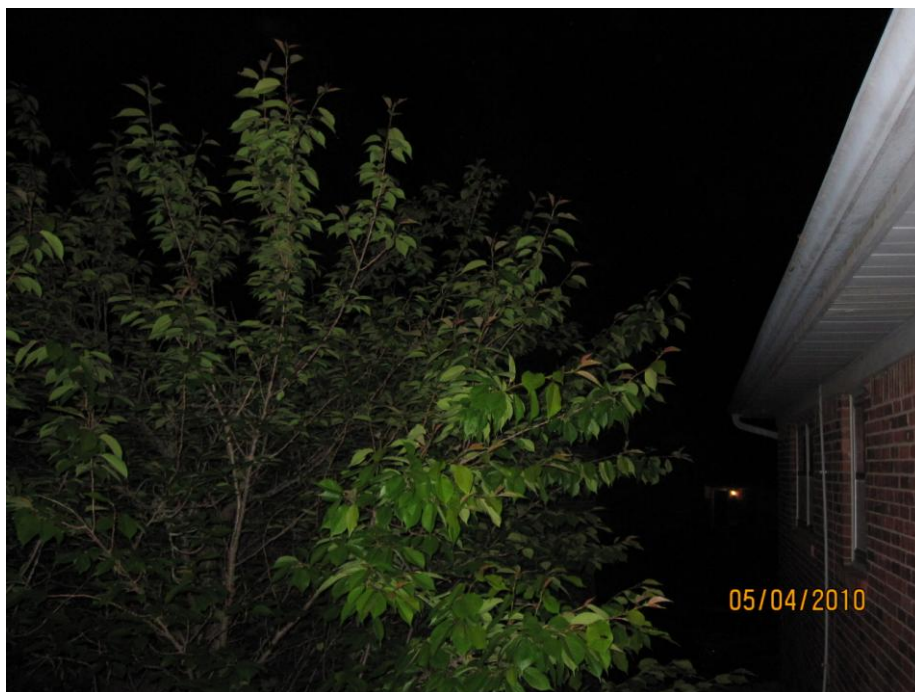


h7. Ảnh chụp lần thứ 14, có nhiều Hoa
(chỗ ngày tháng là mái nhà của Trạm xăng)

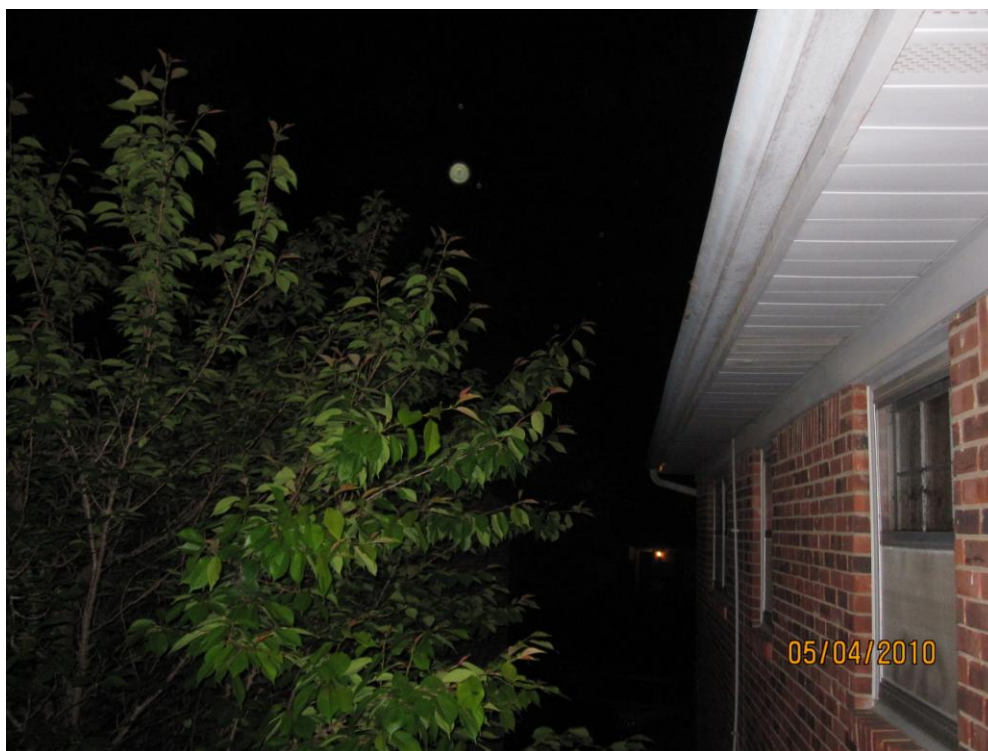
Sau khi bài này đưa lên mạng, tôi muốn kiểm tra lại lần nữa, tôi chụp mấy tấm ảnh với máy CANON như tối hôm qua, hôm nay chụp vào lúc hơn 11 giờ đêm, trên bầu trời trong có mây trắng, kết quả vẫn có hiện tượng, nhưng rất ít:



h8. Chụp ở sau nhà, góc trái là 2 bóng đèn nhà bên cạnh, góc phải là đĩa Satellite (11 giờ đêm 3/5 nhưng máy ghi 4/5)



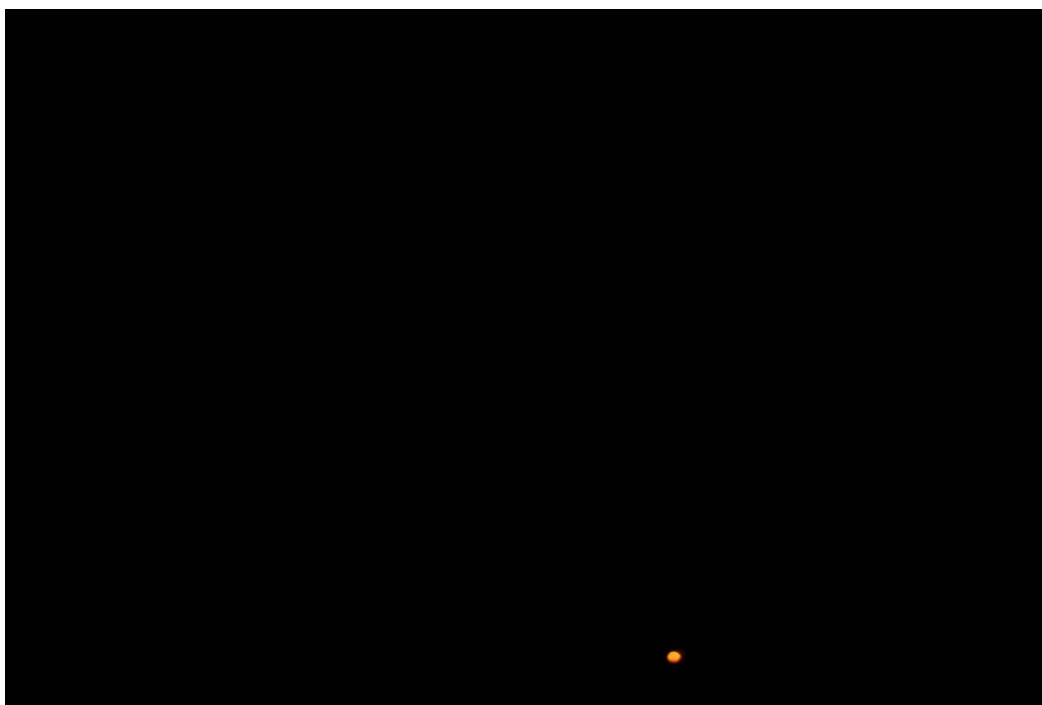
h9. Ảnh chụp phía sau nhà, có một đốm sáng là đèn của nhà bên kia đường (bên hông nhà có con đường), không có hiện tượng chi.



h10. Ảnh khác, có một hiện tượng



h11. Ảnh chụp với máy NIKON D5000, ống kính $f=1.8$ (ống kính vừa mới nhận được từ Amazone gửi tới), hiện tượng có một chấm nâu, một chấm xanh và một bóng đèn nhà khác



h12. Cùng máy Nikon D5000, chỉ có một hiện tượng màu cam

Vài giờ sau Trần Đình Hùng ở Việt Nam gửi sang Điện thư này trong AHVNgroups:

Thưa cả nhà cho tôi thưa thốt tí về Hoa Man Đa La với Thời đại DIGITAL !

Về hiện tượng gọi là "Hoa Mạn Đà La".. theo tôi xuất hiện càng nhiều ở những máy Chụp ảnh digital có ống kính càng ..rẻ tiền (như máy tôi đang dùng- xem ảnh bên dưới-).

Anh chị cứ nghĩ xem khi nào có các điều kiện vật lý như :

1- Bụi hơi nước . Thông thường ở nơi ngoài trời đang mưa hay vừa mưa dứt .
2- Không gian (bầu trời) càng tối, nhiều điểm tạo nguồn sáng càng mạnh, rải rác&độc lập ,(như ở ảnh của anh Tông là những bóng đèn ở cây xăng) càng tạo hiệu ứng quang học để tạo ra ..Hoa MDL.

3- Bề mặt của ống kính bị bẩn, hay hơi nước li ti bám vào..mình không hay.. .
(EX: tôi chụp ảnh ở thác Dam Ri..Bụi nước do thác tạo ra làm máy tôi ..chìm trong bụi nước ẩm ướt .Rất nhiều hoa MDL xuất hiện trên "tác phẩm" của tôi, đành phải coi như ..hông những tấm ảnh này, mời anh chị vào xem ở đường link:

<http://picasaweb.google.com/t.hung7/TruongTreVinhNghiem#5374887555906130738>

Đây là tấm duy nhất tôi giữ lại , nó ..ít lốm đốm hoa (muối) nhất).



h13. Văn nghệ lửa trại của GDPT Vĩnh Nghiê



h14.



h15.

<http://picasaweb.google.com/t.hung7/TruongTreVinhNghiem#5374887555906130738>

Cùng cái máy này (tôi click trong buổi lửa trại của VNg ở Bảo Lộc) , sau cơn mưa, chỉ có một nguồn sáng là đồng lửa và cái máy tôi có ống kính loại xoàng, đã vậy không chịu lau chùi cho sạch và trong vắt để tránh hiện tượng "phân cực"..nên anh chị xem sự thể:

Cảm ơn anh chị chịu cho tui trình bày ..

tdh



Hình 16



Hình 17



Hình 18



Hình 19



Hình 20



Hình 21



Hình 22



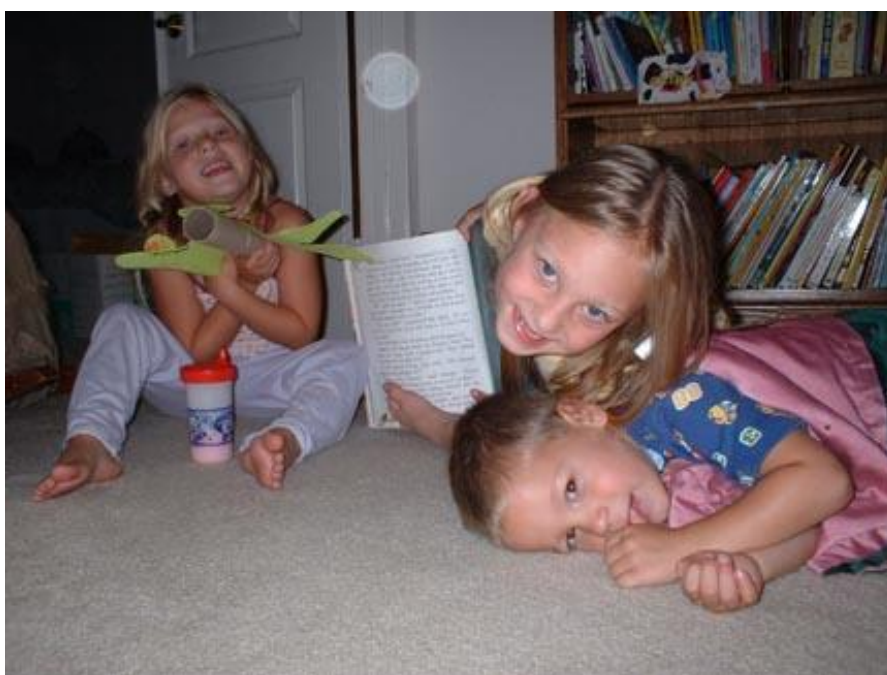
Hình 23



Hình 24

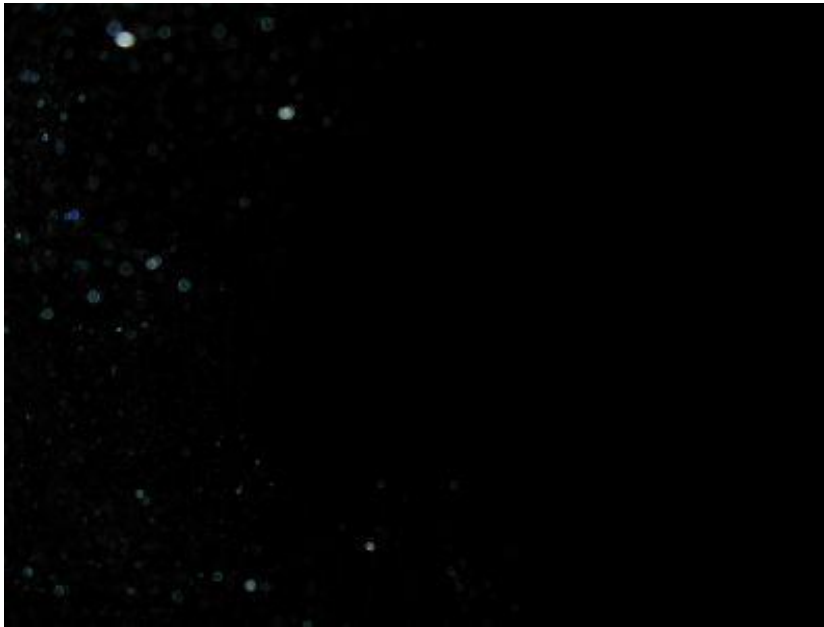
Hình 16, 17 do học sinh chụp trong ngày lễ hội truyền thống (Heritage Festival) các dân tộc của Trường Tung Học Wakefield, Arlington, Va vào tháng 3/2010, hình cho thấy có nhiều hoa, không dính dáng gì đến tôn giáo, đến Phật ngọc, đến Bồ Tát Quán Thế Âm.

Hình 18, 19 chụp tại tư gia của cô nhạc sĩ Ngô Mạnh Thu, hình 20 chụp tại Tổ đình Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại, hình 21 chụp tại chánh điện Trung tâm Phật Giáo Vạn Hạnh New Orleans, hình 22 chụp tại tư gia nhạc sĩ Ngô Mạnh Thu, hình 23, 24 chụp tại Tu Viện Pháp Vương.



Hình 25

Không cứ gì người Việt chụp mới có hoa hay đốm trắng ấy, người Mỹ chụp vẫn có và người ta đã giải thích do nhiều lý do, một là do bụi, mắt thường không thấy nhưng máy ảnh chụp được do có sự phản chiếu qua đèn (flash), nhất là đèn gắn sẵn trong máy ảnh, người ta thí nghiệm, đặt máy trên chân máy, hướng máy lên bầu trời tối, tung bụi lên rồi chụp có đèn, kết quả góc tung bụi có nhiều đốm trắng như hình dưới (h. 26).



hình 26

Ngoài ra còn do những hạt mưa nhỏ cũng làm phản chiếu ánh sáng, ống kính bị giọt nước rơi vào ...

Nhận xét của Trần Đình Hùng, tôi cho là đúng một phần, không chắc là do ống kính bị dơ vì ống kính NIKKOR tôi mới nhận được, lắp vào máy chụp vẫn có hiện tượng hoa ở hình 11 & h12, anh nào đó đặt tên là Hoa Muối, có lẽ lấy kinh nghiệm nhà nông, vào khoảng tháng 4 tháng 5 ta, có sương muối trổng trọt rau, nhất là rau muống không tốt, nên anh ta cho là Hoa Muối do sương muối mà có.

Nói chung do môi trường có nhiều bụi, máy ảnh chụp có đèn nền tối, nên có những đốm trắng, gọi là hoa muối, Hoa Mạn Đà La hay hoa chi cũng được, những nhiếp ảnh gia có những bức ảnh nghệ thuật, họ đã phải dày công sáng tạo cho đạt các mặt kỹ thuật, mỹ thuật ... một bức ảnh Phật hay Bồ Tát chụp được như hình 1, 2 và 24 làm cho bức ảnh có ý nghĩa **như là có chư Thiên tung hoa cúng Phật.**

Tìm hiểu về

Bát nhã ba la mật đa tâm kinh

Phúc Trung

Hàng Phật tử chúng ta ai cũng hiểu rằng khi tụng kinh thì miệng đọc, thân yên tĩnh, tâm chú trọng vào nghĩa lý của câu kinh. Cho nên sự lợi ích của tụng kinh là mở mang trí huệ, định tâm, đồng thời chuyển được ba nghiệp của thân, miệng, ý.

Trong một thời tụng kinh, những bậc tổ, thầy ngày xưa có dạy một câu thiệu “vào Đại Bi, ra Bát Nhã”, nghĩa là trước khi tụng một quyển kinh hay một phẩm kinh, sau phần nguyện hương, tán Phật, trước khi vào phần chính của kinh là phải tụng “Chú Đại Bi”, khi chấm dứt kinh, người ta phải tụng ngay tiếp theo “Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh”, Có chỗ còn gọi là “Bổ khuyết tâm kinh”.

Khi tụng Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh có một số vấn đề, chúng tôi thấy cần tìm hiểu:

- Nguồn gốc và các nghi vấn.
- Cốt tủy kinh.
- Chú.

1.- Nguồn gốc và các nghi vấn : Chúng ta biết rằng các lần kết tập kinh điển kỳ I và II, chỉ họp tụng kinh điển mà thôi. Còn lần kết tập kỳ III, dưới triều đại A Dục (ASOKA - lên ngôi năm 272 và mất năm 232 TTL), tuy ngày nay không tìm thấy một bản kinh nào được ghi chép trong lần kết tập này, nhưng bài sắc văn của vua A Dục khắc ở cột đá đã được phát kiến ở thôn Lumbini, nơi đức Thế Tôn đản sinh, cho phép chúng ta đi đến kết luận kinh điển Phật giáo cũng đã có ghi chép trong lần kết tập này, nhưng sau triều đại A Dục, vương triều MAURYA suy kém dần, Ấn độ bị Hy Lạp thôn tính, các tiểu quốc nổi lên cát cứ nhiều phương, nạn đói kém, sau đó bị vương triều SUNGA chiếm lấy ngôi của dòng Maurya, Phật giáo bị đàn áp, vì thế mà các bản kinh

đã không còn được lưu truyền. Cho đến vương triều KUSANA, vua Ca Nhi Sắc Ca (KANISHKA -78 TTL-101 STL) đã tổ chức lần kết kỷ IV, lần này kinh điển được khắc vào bản đồng, tuy vậy mà ngày nay, chỉ còn có luận tạng Abhidharma-mahavibhàsa Sutra hãy còn giữ được.

Trước thời đại ngài Long Thọ (Nagarjuna - ngài sanh vào khoảng năm 160) Bát Nhã bộ đã lưu truyền gồm có :

- Đại Bát Nhã Sơ Phận.
- Đại Bát Nhã.
- Văn Thù Bát Nhã.
- Thắng Thiên Vương Bát Nhã.
- Lý Thú Bát Nhã.
- Kim Cương Bát Nhã.
- Bát Nhã Tâm Kinh.

Khi Đức Phật còn tại thế, Ngài nói kinh này tại bốn chỗ, 16 hội trong thời gian 22 năm ở Kỳ Viên Tịnh Xá (Jetavana-Vihàna nay ở thành Sahet-Mahet) và Trúc Lâm Tịnh Xá (Valuvana-Vihàna nay ở thành Rajighia), hai tịnh xá này cách nhau khoảng 600 cây số ngàn, cả hai nơi đức Phật thường thuyết Pháp hơn các nơi khác.

Kinh Bát Nhã (Prajna-Paramita Sutra) gồm có ba bản :

- Đại phẩm Bát Nhã, có 25 ngàn bài tụng.
- Tiểu phẩm Bát Nhã, có 8 ngàn bài tụng.
- Bát Nhã tâm kinh.

Ngài Câu Ma La Thập (Kumarajiva 344-413, ngài được vua Diêu Hưng đời Hậu Tần rước về Tràng An vào năm 401 đến 413, trước đó ngài đã ở ải địa đầu Lang Châu. Trong ba mươi năm ở Trung quốc, ngài dịch ra chữ Hán hơn 97 bộ kinh, gồm 425 quyển, nay chỉ còn lại có chừng 50 bộ kinh), ngài đã dịch ra chữ Hán toàn bộ kinh Bát Nhã như sau :

- Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật kinh, 27 quyển.
- Tiểu phẩm Bát Nhã Ba La Mật kinh, 10 quyển.
- Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật kinh, 1 quyển.
- Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật đại thần chú, 1 quyển.

Trần Huyền Trang (600-664) đời Đường, ngài có dịch Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Kinh với tựa là **Đại Bát Nhã Kinh** (Từ khi ở Ấn Độ về năm 645, ông đến chùa Hoằng Phước ở kinh đô Tràng An, tổ chức việc dịch 675 quyển kinh đã mang về. Năm 652, sợ bị hỏa hoạn hay hư hỏng, ông cho xây một tầng kinh các có 5 tầng, ở góc phía tây chùa Từ Ân, để tàng trữ các kinh này. Công việc dịch thuật được vua Đường Thái Tôn yểm trợ, ngoài ông ra còn có 12 danh tăng, lại có thêm 9 nhà sư thông thạo văn phạm, 1 nhà sư nguyên ngữ học, về sau nhà vua còn chỉ định 5 vị quan đầu triều giúp đỡ và nhuận sắc nếu cần, không kể những người giúp việc sao chép. Từ năm 660 đến năm 663, ông đến chùa Ngọc Hoa cạnh kinh kỳ, để có nơi yên tĩnh dịch kinh Đại Bát Nhã, nó gồm có 600 quyển, đó là dịch phẩm cuối cùng và ông đã viên tịch tại đây năm 664. Trong 19 năm, ông và những người cộng sự đã hoàn tất được 75 dịch phẩm, gồm 1335 tập).

Ngài Câu Ma La Thập cũng như ngài Huyền Trang, họ đều là các bậc thánh tăng, để lại tiếng tăm dịch kinh bất hủ trong lịch sử Phật Giáo Trung Quốc.

Hòa Thượng Thích Trí Tịnh đã dịch Kinh Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật theo quyền của ngài Câu Ma La Thập, bộ kinh này ngài dịch trong 6 năm, từ năm 1967 đến năm 1973 thì hoàn tất, in thành ba tập.

Tương cũng nên ghi nhận, kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật là tóm tắt Kinh Đại Bát Nhã, nội dung của Đại phẩm Bát Nhã và Tiểu Phẩm Bát Nhã thì tương tự nhau, còn Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh là bản cô động nhất, ngắn nhất, ngài Huyền Trang dịch bản kinh này chỉ có 280 chữ kể cả tựa.

Theo học giả Trần Trọng Kim thì Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh dịch ra chữ Hán có 7 bản, trong đó bản dịch của ngài Huyền Trang được phổ biến hơn cả.

Còn dịch ra Việt ngữ, về văn xuôi thấy có in trong Từ bi Đạo tràng Mục Liên Sám pháp dịch giả Hoà Thượng Quảng Độ, do chùa Việt Nam ở Seattle in năm 1992, không rõ ai là dịch giả bài Tâm Kinh (bản chánh bài Tâm kinh in âm Hán Việt). Về văn vần, có một bản in trong Nghi Thức Tụng Niệm của Giáo Hội Tăng Già Khất Sĩ Việt Nam, ấn hành năm 1979, một bản nữa, in trong Kinh Vu Lan (Nghĩa) dịch giả Hòa Thượng Huệ Đăng, Hương Đạo Xuất Bản năm 1970.

Theo ông Bạch Liên viết trong *Những Điều Tôi Hiểu Biết Về Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh* in năm 1970 thì Phạm ngữ có đến 2 bản Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh: Bản ngắn và bản dài. Bản ngắn là bản của ngài Huyền Trang đã dịch, các kinh đều in theo bản này và Phật tử chúng ta đã tụng trong mỗi thời kinh chữ. Còn bản dài, có một bản được lưu giữ ở tu viện Hasedara thuộc tỉnh Yamato của Nhật Bản, gồm một bản sao chữ Phạn, một bản phiên âm chữ Phạn và một bản dịch chữ Hán, các bản này được sao chép tại Trung Quốc vào năm 796-798 và được mang về Nhật Bản vào đầu thế kỷ IX. Bản này được hai nhà sư Nhật là Kanematsa và Ôta, sao chép từ Nhật gửi sang Oxford cho ông W. Max Muller nhận được ngày 7-10-1880, ông Max Muller in trong quyển *Anecdota Oxoniensia Aryan Serie* năm 1884, được ông F.M. dịch ra Việt ngữ như sau :

Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh.

Nam mô nhất thiết trí !

Tôi nghe như vậy : Một thuở nọ đức Thế Tôn ngụ tại thành Vương Xá (Ragugriha) trên non Linh Thứu (Gridhrakuta), cùng với một số đông hàng Tỳ kheo (Bhiksu) và một số đông chư chư vị Bồ Tát (Bodhisattvas).

Khi ấy đức Thế Tôn đang đại định, tức là nhập Thâm diệu Tam Bồ Đề (Gambhirava-sambodha), đồng thời Đức Thánh Quán Tự Tại bồ tát cũng thật hành pháp Bát-nhã Ba-la-mật-đa cao thâm, Ngài suy nghĩ như vậy: có 5 Uẩn và bản tính chúng đều trống không (về hiện tượng).

Bây giờ nhờ oai lực của Phật, Tôn giả Xá-lợi-tử bạch với Đức Thánh Quán Tự-tại Bồ-tát rằng: Nếu có thiện nam, tín nữ nào muốn tu học theo pháp môn Bát-nhã Ba-La-mật cao thâm thì phải tu học như thế nào?

Nhơn đó, Đức Thánh Quán Tự-tại Bồ-tát mới bảo Tôn giả Xá-lợi-tử: Nếu thiện nam, tín nữ nào muốn tu học pháp môn Bát-nhã Ba-la-mật cao thâm thì phải suy nghĩ như vậy: Có 5 Uẩn và phải xem bản tính của 5 Uẩn đó như là trống không: Sắc là không, không là sắc. Không chẳng khác sắc mà sắc chẳng khác không. Cái gì là sắc, đó là không, cái gì là không, đó là sắc. Cảm giác, tư tưởng, hành vi và tri thức (thọ, tưởng, hành, thức) cũng đều không, chẳng có chỗ khởi đầu, cũng chẳng có chỗ cuối cùng (vô thủy vô chung). Chẳng có như bọt, cũng chẳng có cái chi chẳng như bọt, chẳng có cái chi vẹn toàn cũng chẳng có cái chi chẳng vẹn toàn. Nay Xá-lợi-tử, vì vậy trong cái không này chẳng có sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Chẳng có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

Chẳng có sắc tướng, âm thanh, hương vị, xúc giác, và cảnh vật (Pháp). Chẳng có mắt... cho đến chẳng có ý, chẳng có cảnh, chẳng có ý thức. Chẳng có trí tuệ, chẳng có vô minh, chẳng có hết (vô minh)... Cho tới chẳng có già chết, chẳng có hết già chết. Chẳng có Khổ, Tập, Diệt, Đạo (bốn chơn lý), chẳng có trí tuệ, chẳng có chứng đắc, chẳng có vô chứng đắc Niết-bàn. Nay Xá-lợi-tử, vì chẳng có chứng đắc (Niết Bàn) mà một người nương vào Bát-nhã Ba-la-mật của chư vị Bồ-tát (trong một thời gian) tâm bị trôi buộc, Nhưng khi tâm hết bị trôi buộc, thì người ấy thoát khỏi mọi sự khiếp sợ, xa lìa vọng tưởng và đạt được cứu cánh Niết-bàn.

Các Đức Phật đời trước, đời nay và đời sau, nhờ Bát-nhã Ba-la-mật mà đắc quả vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Bởi vậy chúng ta cần biết đại thần chú Bát-nhã Ba-la-mật, là thần chú đại trí huệ, cao hơn các thần chú khác, thần chú này làm thuyên giảm mọi sự đau khổ - điều này nói thật chứ không phải nói ngoa - thần chú Bát-nhã Ba-la-mật đọc như vậy: Hỡi Trí Huệ ! Đi, đi, đi qua bên kia bờ, qua tới bờ bên kia. Ta-bà-ha !

Nay Xá-lợi-tử, Bồ-tát dạy tu học pháp môn Bát-nhã Ba-la-mật cao thâm là như vậy đó.

Khi Đức Thế Tôn xuất định, Ngài liền tỏ ý tán thành Thánh Quán Tự-tại Bồ-tát và khen: Lành thay ! Lành thay ! Thiện nam tử, đúng như vậy. Học tập như thế mới là thật hành pháp Bát-nhã Ba-la-mật cao thâm. Lời người trình bày đã được chư vị A-la-hán Như-lai (Arahat Tatha-gatas) hoan nghênh. Đức Thế Tôn nói với tám lòng đầy hoan hỷ, Tôn giả Xá-lợi-tử, Đức Thánh Quán Tự-tại Bồ-tát, toàn thể chúng hội, và cõi trời, người, A-tu-la và chư Tiên, đồng ca tụng lời của Đức Thế Tôn.

Bản dài cũng còn một bản dịch sang Pháp văn của Bhiskhu Vai-Tae và Dr Dwight Goddard in trong Buddhist Bible, ed. Goddard 1938. Bản này không rõ dịch từ bản chữ Phạn nào, nhưng có hai đoạn sau đây có phần giải thích rõ hơn bản của W. Max Muller :

Đức Quán Tự-tại bèn đáp : Nếu thiện nam, tín nữ nào muốn tu pháp Bát-nhã Ba-la-mật thì trước hết nó phải loại bỏ tất cả những ý niệm liên kết với Bản ngã. Nó phải suy tưởng như vậy Bản ngã - Bản ngã là gì ? Có phải là một thực thể trường tồn hay là nó vốn do những yếu tố nhứt thời cấu tạo ra.

Bản ngã vốn do ngũ Uẩn : Sắc - thọ - tưởng - hành - thức hợp thành, bản tánh của mỗi uẩn vẫn trống không.. . .

Không có sự hiểu biết Niết-bàn, không có sự chứng đắc Niết-bàn, cũng không có ‘ Không chứng đắc Niết-bàn. Tại sao không có chứng đắc Niết-bàn ‘ Bởi vì Niết-bàn là thế giới vô nhứt vật. Nếu linh hồn là một thực thể tự cấu thành thì nó không chứng đắc Niết-bàn. Ngày nào con người còn tìm kiếm sự Minh Triết cao siêu tốt bậc thì ngày đó nó còn ở trong cảnh giới của ý thức.

Nếu nó muốn chứng đắc Niết-bàn, nó phải vượt qua khỏi ý thức.

Trong lúc nhập định cao siêu nhất, vượt qua khỏi ý thức, nó thoát ra ngoài ảnh hưởng của sự biến đổi thời gian, nó không còn sợ sệt, nó đã nhập vào Niết-bàn rồi.

Các đoạn còn lại, tựu trung ý nghĩ giống như bản dài, và bản này chấm dứt ở câu chú, như bản ngắn chớ không có đoạn đức Thế Tôn xuất định.

Chúng tôi chép nguyên văn bản dài là cốt ý cho thấy Ngài Quán Tự Tại đã nói kinh ở tại đâu và vào lúc nào ?

Chúng ta có thể hiểu được rằng : Ngài Quán Tự Tại tức là đức Quán Thế Âm Bồ Tát, ngài do pháp quán âm thanh mà thành tựu quả vị, nên quán tánh KHÔNG của vạn pháp. Lúc đức Phật nhập đại định, cũng là lúc đức Quán Tự Tại nhập vào Trí Bát Nhã để quán xét tánh KHÔNG từ cái NGÃ, đức Thế Tôn mới dùng thần lực, khiến cho ngài Xá Lợi Phất vấn nạn với đức Quán Tự Tại về phương pháp phát triển Trí Bát Nhã trong Lục Độ Ba La Mật, do đó ngài Quán Tự Tại mới nói kinh này.

Dù là bản ngắn hay bản dài, cả hai đều không có chữ MA HA (Đại : Lớn) ở tựa bản kinh và cũng không có câu “*Độ nhất thiết khổ ách*”. Ngài Huyền Trang thêm câu này, không rõ ý ngài như thế nào. Nhưng làm cho chúng ta khó hiểu, bởi vì phải diễn ý “*nên không còn các khổ*” hay “*liền độ thoát mọi khổ ách*”, tức là trước đó, Bồ Tát Quán Tự Tại vẫn còn khổ, chỉ có sau khi thấy được các Uẩn đều là KHÔNG nên ngài mới không còn khổ, hoặc nhờ Ngài thấy 5 Uẩn trống không, Ngài mới độ hết mọi khổ ải của chúng sanh, như vậy trước đó ngài không độ mọi khổ ách của chúng sanh hay sao ?

Những gì cô đọng khó mà diễn ý cho thật chính xác, như một bài tứ tuyệt của thể thơ Đường luật, chỉ có 28 chữ diễn tả cả một tâm tình. Thiên kinh vạn

quyển Phật đã thuyết, sau cùng gom lại chỉ nằm trong tạng kinh Pháp Hoa, lại sợ chúng sanh vào thời Mật Pháp không hiểu được ý nghĩa kín nhiệm, Phật còn dạy rằng, Ngài chưa từng nói một lời nào !

2.- Cốt tủy kinh: Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật là tóm tắt kinh Đại Bát Nhã. Trong kinh này Phật đã dạy không nên trụ chấp các tướng. Phàm cái gì có hình dạng đều là hư vọng, nếu thấy được các pháp (tướng) đều hư vọng, không thật (phi tướng), tức thấy được Như Lai (thật tướng các pháp). Ở một đoạn Phật nói : *“Tu Bồ Đề ! Có người nói Như Lai đặng quả Bồ Đề. Thật ra, Như Lai là bản thể như như của các pháp, nên Như Lai không đặng pháp gì cả”,* và một đoạn khác nữa : *“Tu Bồ Đề ! Như Lai nghĩa là không từ đâu đến và cũng không đi về đâu, nên gọi là Như Lai.”*

Trong kinh nhiều lần Phật khuyên không nên trụ chấp tứ tướng, trụ chấp các pháp, thành Phật, Phật có thuyết pháp, mà cũng không chấp “đoạn diệt” (chấp không).

Trong kinh Phật tán thán công đức vô lượng vô biên đối với người phát tâm bồ đề thọ trì, đọc, tụng hoặc giảng dạy kinh này, trọn quyển, nửa quyển cho đến tối thiểu là 4 câu kệ, thì phước đức nhiều hơn người có của bằng 7 món báu vật, đựng đầy vô lượng vô số thế giới đem chúng ra bố thí. Phật đã dạy: *“Tại sao người thọ trì, đọc, tụng và giảng dạy kinh này, phước đức nhiều hơn người kia ? Vì người này chẳng chấp thủ các tướng (ngã, pháp) nhập được thể tánh Kim Cang, như như bất động vậy.”* Bài kệ của đức Phật đã nói :

*Nhứt thiết hữu vi pháp,
Như mộng, huyễn, bào, ảnh.
Như lộ diệt như điện.
Ứng tác như thị quán.*

Tạm dịch :

*Phải quán làm sao được thế này,
Bao gồm các pháp hữu vi đây,
Tuồng như mộng ảo như bào ảnh,
Nhẹ tựa sương và chớp lẹ trong mây.*

Phật nói kinh này vì ông Tu Bồ Đề đã hỏi :

- *Vân hà ưng trụ?*
- *Vân hà hàng phục kỳ tâm?*

Nghĩa là: “- *Làm sao an trụ chơn tâm?- Làm sao hàng phục vọng tâm?*”. Đức Phật đã dạy trong câu tỉnh yếu nhất :

- *Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm.*

Nghĩa là : “- *Đừng để tâm trụ nơi nào cả thì điều phục được tâm*”.

Cho nên tâm kinh, phá chấp các pháp, để tâm đừng trụ vào ngũ uẩn, lục căn, lục trần, lục thức, đừng có để vọng tâm tìm kiếm một cái gì hay tìm cầu chứng đắc một quả vị gì. Có như thế thì tâm mới vắng lặng, dứt sạch mọi mê lầm, nhập Niết bàn.

3.- Chú : Chú có nghĩa là linh ngữ, mật ngữ hay là lời khấn nguyện.

Nếu là mật ngữ, thì âm thanh mật ngữ sẽ rung động tạo thành một làn sóng trong vũ trụ, nó có công năng làm thành một sự việc gì đó. Cũng như kỹ thuật điện tử, máy thu thanh hay thu hình dùng bắt luồng sóng phát ra âm thanh hay hình ảnh để tái tạo âm thanh và hình ảnh trong máy thu thanh (Radio) và truyền hình (TV). Chú cũng phát ra một luồng sóng tương tự như vậy. Đúng về phương diện này, chú là linh ngữ hay mật ngữ, chúng ta không nên dịch nghĩa.

Nếu là một lời nguyện cầu, chắc chắn phải cần dịch nghĩa. Bởi vì một lời nguyện cầu phải mang cả tấm lòng thành để khấn nguyện. Vậy bài chú trong Tâm Kinh có 2 vấn đề đặt ra :

- Vấn đề thứ nhất : Đây là linh ngữ hay lời khấn nguyện ?
- Vấn đề thứ hai : Đọc như thế nào cho đúng ?

- **Vấn đề thứ nhất :** Đây là linh ngữ hay lời khấn nguyện ? Phạm ngữ của bài chú là :

Gate gate Pâragate Pârasamegate Bodhi Svâhã

Hòa Thượng Nhật Liên đã dịch ra chữ Hán :

*Độ khứ, độ khứ,
Cứu kính độ khứ,
Cứu cánh chúng độ khứ.
Giác ngộ tức viên thành.*

Dịch nghĩa :

*Đi qua, đi qua,
Qua đến bờ bên kia,
Mọi người đồng qua đến bờ bên kia.
Nguyện sự giác ngộ chóng tròn thành.*

Thi sĩ Tru Vũ đã dịch từ bản chữ Phạn :

*Độ, độ, siêu vượt mình và độ thoát mọi sinh dân. Giải thoát ! Tất thấy cùng về
an nhiên nơi chốn.*

Ông Max Muller đã dịch :

*O wisdom, gone, gone, gone to the other shore, landed at the other shore,
svâhã.*

Ông J. Harquès Rivière có qua Tây Tạng nghiên cứu đạo Phật, ông đã dịch:

*O sagesse, partie, partie, partie vers l'autre rive, conduite vers l'autre rive,
svâhã.*

Cả hai bản Anh và Pháp ngữ đều có nghĩa :

Này trí huệ ! Đi, đi, đi qua bờ bên kia, dắt qua tới bờ bên kia, ta bà ha.

Như vậy, chúng ta biết câu chú trong Tâm kinh có nghĩa như thế, như là lời khẩn nguyện, nhắc nhở tư tưởng của mình và độ cho mọi người đi từ bên này bến MÊ sang bên kia bờ GIÁC, dứt bỏ mọi tạo tác nghiệp quả để đạt đến Niết Bàn, từ trí huệ đi đến Trí Bát Nhã vậy.

Nhưng trong bản kinh ngắn hay dài đều nói là CHÚ, mà đã là chú, là linh ngữ là mật ngữ nó đã thuộc về vấn đề thứ hai.

- **Vấn đề thứ hai** : Đọc như thế nào cho đúng ? Ngài Huyền Trang là một Pháp sư thông thái, ngài đã sang Ấn độ học trong 13 năm, đã dịch kinh từ chữ

Phạn ra chữ Hán, cũng có kinh lại dịch từ chữ Hán ra chữ Phạn. Ngài khẳng định câu: *Gate gate Pâragate Pârasamegate Bodhi Svâhã* là chú, là mật ngữ hay linh ngữ, ngài không dịch nghĩa nên đã phiên âm, theo âm Hán Việt chúng ta đọc:

Yết đế ! Yết đế ! Ba la yết đế ! Ba la tăng yết đế Bồ đề Ta bà ha.

Chúng ta biết mặc dù dùng cùng chung một chữ Hán, nhưng khi sang Việt Nam chúng ta đọc âm khác, sang Nhật Bản đọc âm khác, sang Đại Hàn lại đọc âm khác nữa. Ngay chính tại Trung Hoa họ cũng đọc nhiều âm khác, chẳng hạn chúng ta thường nghe nói: Tiếng Quảng, Tiếng Tiều. Chính tiếng nói của họ còn khác nhau, gây nhiều khó khăn trong ngôn ngữ, nên họ đã thống nhất tiếng nói trong cả nước và khắp thế giới người Hoa, tiếng nói chính thức đó gọi là Quan Thoại hay Phổ thông, nó chính là thổ ngữ Bắc Kinh.

Như vậy, ngày xưa lúc dịch Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh, ngài Huyền Trang gốc người tỉnh Hà Nam, nhưng sau khi ở Ấn Độ về, ông đến kinh đô Tràng An theo ý của vua Đường để dịch kinh, như vậy âm của câu chú phải đọc theo đúng giọng Tràng An ngày đó, nay nếu đọc theo giọng Phổ thông hay Bắc Kinh thì như vậy : “*Ché tíá, ché tíá, bó lớ ché tíá, bó lớ xúng ché tíá, pũa thĩa, xá bơ hơ*”. Dĩ nhiên âm này nghe ra còn khác xa hơn âm Hán Việt với Phạn âm.

Như đã khẳng định nó là linh ngữ, chúng ta phải đọc cho đúng âm, nó mới có công năng, vậy thì chúng ta phải đọc theo nguyên âm Phạn ngữ của câu Chú :

Gate gate Pâragate Pârasamegate Bodhi Svâhã

Chẳng những thế, theo nguyên tắc này, chúng tôi đề nghị Phật Giáo Việt Nam nên thành lập một Ủy ban để san định lại những bài chú trong các Kinh, hay nói khác hơn là phiên âm lại cho đúng với Phạn âm, nhờ thế đọc được đúng âm thì sẽ đạt được hiệu năng của Chú.

Sàigòn 1978 - Louisville 1997

STK : - Bạch Liên *Những điều tôi hiểu biết về Bát nhã Ba la mật đa tâm kinh* Đạo học tùng thư Việt Nam, 1970

- Thích Minh Châu *Huyền Trang nhà chiêm bái và học giả*, Sài Gòn, 1966

- Thích Thanh Kiểm *Lịch sử Phật Giáo Trung Quốc*, Vạn Hạnh, in lần thứ 2, Sài Gòn, 1965

- Tru Vũ *Kinh ruột siêu việt phá mê trừ khổ* , Paris, 1973

Chuyện của một Thiền sư

Phúc Trung



Thuở Thiền sư chưa đi tu, thỉnh thoảng người đến thành phố tôi để thăm ông giáo sư đại học đã về hưu, giáo sư có đưa ông đi chùa, tôi có nghe bạn đạo cho biết nhưng tôi chưa hề gặp ông ta lần nào dạo đó. Sau tôi lại nghe nói ông ta xuất gia, qua Ấn độ tu học.

Một lần tôi đến thăm giáo sư, tôi đã theo học với ông hai học kỳ về Programming tại Kentucky University, ở Việt Nam ông từng là Giám Đốc Nha Học Chánh, Dân biểu, Phó Viện Trưởng Viện Đại Học. Giáo sư cho biết ngày xưa lúc còn dạy học ở Việt Nam, lúc ấy thiền sư còn trẻ hiếu học, gia cảnh nghèo nên có cho ông ta về nhà ăn, ở đi học, đâu khoảng chừng một năm rồi ông ta tìm chỗ khác ở đi học tiếp, lấy cử nhân ở Viện Hán Học, sau ông ta bị động viên đi sĩ quan lực lượng đặc biệt, còn vợ ông ta làm cho phòng thông

tin của Mỹ. Sang Mỹ ông ta có học bổng đi học ở nhà dòng để ra làm Linh mục, được bốn năm năm rồi bỏ ra. Một lần có phái đoàn các sư Tây Tạng thuyết pháp ở Texas, người ta nhờ ông ấy làm thông dịch, từ Texas, ông ấy gọi điện thoại về xin ý kiến ông giáo sư, là ông ta có nên xuất gia hay không, ông giáo sư biết bà vợ không muốn cho ông ta xuất gia, bà ấy cho biết tuổi già vợ chồng cần có nhau, nương tựa nhau để sống, nên ông giáo sư trả lời tùy ông ta quyết định, vì chuyện đó quan hệ chẳng những cho cá nhân ông ta mà còn cho gia đình ông ta nữa. Cuối cùng ông ta quyết định xuất gia theo phái đoàn Tây Tạng đi luôn Ấn Độ để tu.

Chắc chắn ông giáo sư và ông ta có trao đổi nhau về tôi, vì lúc đó tôi chủ trương từ Phật Học và ông giáo sư cộng tác viết bài thường xuyên.

Mấy năm sau, những người Phật tử ở thành phố vùng tôi lại tìm một khu yên tĩnh, xa thành phố, cất ngôi chùa cho một vị Tăng Nam Tông trụ trì, đó là ngôi chùa thứ hai của người Việt trong vùng tôi ở, thiền sư Tuệ Năng lại đến, tham gia vào việc dựng cột, lợp mái dựng vách dựng nên ngôi Tam bảo.

Tôi có một người cháu rể, trước kia có đi tu, nhưng nghiệp trần chưa dứt nên bệnh hoạn, cuối cùng hoàn tục, cưới cháu gái của tôi, người cháu rể này cũng tham gia cất chùa với thiền sư Tuệ Năng, dĩ nhiên họ có trao đổi với nhau về tôi.

Thời gian đó, tôi có gặp thiền sư đôi lần, thiền sư nhiều hơn tôi chừng năm, bảy tuổi, gặp tôi rất hoan hỷ tiếp chuyện, vì chúng tôi đã biết nhau thông qua người khác, nhất là ông giáo sư đại học, và cháu rể tôi nên ông luôn thân mật gọi tôi là “Cậu Sáu”.

Một lần ông kể cho tôi nghe về cuộc đời tu hành của ông:

- Cậu Sáu biết không? Tôi đâu có định đi tu, lần đó người ta nhờ tôi đi thông dịch dùm một buổi thuyết pháp của các Sư Tây Tạng ở Texas, sau buổi thuyết pháp, vị Tăng trưởng đoàn ấy hỏi tôi có muốn đi tu không, nếu tôi bằng lòng, ông ta sẽ làm lễ thế phát cho tôi, cuối cùng tôi bằng lòng, ông ta làm lễ thế phát trong khi tôi không có chuẩn bị gì cả, mấy ông tăng trong đoàn xúm lại cho tôi y áo, bình bát ... thế là tôi trở thành Sư Tây Tạng, từ đó tôi theo phái đoàn về trú xứ của họ ở Ấn độ tu.

Các sư Tây Tạng tu cực khổ lắm, xứ Ấn độ nghèo, mỗi ngày các Tăng chỉ ăn có một cái bánh, tôi ở hơn ba tháng, thấy khó tu quá mà chưa được làm lễ

truyền giới, một hôm tôi quyết định, đó là ngày cuối cùng ở tu viện đó, hôm sau tôi sẽ trốn về.

Như biết được tâm tư tôi, chiều hôm đó vị Viện Trưởng báo cho tôi biết sẽ làm lễ truyền giới pháp cho tôi sáng hôm sau.

Khuya hôm ấy, tôi được truyền giới, Sư truyền giới dạy rằng vì tôi đã có gia đình nên cho tôi một câu thần chú, bảo tôi lên miền Bắc Ấn tìm một chỗ ẩn cư, đọc câu thần chú một tí lần, nếu tôi đọc xong là tôi được ấn chứng thành Tăng Tây Tạng, nếu tôi không đọc đủ, bỏ cuộc coi như tôi không phải là Tăng, ông ta đưa cho tôi một tấm ảnh của ông ta để đem theo, dặn cứ để ảnh ấy trước mặt mà đọc chú, tôi hoàn tất hay không hoàn tất ông ta tự biết, tôi khỏi cần phải trở lại tu viện để báo cáo.

Theo lời sư phụ dạy, tôi đi lên miền bắc Ấn, tìm đến chùa Việt Nam Phật Quốc Tự của Thầy Huyền Diệu, lúc ấy thầy đi dạy, có một chú thanh niên giữ chùa, tôi nhờ chú ấy cho tôi ở tu một thời gian, tôi đưa tiền cho chú ấy nấu nầu cho tôi ăn hàng ngày, chú ăn thế nào, tôi ăn thế ấy, xong tôi nhập thất trì chú.

Khi tôi trì chú đủ số Thầy bảo, muốn chắc ăn hơn, sợ có lúc mình đếm nhầm lẫn, tôi trì thêm độ một phần mười nữa. Khi tôi ra thất, chú thanh niên ở chùa cho biết đã hơn ba tháng, chú ấy nhìn tôi cười, nói rằng râu tóc tôi bây giờ không giống ai hết, khuyên tôi đi tắm rồi đi hớt tóc cạo râu, xong tôi mời chú ấy cùng tôi đi tìm hiệu ăn, ăn một bữa kỷ niệm ngày tôi ra thất.

Khi vào hiệu ăn, tôi thấy có một vị Tăng ngồi trước ở đó, tôi liền đến gần, kính cẩn đánh lễ ông ta, ông ta hoan hỷ nhận cho tôi làm lễ, rồi cho phép tôi ngồi cùng bàn ăn với ông ta, dùng bữa xong, khi chia tay, vị Tăng ấy đưa cho tôi một danh thiếp và nói thêm:

Khi nào cần tu Thiền thì đến nơi đây, đưa danh thiếp này cho Thiền Viện trưởng, sẽ được hoan hỷ đón tiếp.

Cậu Sáu biết, ở đất Mỹ này dù là Thiền sư, muốn dạy Thiền phải có bằng, dẫu tôi là Tăng Tây Tạng cũng vậy thôi, phải có bằng mình dạy Thiền người ta mới tin. Nhìn danh thiếp, biết đó là một Thiền viện ở Miền Điện, muốn sang đó tu, nhưng hết tiền túi rồi, tôi trở về Mỹ đi làm thợ sơn, sửa nhà kiếm chút tiền quyết sang Miền Điện một chuyến.

Rồi tôi đi tìm Thầy học đạo. Sang tới Miến Điện, tìm được Thiền viện này, nó ở trong rừng sâu, sau khi tôi đưa cho họ cái danh thiếp, tôi được Thiền Viện Trưởng tiếp đón hết sức niềm nở, lúc ấy tôi mới biết vị Tăng tôi gặp ở Ấn độ, nguyên là Thiền Viện Trưởng của Thiền viện này, là bổn sư của vị Thiền Viện Trưởng hiện tại, tôi được chấp nhận ở lại tu học tại đó.

Vì lớn tuổi hơn tất cả Thiền sinh ở đó và vì cái danh thiếp, tôi được vị Thiền viện trưởng cho tôi ngồi kề bên người khi Thiền tập hàng ngày, nên khi Thiền sinh trình kiến giải hoặc hỏi đạo, tôi được nghe, biết điều này là may mắn hết sức, nhờ đó tôi học được những vấn nạn và giải đáp của Thiền sư.

Một lần kia, tôi đi khát thực, cậu nhó là Thiền viện ở trong rừng nên đi xa mới có nhà dân cư, khi tôi đến nhà kia, một nữ thí chủ nói với tôi rằng:

- Con biết ông Sư ăn chay, hôm qua con có đậu phộng rang để cúng dàng cho Sư, nhưng Sư không có đi khát thực, con đã cúng dàng cho Sư khác rồi, hôm nay rất tiếc con không còn để cúng dàng cho Sư!

Nghe nữ thí chủ ấy nói tôi cảm động hết sức, tôi thành khẩn chú nguyện cho bà ta. Tuần sau, tôi đi khát thực không thấy nữ thí chủ ấy cúng dường, tôi hỏi người khác, họ cho biết bà ta đã mất rồi. Lòng đầy bi cảm, tôi chú nguyện cho bà ta được vãng sinh về Phật quốc.

Sư Tuệ Năng kể mà vẫn còn ngập ngừng dần từng cơn xúc động, lấy khăn lau lệ, Sư kể tiếp cho tôi nghe:

- Tôi ở đó tu gần đủ năm, một hôm Thiền Viện trưởng có việc đi vắng, trước khi đi ông dạy tôi ngồi vào chỗ của ông, khi ông vắng mặt, lần ấy có một thiền sinh người Phương Tây hỏi, tại sao anh ta không định tâm được, tôi nhớ và trả lời theo lối giải đáp của Thiền Viện Trưởng:

- Là tại vì anh còn nghĩ tới Hamburger, còn nghĩ tới mấy cô gái trẻ đẹp.

Mấy hôm sau, gặp anh ta đi dạo ở ngoài sân, anh ta phục tôi quá, vì tôi đã thấy được tư tưởng của anh ta.

Một nữ thiền sinh hỏi vì sao cô ta không cột chặt được tư tưởng của mình, tôi giải đáp tại vì khi hành thiền cô đi nhanh quá, không cột tâm kịp vào bước chân.

Vài tuần sau, vị Thiền Viện trưởng cho biết tôi đã đạt được trình độ Thiền, có lẽ Thiền Viện trưởng lấy lý do vắng mặt, để kiểm tra trình độ của tôi qua những giải đáp cho Thiền sinh, nên ông ta cấp cho tôi giấy chứng nhận đạt trình độ tu chứng tại Thiền Viện này.

Nhờ đó khi về Mỹ, tôi có những lớp dạy Thiền. Một bà Mỹ học Thiền với tôi, trước khi mất để lại mấy trăm ngàn, có làm di chúc cho các con, cháu và có cho tôi 10,000 đô, tiền ấy tôi cho vào quỹ từ thiện địa phương, dạy Thiền cho họ tôi không lấy tiền thì tôi cần chi tiền ấy.

Một lần tôi trở lại thăm Thiền Viện nhằm ngày giỗ Tổ. Cậu Sáu biết chư Tăng ngồi có thứ tự, có vài vị Tăng người Việt mình đi tu trước tôi, sang đó học thiền cũng trước tôi, vậy mà phải ngồi ở dưới xa, kể ra tôi còn phải ngồi xa hơn nữa, vậy mà được Thiền Viện trưởng cho ngồi bên ông ấy, nhiều người không biết, lấy làm lạ về tôi. Duyên cả thôi, đâu phải tôi muốn mà được!

Sư Tuệ Năng giúp xây cất chùa rồi đi về nhà, cất một am nhỏ trong vườn nhà để tĩnh tu.

Một lần, Sư trở lại thăm các Phật tử, tôi thỉnh Sư về nhà uống trà, sư Tuệ Năng kể cho tôi biết lần này Sư đến bằng xe buýt vì không muốn chạy xe nữa, nguyên do Sư kể:

- Tôi chạy xe rất cẩn thận, vì xe tôi còn mới, dù mình cẩn thận nhưng người khác không cẩn thận, lơ đãng nên tai nạn xảy ra, đầu xe của tôi bẹp dúm, tôi chỉ bị thương nhẹ mà người kia cũng không nặng lắm, cả hai xe đều hư, chắc cũng là Phật độ.

Sau vụ tai nạn xe, tôi thấy con trai tôi hơi buồn buồn, tôi hỏi nó có việc chi? Cậu Sáu biết nó trả lời sao không? Cháu nó đáp:

- Không buồn làm sao được Sư! Không phải con tiếc của về chiếc xe, chiếc xe thì bảo hiểm đền, nhưng Sư là một Thiền sư, để cho tai nạn xảy ra, người ta sẽ đặt câu hỏi: Vậy thì việc hành thiền của một Thiền sư ở đâu?

Cậu Sáu biết lỗi không phải tại tôi, nhưng con tôi nó đặt vấn đề đúng, cho nên tôi không mua xe để lái nữa. Một chuyện nữa tôi cũng nên nói cho cậu nghe.

Trong nhà, con tôi có một hồ cá kiểng, cháu có mua hai con cá đất tiền, ngày nào cháu nó cũng dành một thời gian đem chiếc ghế cạnh hồ nhìn cá lội, chăm sóc cá.

Một bà Mỹ hàng xóm đến chơi, thấy cặp cá thích quá đề nghị với tôi đổi một con, buộc lòng tôi phải chấp nhận, tôi nghĩ bà con xa không bằng láng giềng gần, ở với nhau cho có lòng, hơn nữa con cá đáng bao nhiêu, có gì con tôi sẽ mua con khác, trong hai con cá ấy có một con bị bệnh nơi con mắt, tôi nghĩ đổi con ấy chắc con tôi sẽ bằng lòng hơn.

Sau khi tôi đổi cá, chiều con tôi về nhìn hồ cá thấy mất một con nhưng có con cá khác, nó hiểu chuyện gì đã xảy ra nên cháu nó không hỏi tôi, nhưng tôi cũng giải thích đã đổi theo đề nghị của bà hàng xóm, cháu không nói gì.

Nhưng từ hôm sau đó, cháu không nhìn tới hồ cá nữa, được mấy hôm tôi phải hỏi cháu:

- Sư đổi cá và đã giải thích vì sao cho con biết rồi, có thiệt hại chi đâu, nếu có cũng chẳng đáng là bao, sao Sư thấy con có vẻ không được vui?

Cậu Sáu biết con tôi trả lời sao không? Cháu nói:

- Thưa Sư! Xin phép Sư cho con nói thật là con không được vui, con cá không đáng giá chi hết, nhưng Sư biết không nó là con cá có bệnh ở mắt, đáng lẽ ra Sư đổi con cá khỏe mạnh, giữ con cá bệnh lại để chăm sóc cho nó, chẳng may bà ấy không biết nó bệnh, không chăm sóc nó, nó chết Sư thấy có đáng tôi nghiệp cho nó không?

- Cậu thấy không? Con tôi còn trẻ, cháu có suy nghĩ, có từ tâm hơn tôi là một Thiền sư, cho nên tu, chúng ta cần mở rộng từ tâm. Phải có Đại Bi Tâm, chẳng phải chỉ người đối với người mà còn với cả những chúng sinh nhỏ bé nữa.

Vài tháng sau, có một người thỉnh sư Tuệ Năng đến để làm phép “chuyển di tâm thức” cho một người sắp mất, tôi lại thỉnh Sư về nhà uống trà, Sư nhìn thấy tôi có pho tượng đức Phật Thích Ca ngồi thiền định, cao chừng 7 tấc. Sư trầm trồ khen ngợi tượng đẹp và hỏi tôi:

- Ở đâu mà cậu sáu có pho tượng đẹp quá vậy ?

- Bạch Sư! Một hôm con đến thăm giáo sư, lúc giáo sư sắp sửa dọn đi xa, con thấy tượng này để ở ngoài gốc cây trước sân, con cũng chiêm ngưỡng tượng đẹp, thấy vậy, giáo sư cho con biết là một sinh viên đã xin, nhưng giáo sư muốn biếu cho con hơn và yêu cầu con thỉnh ngay về nhà. Thế là con đã thỉnh tượng này về đây.

Thiền sư, uống một chun trà, chậm rãi nói với tôi:

- Giáo sư đã biếu cậu một tượng đồng trên bàn thờ, tôi không có cái gì của giáo sư cả. Vậy cậu có thể biếu tôi tượng này để tôi có kỷ niệm của giáo sư và tôi sẽ tôn tượng này để thờ trong thất của tôi, từ trước tới nay tôi hằng ao ước có một tượng lớn như vậy để thờ cho được trang nghiêm. Cậu Sáu nghĩ sao?

- Con hoan hỷ biếu Sư, nếu giáo sư của chúng ta biết được việc này, chắc hẳn là sẽ hoan hỷ nhiều hơn.

Sư uống thêm chun trà rồi thông thả nói:

- Có việc này tôi phải nói với cậu, may quá không thì tôi đã quên. Hôm qua, tôi đi chơi với Cha xứ, có ông Linh cùng đi, ông ấy tâm sự với tôi là trước kia, ông ta viết dùm cho người khác một bài để đăng báo vu khống hạ nhục cậu, nay ông ta rất hối hận vì đã làm sai, ông ta nói cậu biết mà không trách ông ta lời nào, nên ông ta phải nhờ tôi chuyển tới cậu lời xin lỗi. Chắc cậu hoan hỷ tha lỗi cho ông ta chứ ?

- Bạch Sư ! Chắc Sư biết người chủ mưu hạ nhục con, con vẫn đi lại bình thường, con đâu có trách móc, oán ghét chi đâu. Sống hỷ xả dầu không được tiến trên đường đạo, chắc cũng thêm tuổi thọ phải không Sư ?

- Đúng rồi! Đúng là con đường tu.

Sư uống thêm vài tuần trà nữa rồi tôi đưa Sư về nhà người bệnh với pho tượng Phật. Đó là lần sau cùng tôi gặp thiền sư Tuệ Năng. Vài tháng sau, tôi được tin Sư viên tịch, có lẽ đột quy vì bệnh tim. Tôi tin rằng Sư đã “cao đăng Phật quốc”, chưa được vậy thì Sư cũng đã an nhiên ở cõi Tịnh rồi.

16-4-2009
Jackson, TN

Ăn Chay Và Sức Khỏe

Chánh Hạnh

*

Ngày nay Ăn chay trở nên quen thuộc đối với mọi người, ăn chay chẳng những vì lý do tôn giáo mà còn vì lý do sức khỏe và lòng nhân đạo nữa.

Ăn chay vì lý do tôn giáo.

Trước nhất có lẽ chúng ta tìm hiểu ăn chay vì lý do tôn giáo như Ấn độ giáo, Phật giáo... Riêng đối với Phật Giáo Bắc Tông, các tu sĩ đều ăn chay trường, Phật tử tại gia, giữ năm giới thường ăn chay kỳ, mỗi tháng ăn chay 2 ngày là Mồng Một và Rằm gọi là ngày Sóc và ngày Vọng, vì ngày xưa không có lịch, để cho người ta dễ nhớ nên ăn chay vào ngày không trăng là Mồng Một và ngày trăng tỏ nhất ngày Rằm, hoặc ăn chay bốn ngày là ngày cuối tháng và đầu tháng, ngày mười bốn và ngày Rằm. Ăn chay sáu ngày là Mồng 8, 14, 15, 23, 29, 30 Vì sao không có ngày Mồng Một? Có thuyết cho rằng vì sáu ngày ấy Tứ Thiên Vương và các vị đại thần đi xem xét việc thiện, ác ở thế gian. Ăn chay mười ngày là Mồng Một, 8, 14, 15, 18, 23, 24, 29, 30 (hay 28, 29). Còn một năm ăn chay tháng giêng, tháng năm, tháng chín, gọi là tam trường trai (nhiều người thường ăn chay tháng Giêng, tháng bảy, tháng mười theo Thượng ngươn, Trung ngươn và Hạ ngươn). Còn ngày nào cũng ăn chay gọi là trường trai.

Danh từ **Ăn chay** phát xuất từ tiếng Phạn **Uposatha** đọc là Ô-bồ-sa-tha hay Bồ Tát, tiếng Hán Việt là Trai, nguyên nghĩa là **thanh tịnh** sau chuyển thành **giới pháp** là không ăn quá giờ Ngọ (từ 11 giờ đến 1 giờ trưa), sau chuyển một nghĩa nữa là **không ăn thịt cá** theo xu hướng của Đại thừa Phật giáo. Từ đó, theo nghĩa thông thường và phổ biến, ăn chay là ăn những thức ăn từ ngũ cốc (năm thứ hạt để ăn là gạo, miến, đậu, mì, kê) và rau, trái, không ăn thịt, cá, trứng, sữa. Cũng không ăn ngũ vị tân (năm vị cay) là hành, hẹ, nén, tỏi, hưng cừ. Đa số nói theo truyền thuyết cho rằng ăn ngũ vị tân độc chú không linh nghiệm, có người giải thích theo tích bà Thanh Đề cúng trai tăng có thịt chó, vị tăng nào có huệ nhãn biết thì bỏ thức ăn vào tay áo, đến khi đi về dọc đường thì rũ tay áo bỏ đi, vị tăng nào không biết đã ăn, khi về dọc đường bị ỏi ra, sau mọc lên cây hành, hẹ, nén, tỏi, hưng cừ, cho nên tu sĩ ăn chay kiêng cử ngũ vị

tân, có người giải thích những thứ đó ăn vào làm cho nóng tánh và sinh lòng dục, giải thích này hợp lý hơn cả. Riêng tôi, ngày nay Y học chế biến thành viên thuốc tôi, uống giúp hạ huyết áp và Cholesterol.

Nam tông cho rằng mình là tông phái bảo thủ, gìn giữ, lưu truyền tất cả những gì từ thời đức Phật còn tại thế cho đến nay. Chúng ta biết rằng thời đức Phật, chư Tăng đi truyền bá giáo pháp của Phật, đi qua những làng mạc nghèo khó, có nơi không nhà cửa, lại nữa những nơi xa xôi, chưa biết đạo Phật là gì, được người ta cúng dường thức ăn mà còn đòi hỏi, gây khó khăn thì việc truyền bá sẽ gặp nhiều trở ngại, chư Tăng sẽ bị đói khát, chết trước khi làm được nhiệm vụ truyền bá đạo Phật của mình. Do vậy từ thời đức Phật, chư Tăng đi khất thực, Phật tử cúng dường thức ăn thì chư Tăng ăn thức ăn ấy, không đòi hỏi yêu cầu và lựa chọn. Chính vì thế mà đức Phật đã dạy chư Tăng phải giữ Tam Tịnh Nhục như trong đoạn kinh sau đây:

Jivaka Komarabhacca, một vị lương y hỏi đức Phật:

- "Bạch đức Thế Tôn, con có nghe thấy rằng thú vật bị giết để dành cho ản Sĩ Cồ đàm, và ản Sĩ Cồ đàm cố ý ăn thịt thú vật bị giết để dành cho Ngài. Thưa Thế Tôn, có phải người ta nói thú vật bị giết là để cho ản Sĩ Cồ đàm, và ản Sĩ Cồ đàm cố ý ăn thịt thú vật bị giết vì mục đích để dâng cho Ngài Cồ đàm. Họ buộc tội sai cho đức Phật phải không? Hay đó là họ nói sự thật? Những lời tuyên bố và những lời giải thích thêm của Ngài phải chăng là đề tài bị người khác báng nhạo bằng một thái độ nào đó?"

- "Này Jivaka, những ai nói: 'Thú vật bị giết là để cho ản Sĩ Cồ đàm, và ản Sĩ Cồ đàm cố ý ăn thịt thú vật bị giết để dâng cho mình', không nói đúng điều ta nói, họ đã buộc tội ta không đúng. Này Jivaka, ta đã nói là không nên ăn thịt, nếu nhìn thấy, nghe thấy hay nghi ngờ thịt đó do thú vật bị giết để dâng cho các thầy tỳ kheo. Ta cho phép các thầy tỳ kheo dùng thịt trong ba điều kiện: Nếu không nhìn thấy, không nghe và không nghi ngờ thịt do thú vật bị giết để cung cấp cho các thầy tỳ kheo" (*Kinh Jivaka*).

Trong kinh điển còn ghi tích một vị tỳ, khi đi khất thực, được một người cùi cúng dường thức ăn, khi thọ thực tỳ ấy thấy có một lông tay của người cùi kia rụng vào bình bát mình, nhưng tỳ cũng phải ăn luôn ngón tay ấy, vì không được phép lựa chọn.

Đối với Phật giáo Bắc Tông, trong Ngũ giới, Bát quan trai giới hay Bồ Tát Giới của hàng cư sĩ đều có giới cấm sát sinh. Tu sĩ như Sa Di có 10 giới trong

đó có giới cấm sát sinh, còn hàng Tỳ kheo thọ Đại giới, đứng đầu là Ba-La-Di dịch ý là Khí hay Đoạn đầu có nghĩa là bỏ đi hay kẻ bị chặt đầu không còn thuốc cứu chữa, những ai phạm phải những giới này, sẽ bị loại ra khỏi hàng Tỳ Kheo, trong đó có giới cấm giết người. Hàng Tỳ kheo cũng có Bồ Tát Giới, cũng có giới cấm sát sinh. Đó là nói về Giới.

Đạo Phật có đặc tính là Từ Bi và Trí Tuệ.

Do vậy Phật Giáo Bắc Tông đặt ra Trai giới đứng hàng đầu trong sự thực hành tu tập, chính vì hạnh Từ Bi ấy mà Phật giáo Bắc Tông tiến lên Trường Trai. Trên quan điểm này, Phật giáo Bắc Tông cho rằng Đức Phật ăn chay trường, nên chư Tăng ăn chay trường, trong khi đó Nam Tông cho rằng Đức Phật ăn mặn nên chư Tăng ăn mặn.

Để chứng minh rằng Đức Phật ăn mặn, người ta dẫn chứng :

- Bữa ăn cuối cùng của Phật do ông Thuần Đà (Châu Na) cúng dường có một bát canh thịt heo rừng.

- Đề Bà Đạt Đa thỉnh cầu đức Phật chấp thuận những điều như sau: Trao cho ông quyền lãnh đạo Tăng Đoàn, chư Tăng phải dùng y bằng vải nhật ở bãi tha ma, chư Tăng phải ăn chay trường... Đức Phật không chấp nhận những đòi hỏi của Đề Bà Đạt Đa, riêng khoản bắt chư Tăng ăn chay trường, đức Phật dạy để cho mỗi người được tùy ý chọn lựa.

Để chứng minh rằng đức Phật ăn chay, người ta cho rằng Kinh Từ Bi trong Đại Tạng Kinh Nguyên Thủy là bằng chứng vững chắc nhất, chứng tỏ đức Phật ăn chay.

KINH TỪ BI

Mettā sutta

Sanskrit là "Maitri sutta", Anh ngữ là "Sutra on Loving-kindness"

Những ai muốn đạt tới an lạc thường nên học hạnh thẳng thắn, khiêm cung, biết sử dụng ngôn ngữ từ ái. Những kẻ ấy biết sống đơn giản mà hạnh phúc, nếp sống từ hòa, điềm đạm, ít ham muốn, không đua đòi theo đám đông. Những kẻ ấy sẽ không làm bất cứ một điều gì mà các bậc thức giả có thể chê cười.

Và đây là điều họ luôn luôn tâm niệm:

Nguyện cho mọi người và mọi loài được sống trong an toàn và hạnh phúc, tâm tư hiền hậu và thanh thoi.

Nguyện cho tất cả các loài sinh vật trên trái đất đều được sống an lành, những loài yếu, những loài mạnh, những loài cao, những loài thấp, những loài lớn, những loài nhỏ, những loài ta có thể nhìn thấy, những loài ta không thể nhìn thấy, những loài ở gần, những loài ở xa, những loài đã sinh và những loài sắp sinh.

Nguyện cho đừng loài nào sát hại loài nào, đừng ai coi nhẹ tính mạng của ai, đừng ai vì giận hờn hoặc ác tâm mà mong cho ai bị đau khổ và khốn đốn.

Như một bà mẹ đang đem thân mạng mình che chở cho đứa con duy nhất, chúng ta hãy đem lòng từ bi mà đối xử với tất cả mọi loài.

Ta hãy đem lòng từ bi không giới hạn của ta mà bao trùm cả thế gian và muôn loài, từ trên xuống dưới, từ trái sang phải, lòng từ bi không bị bất cứ gì làm ngăn cách, tâm ta không còn vương vấn một chút hờn oán hoặc căm thù. Bất cứ lúc nào, khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, miễn là còn thức, ta nguyện duy trì trong ta chánh niệm từ bi. nếp sống từ bi là nếp sống cao đẹp nhất.

Không lạc vào tà kiến, loại dần ham muốn, sống nếp sống lành mạnh và đạt thành trí giác, hành giả sẽ chắc chắn vượt thoát khỏi tử sinh.

Về bát canh ông Thuần Đà cúng dường Phật, xin đọc những đoạn trích sau đây:

Trong Kinh Trường A Hàm, Thượng Tọa Thích Tuệ Sỹ dịch, xin trích Phần I, Mục 2 Du Hành, đoạn ông Châu-na cúng dường Phật như sau:

Bấy giờ, Đức Thế Tôn sau khi tùy nghi trú ở thành Phụ-di lại bảo A-nan cùng đi đến thành Ba-bà. A-nan đáp: - Kính vâng, rồi xếp y ôm bát, với đại chúng đi theo Thế Tôn, theo con đường Mạt-la đi vườn Xà-đầu, thành Ba-bà. Nơi đây có con trai của một người thợ tên là Châu-na nghe Phật từ Mạt-la kia đến thành này, liền y phục chỉnh tề tìm đến chỗ Phật, đầu mặt lễ chân Phật, rồi ngồi lại một bên. Phật theo thứ lớp thuyết pháp cho Châu-na, chỉ bày, giáo huấn, khiến cho lợi ích hoan hỷ. Châu-na sau khi nghe phát tín tâm hoan hỷ,

bền thỉnh Phật ngày mai đến nhà cúng dường. Phật làm thỉnh nhận lời. Châu-na biết Phật đã nhận lời, liền đứng dậy lễ Phật, rồi lui về. Ngay đêm đó ông sửa soạn thức ăn. Ngày mai, vào thời gian thích hợp, ông trở lại thỉnh Phật.

Bấy giờ, Thế Tôn khoác y cầm bát cùng với đại chúng tùy tùng đến nhà ông, ngồi lên chỗ ngồi dọn sẵn. Sau khi Phật và đại chúng đã an tọa, Châu-na đem món ăn dâng Phật và chúng Tăng. Ông lại nấu riêng một thứ nắm Chiên-đàn là thức ăn trân quý kỳ lạ ít thấy, đem dâng riêng cho Phật. Phật bảo Châu-na chớ đem thứ nắm ấy cho chúng Tăng ăn. Châu-na vâng lời, không dám dọn cho chúng Tăng.

Lúc bấy giờ, trong đại chúng Tỳ-kheo có một Tỳ-kheo già, xuất gia lúc tuổi xế chiều, ngay trên mâm ăn, dùng đồ đựng dư để lấy.

Trong Đại Tạng Kinh Việt Nam, Kinh Trường A Hàm 1, do Viện Cao Đẳng Phật Học Huê Nghiêm dịch, Hòa Thượng Thích Trí Tịnh Hiệu đính, Phần II Kinh Du Hành (trang 142) như sau:

Bấy giờ đức Thế Tôn ngự tại thành Phụ-di nhận thấy cơ duyên hóa độ đã xong, liền bảo A-nan:

- Hãy đến thành Ba-bà.

A-nan đáp:

- Vâng !

Bèn sửa sang y bát, cùng đại chúng theo hầu Thế Tôn bằng ngã đường Mạt-la để đến khu vườn Xà-đầu, thuộc thành Ba-bà. Nơi đây có người thợ rèn tên là Châu-na, nghe Phật từ Mạt-la đến thành liền y phục chỉnh tề đi đến chỗ Thế Tôn ngự, cúi đầu đánh lễ và ngồi xuống một bên. Lúc đó Phật lần lượt thuyết pháp, dạy cho ông những điều lợi ích vui mừng. Khi nghe xong, tín tâm hoan hỷ liền thỉnh Phật sáng mai đến nhà thọ trai, Phật im lặng nhận lời, Châu-na biết Phật im lặng nhận lời liền đứng dậy đánh lễ ra về.

Nội trong đêm đó, ông lo sửa soạn thức ăn, sáng hôm sau ông đến thưa: "Bạch Thế Tôn, đã đến giờ thọ trai, kính tin ngài rồi. " Bấy giờ, đức Thế Tôn đắp y bát cùng đại chúng theo hầu đi đến nhà ông Châu-na, và tiến đến chỗ ngồi, Châu-na bày thức ăn cúng Phật và chư Tăng, ông lại nấu riêng một thứ nắm chiên-đàn là thức ăn quý lạ nhất, ít thấy nhất trên đời đem dâng riêng cho Thế

Tôn, tức thì Phật bảo: "Châu-na chớ đem thứ nấm này dâng cúng cho chư Tăng". Châu-na lúc đó vâng lời Phật dạy, không dám hành động. Bấy giờ trong chúng có một vị trưởng lão Tỷ-kheo mới xuất gia, trên chỗ ngồi của mình lại bung uống chén nước nấm còn dư.

Trong Kinh Trường A Hàm, Hòa Thượng Thích Thiện Siêu dịch, Phật Học Viện quốc Tế xuất bản năm 1986. Quyển 3, Kinh Du Hành, Thứ 2, Đoạn 2 (trang 86):

"....Sau khi Phật và đại chúng đã an tọa, ông Châu Na (Thuần Đà) đem món ăn dâng Phật và chúng Tăng, ông lại nấu riêng một thứ nấm Chiên Đàn là thức ăn trân quý kỳ lạ ít thấy, đem dâng riêng cho Phật, Phật dạy Châu Na chớ đem thứ nấm ấy cho chúng tăng ăn. Châu Na vâng lời...."

Trong Trường Bộ Kinh (Digha Nikaya), Kinh Đại Bát-Niết-Bàn (Mahàparinibbàna sutta), Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch như sau:

Tụng phẩm IV

.....

13. Rồi Thế Tôn, sau khi ở tại Bhoganagara cho đến khi Ngài xem là vừa đủ, liền bảo tôn giả Ananda:

- Nay Ananda, chúng ta sẽ đi đến Pàvā.

- Xin vâng, bạch Thế Tôn!

Tôn giả Ananda vâng lời Thế Tôn. Và Thế Tôn cùng với đại chúng Tỷ-kheo đi đến Pàvā, tại vườn xoài của Cunda, một người thợ sắt.

14. Thợ sắt Cunda nghe: "Nay Thế Tôn đã đến Pàvā và hiện đang ở trong vườn xoài của ta". Rồi thợ sắt Cunda đến tại chỗ Thế Tôn, khi đến xong liền đánh lễ Ngài và ngồi xuống một bên. Và Thế Tôn thuyết pháp cho thợ sắt Cunda đang ngồi một bên, khích lệ, làm cho phấn khởi, khiến tâm hoan hỷ.

15. Và thợ sắt Cunda, sau khi được Thế Tôn thuyết pháp, khích lệ, làm cho phấn khởi, khiến tâm hoan hỷ, liền bạch Thế Tôn: "Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn nhận lời mời của con ngày mai đến dùng cơm với chúng Tỷ-kheo". Thế Tôn im lặng nhận lời.

16. Thợ sắt Cunda, sau khi biết Thế Tôn đã nhận lời, liền từ chỗ ngồi đứng dậy, đánh lễ Ngài, thân phía hữu hướng về Ngài và từ biệt.

17. Và thợ sắt Cunda, sau khi đêm đã mãn, liền cho sửa soạn tại nhà các món ăn thượng thị, loại cứng và loại mềm và nhiều thứ Sùkara-maddave (một loại mộc nhĩ), và báo tin cho Thế Tôn: "Bạch Thế Tôn, giờ đã đến, cơm đã sẵn sàng".

18. Và Thế Tôn buổi sáng đắp y, mang theo y bát, cùng với chúng Tỷ-kheo đến nhà thợ sắt Cunda, khi đến xong liền ngồi trên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi. Thế Tôn nói với thợ sắt Cunda:

- Này Cunda, loại mộc nhĩ đã soạn sẵn, hãy dọn cho ta. Còn các món ăn khác đã soạn sẵn, loại cứng và loại mềm, hãy dọn cho chúng Tỷ-kheo.

- Xin vâng, bạch Thế Tôn!

Thợ sắt Cunda vâng lời Thế Tôn, dọn cho Thế Tôn các món mộc nhĩ đã soạn sẵn, và dọn cho chúng Tỷ-kheo các món ăn khác, loại cứng và loại mềm.

19. Rồi Thế Tôn nói với thợ sắt Cunda:

- Này Cunda, món ăn mộc nhĩ còn lại. Người hãy đem chôn vào một lỗ. Này Cunda, Ta không thấy một ai ở cõi Trời, cõi Người, ở Ma giới, ở Phạm thiên giới, không một người nào trong chúng Sa-môn và chúng Bà-la-môn, giữa những Thiên, Nhân, ăn món mộc nhĩ này mà có thể tiêu hóa được, trừ Như Lai.

- Xin vâng, bạch Thế Tôn!

Thợ sắt Cunda vâng theo Thế Tôn, đem chôn món ăn mộc nhĩ còn lại vào một lỗ, đi đến chỗ Thế Tôn, đánh lễ Ngài và ngồi xuống một bên. Rồi Thế Tôn thuyết pháp cho thợ sắt Cunda đang ngồi xuống một bên, khích lệ, làm cho phấn khởi, khiến tâm hoan hỷ rồi từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi.

20. Sau khi dùng cơm của thợ sắt Cunda, Thế Tôn bị nhiễm bệnh nặng, bệnh lỵ huyết, đau đớn gần như đến chết, và Thế Tôn chánh niệm tỉnh giác, nhẫn nại, chịu đựng cơn bệnh.

Rồi Thế Tôn nói với tôn giả Ananda:

- Nay Ananda, chúng ta hãy đi đến Kusinàra.

- Xin vâng, bạch Thế Tôn!

Tôn giả Ananda vâng lời Thế Tôn.

*Tôi nghe: Sau khi dùng cơm tại nhà thợ sắt Cunda.
Con bệnh khốc liệt bỗng khởi lên, gần như chết đến nơi.
Sau khi dùng món ăn loại mộc nhĩ.
Kịch bệnh khởi lên nơi bậc Đạo Sư.
Điều phục bệnh hoạn, Thế Tôn dạy rằng:
"Ta đi đến thành Kusinàra".*

...

Như vậy đoạn kinh trên từ Hán Tạng hay Pali Tạng, đều dịch là nấm chiên đàn hay mộc nhĩ cũng thế.

Theo nhà học Phật Rhys David, thức ăn do Châu-na (Thuần Đà) dâng cúng Phật là nấm rom. Rhys David cho rằng từ "sukara maddava" có ít nhất bốn ý nghĩa:

- a. Loại thực phẩm heo ăn.
- b. Một loại thức ăn heo rất ưa thích
- c. Các phần mềm trong cơ thể con heo
- d. Một loại thức ăn bị giẫm nát bởi con heo.

Từ sukara maddava được kết hợp do hai từ sukara và maddava. Sukara có nghĩa là con heo và maddava có nghĩa là phơi khô hay là ngon, tức là một loại thức ăn mà giống heo rừng rất thích ăn. Các học giả dịch ra Anh ngữ là truffles, một loại nấm quý.

Và như đã dẫn trên, đức Phật không chấp nhận lời thỉnh cầu của Đề Bà Đạt Đa, cho phép chư Tăng tùy ý. Qua yêu cầu này, chúng ta hiểu rằng Đức Phật phải ăn chay trường nên Đề bà Đạt Đa mới dám đề nghị bắt buộc chư Tăng phải ăn chay.

Những dẫn chứng trên đủ chứng tỏ Phật, một bậc Đại Giác, Đại Bi, Đại Trí. Ngài thật sự trường trai.

Ăn chay vì lý do sức khỏe

Ngày nay nhiều người ăn chay vì lý do sức khỏe nhất là người Mỹ, vài thập niên trước, người ta ăn, uống phải lựa chọn những thức ăn, uống có nhiều chất bổ dưỡng, vào những năm cuối thiên niên kỷ thứ hai, ăn uống như vậy trở thành thời thượng. Bởi vì do ăn uống như thế, đa số người Mỹ trở nên béo phì, có hại cho tim mạch, thường bị tai biến mạch máu não, hay bị bệnh tim dễ chết người. Do vậy người Mỹ cũng như người Tây Phương ăn chay theo ba loại:

- **Ăn chay thuần túy** (Vegan hay Pure Vegetarian): Là những người ăn thuần ngũ cốc, rau, đậu, trái cây.

- **Ăn chay bán thuần túy** (Lacto-Vegetarian): Là những người ăn ngũ cốc, rau, đậu, trái cây, sữa và phó sản của sữa. Họ không ăn trứng vì cho rằng trong lòng đỏ trứng có mầm sống.

- **Ăn chay không thuần túy** (Ovo-Lacto Vegetarian): Là những người ăn ngũ cốc, rau, đậu, trái cây, trứng (ovo) và sữa (lacto) cũng như phó sản của sữa.

Quan niệm sai lầm về ăn chay:

a) Bản thân người ăn chay: Có một số ăn chay với quan niệm sai lầm rằng, tu là diệt dục vậy ăn chay vì lý do tôn giáo như thế nên không cần phải ăn uống cho ngon miệng, cho đã thèm, chỉ ăn qua loa với muối đậu, muối mè, muối xả, muối ớt do vậy không đủ chất bổ dưỡng, dễ sinh ra bệnh tật.

b) Nhận định sai lầm của giới Y Bác Sĩ do người ăn chay gây ra: Như nêu trên, những người ăn chay có quan niệm sai lầm đó hay do thiếu thôn tiền bạc, bữa ăn hàng ngày thiếu chất dinh dưỡng lâu ngày thành bệnh, đi Bệnh viện hay Bác sĩ chữa trị, họ đánh giá và cho rằng ăn chay là nguyên nhân của bệnh. Vào thập niên 30, trong gia đình tôi có hai người ăn chay, thân phụ tôi ăn chay sau mười năm bị đau phổi, đưa đi Bệnh viện Long Xuyên, Bác sĩ Bàng khuyên không nên ăn chay nữa, trong khi đó chú tôi làm thầy giáo ăn chay trường từ năm 17 tuổi cho khi mất năm 73 tuổi. Đồng thời cũng ăn chay nhưng thân phụ tôi làm ruộng, tiền bạc ít, ăn uống đạm bạc, làm việc đồng áng nặng nhọc sinh bệnh, còn chú tôi làm thầy giáo, việc nhẹ, có tiền lương, ăn uống đầy đủ, không bệnh tật.

c) Nhiều người có quan niệm cho rằng ăn chay là không ăn thịt, cá như thế là ăn uống kiêng khem (Diet), không có nhiều chất béo, tránh được tình trạng béo phì, tránh được những bệnh về tim mạch. Nhưng tại sao nhiều tu sĩ, từ Thượng Tọa cho đến Hòa Thượng cũng bị những bệnh như huyết áp cao, tiểu đường, tai biến mạch máu não ?

Một số bệnh nguy hiểm đến tánh mạng:

Huyết áp cao: Huyết áp là áp lực hay sức ép của máu vào thành động mạch. Áp lực này được tạo ra khi trái tim bóp, đẩy máu vào huyết quản. Tùy theo số lượng máu và sức cản của động mạch mà áp suất cao hoặc thấp. Huyết áp được diễn tả bằng hai con số:

Huyết áp Tâm thu (systolic) khi tim bóp lại để đưa máu sang động mạch.

Huyết áp Tâm trương (diastolic) khi tim thư giãn giữa hai nhịp đập và máu từ động mạch chạy vào các mao quản để nuôi cơ thể.

Người ta thường nói sau khi đo có huyết áp ví dụ là 125/85 có nghĩa huyết áp Tâm thu 125 và huyết áp Tâm trương 85. Huyết áp tính bằng mi-li-mét thủy ngân=125/85 mmHg.

Trung bình, tuổi từ 18 đến 50 có huyết áp dưới 140/90. Buổi sáng khi mới ngủ dậy huyết áp thấp, huyết áp cao dần từ sáng tới chiều. Huyết áp cũng tạm thời nhích lên khi ta có xúc động hay vận động.

Trong cơ thể, huyết áp được giữ ở mức bình quân nhờ hệ thần kinh giao cảm và thân. Khi huyết áp xuống thấp, hệ thần kinh giao cảm tiết ra chất norepinephrine làm cho mạch máu co căng, tăng lực cản nên nâng cao huyết áp. Thân tiết ra chất Renin để điều hòa thăng bằng khối lượng dung dịch chất lỏng ở ngoài tế bào.

Cao huyết áp là rủi ro lớn đưa tới tai biến động mạch não, đồng thời cũng là yếu tố gây bệnh trầm trọng của cơn suy tim, bại thân. Cao huyết áp là bệnh kéo dài suốt đời, nên phải dùng thuốc liên tục để duy trì huyết áp ở mức bình thường. Huyết áp chỉ chữa lành ở một số trường hợp gây ra do một nguyên nhân rõ ràng. Thí dụ huyết áp cao vì bệnh eo hẹp của mạch máu ở thận hoặc do u bướu nang thượng thận. Chỉ có 5% là do sự suy yếu, hư hao của một cơ quan như Thận. Còn 95% trường hợp khác đều không rõ nguyên nhân, nhưng một số nguy cơ gây ra cao huyết áp được nêu ra như sau:

- a) **Di truyền:** Thường xảy ra cho những người trong một gia đình.
- b) **Chủng tộc:** Theo thống kê, người Phi châu, Á châu, Châu Mỹ La Tinh thường bị cao huyết áp hơn các sắc dân khác.
- c) **Tuổi tác:** Tuổi càng cao, nguy cơ cao huyết áp càng nhiều, đàn ông bị cao huyết áp sớm hơn đàn bà, nhưng từ 45 đến 50 tuổi, đàn bà cũng bị nhiều như đàn ông.
- d) **Béo phì:** Người béo phì dễ bị cao huyết áp và các bệnh của động mạch vành.
- e) **Muối:** Muối ăn làm tăng huyết áp với người mẫn cảm tiêu thụ nhiều muối.

Ngoài ra, một số nguy cơ khác cũng có thể gây ra cao huyết áp như tiêu thụ nhiều rượu, thuốc lá, stress, cam thảo (licorice). Cho nên dùng các thứ này vừa phải để tránh rủi ro.

Tai biến mạch máu não: Tai biến mạch máu não là chứng bệnh thông thường, đứng hàng thứ ba về tử vong tại Hoa Kỳ, sau bệnh tim và ung thư. Người Mỹ bị bệnh này với tỷ lệ 20% chết, 24% lành bệnh hoàn toàn và 48% sống sót nhưng tàn phế. Cơ sở của bệnh này là một phần của óc bị thiếu máu, tế bào óc nơi đó không hoạt động được nữa và bị hủy hoại. Có ba nguyên nhân chính:

Thiếu máu vì mạch não bị nghẽn, bởi huyết khối (thrombotic Stroke 25%), bởi huyết tắc do cục máu hay bọt hơi (embolic stroke 30%), và bởi nguyên nhân khác 25%.

- Xuất huyết nội não (intracerebral hemorrhage 15%) thường xảy ra ở người bị huyết áp cao hay bệnh nhân phải dùng thuốc chống đông máu.
- Xuất huyết dưới màng nhện (subarachnoid hemorrhage 7%)
- Triệu chứng của tai biến mạch máu não ít hay nhiều tùy theo vùng não và mức độ thiếu máu:
- Đột nhiên bị liệt nửa người hay chỉ liệt ở mặt, ở chân hoặc tay.
- Tay chân loạn xạ (ataxia), đầu óc xây xẩm.
- Ngần ngơ (disorientation), lẫn lộn (confusion), lờ đờ (drowsiness), mất trí nhớ (amnesia).
- Thị lực giảm.
- Tê hay loạn cảm (dysesthesia) ở tay chân hay 1 nửa người.
- Nói ngọng hay á khẩu.
- Hôn mê.
- Chết.

Nếu động mạch não không bị tắc hoàn toàn, thì những triệu chứng trên chỉ xảy ra trong một thời gian ngắn rồi hết ngay, lâu vài giờ hay vài ngày, và được gọi là cơn thiếu máu cục bộ tạm thời (TIA: Transient Ischemic Attack). Hội chứng nhẹ này báo động cho một tai biến nặng nề hơn trong những ngày sắp tới.

Bệnh Tiểu đường: Trong cơ thể con người và một số loài vật có một số tế bào đặc biệt gọi là Islets of Langerhans có nhiệm vụ tiết ra một chất hormone có tên là Insulin để "đốt" chất đường do những thực phẩm từ bên ngoài đưa vào. Tất cả những loại thực phẩm như chất đạm, chất béo, tinh bột đều được lá gan biến thành đường qua cơ chế gluconeogenesis để dùng làm nhiên liệu cho cơ thể. Chất đường luôn luôn ở trong máu ở mức cố định là 100mg/100ml và trong cơ thể có một cơ chế quân bình giữ cho mức độ này không thay đổi vì nếu quá cao thì gây ra nhiễm độc và quá thấp tức hypoglycemia, thì sẽ làm cho ngất xỉu.

Chất insulin giữ vai trò chính trong việc giữ cho mức độ đường ở trong máu đừng lên cao. Sau khi ăn thì số đường trong máu sẽ lên cao và các tế bào Langerhans ở trong tạng tụy sẽ được báo động rồi tự tiết ra insulin để làm hạ đường xuống, khiến tạo nên một hệ thống tự động quân bình rất chính xác gọi là feedback. Số lượng insulin tiết ra sẽ lên cao hay thấp tùy theo mức độ đường, và do các tế bào Langerhans tự điều chỉnh lấy.

Bệnh tiểu đường sẽ xảy ra khi các tế bào Langerhans bị tiêu hủy vì một lý do nào đó, khiến cho cơ thể không còn insulin nữa, nên lượng đường trong máu sẽ lên cao do không được insulin "đốt" nữa. Bệnh nhân sẽ chết vì bị nhiễm chất độc của đường... nếu không được chích insulin từ bên ngoài vào cơ thể.

Ở một số người khác, cơ thể trở nên đề kháng với insulin nên mặc dù không thiếu insulin, nhưng vì không còn công hiệu nữa cũng sẽ gặp hiện tượng đường lên cao trong máu. Sau một thời gian thì các tế bào Langerhans cũng sẽ bị mệt mỏi, burn out, rồi không còn tiết ra insulin nữa, khiến cho đường lên cao và cần phải có insulin từ bên ngoài đưa vào cơ thể.

Nói tóm lại bệnh này thường do chúng mập phì vì thiếu hoạt động thể chất và ăn quá nhiều chất đường, điều hòa đường trong máu là trách nhiệm của chất nội tuyến insulin do tạng tụy sản xuất. Insulin đưa đường từ huyết tương vào các tế bào để chuyển hóa ra năng lượng. Đồng thời insulin cũng giúp gan chuyển glucose quá cao thành chất béo dự trữ trong các tế bào mỡ. Khi vì một

lý do nào đó, insulin không làm được công việc chuyển hóa này thì đường glucose trong máu sẽ lên cao nên thận phải thải bớt ra ngoài. Do đó có tên là bệnh tiểu đường.

Bệnh gia tăng với tuổi cao, nhất là từ sau 55 tuổi. Người Á châu ít bị tiểu đường hơn là người da trắng, nữ bị nhiều hơn nam giới.

Các triệu chứng chính của tiểu đường là khát nước rất nhiều, tiểu tiện liên tục hơn thường lệ, ăn nhiều mà vẫn sút cân.

Không kiểm soát, điều hòa, đường cao trong máu đưa tới các biến chứng trầm trọng cho nhiều cơ quan khác như mắt thị giác, suy thận, bệnh tim mạch với cao huyết áp, cao cholesterol, vữa xơ động mạch, rối loạn cảm giác thần kinh, liệt cường dương và dễ bị nhiễm trùng.

Ở Mỹ, bệnh tiểu đường là nguyên nhân tử vong đứng hàng thứ tư do bệnh tật gây ra.

Người xưa nói rằng : "Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất", do ăn uống mà chúng ta đem bệnh vào người, chúng ta đã biết qua một vài bệnh hiểm nghèo, nên cần biết về những chất dinh dưỡng do thức ăn tạo ra như là chất béo, chất carbohydrates, chất xơ và chất đạm, nhờ đó chúng ta có thể chọn thức ăn uống tránh được bệnh hoạn.

Vài điểm căn bản về chất béo và Lipid: Khi nói đến "Chất béo", người ta thường nghĩ ngay đến những chất dầu, mỡ gây nguy hại cho sức khỏe nên thường đánh giá là "xấu", tuy nhiên không phải chất béo nào cũng xấu, mà trái lại có những "chất béo tốt" rất cần thiết cho cơ thể.

Chất béo (Fat) thường được dùng để chỉ cho những chất lấy từ thú vật hay thực vật, gọi dưới những tên khác nhau như Lard, Tallow, Suet ... Đây là nguồn cung cấp cô độc nhất, từ thực phẩm, những năng lượng cần cho hoạt động của cơ thể. Chất béo tính theo trọng lượng, cung cấp số năng lượng cao gấp đôi protein và chất bột. Danh từ Chất béo sau đó được thay thế bằng Lipid, mang ý nghĩa rộng hơn, bao gồm những chất có cơ cấu hóa học gồm Carbon, Hydrogen và Oxygen, có chung một số đặc điểm như *không tan trong nước, tan trong các dung môi hữu cơ hay vô cực (nonpolar) như hexan, benzen, chloroform và ether.*

Các chất béo giữ một số nhiệm vụ tối quan trọng trong cơ thể như *vận chuyển các Vitamin tan trong dầu* (A, D, E và K) và là *thành phần chính của màng tế bào*. Chất béo bảo vệ và trợ giúp các cơ quan trọng yếu như thận, tim và gan, đồng thời một lớp chất béo giúp cơ thể chống lạnh, giữ nhiệt lượng ở mức ổn định. Chất béo ở lại trong đường tiêu hóa lâu hơn là chất đạm và chất bột, do đó tạo cho cơ thể cảm giác "no đủ", chất béo cũng còn tác dụng như một chất làm trơn ruột và bảo vệ sợi thần kinh.

Khi cơ thể thiếu những "chất béo tốt" nhiều bệnh suy thoái có thể xảy ra như bệnh tim mạch, ung thư và tai biến mạch máu não.

Những acid béo chuyển hóa từ sự thủy giải các lipids phức tạp hay lipid đơn giản được phân loại thành:

Acid béo no hay bão hòa (saturated= không chứa những nối đôi giữa các đơn vị Carbon)

Acid béo không no hay chưa bão hòa (unsaturated = còn có một hay nhiều nối đôi giữa các đơn vị Carbon).

Sự phân loại này dựa trên số lượng các nguyên tử Hydrogen trong cấu trúc hóa học của chất béo.

Acid béo no thường có nguồn gốc từ thú vật và ở dạng cứng, đặc khi ở nhiệt độ bình thường (như mỡ heo, mỡ bò). Một số dầu thực vật nhiệt đới như dầu dừa, dầu cọ cũng chứa nhiều acid béo no. Gan sử dụng acid béo no để tạo ra Cholesterol: do đó càng ăn nhiều acid béo no, thì gan càng sản xuất nhiều cholesterol.

Các acid béo không no (chưa bão hòa) ở dạng lỏng khi ở nhiệt độ bình thường, thường có nguồn gốc thực vật (lấy từ các hạt bắp, đậu nành, hướng dương), lại được chia thành hai nhóm phụ:

Monounsaturated: Chỉ có một nối đôi giữa Carbon = Carbon.

Polyunsaturated (PUFA): Có 2 hay nhiều hơn những gạch nối đôi $C = C$, đôi khi những acid béo có chứa 3 nối đôi $C=C$ hay nhiều hơn nữa được gọi là Highly unsaturated Fatty Acids hay HUFA.

Các chất béo no hay chất béo chưa no đơn thể hoặc đa thể còn được gọi tên là Triglycerides.

Một số acid béo giữ vai trò tối quan trọng cho sức khỏe, và có thể không thể tự chế tạo được nên được gọi là những chất béo cần bản (Essential fatty acids = EFA). Các hợp chất béo này tác động như Vitamin hay protein, nên từng được đặt tên là Vitamin F.

Chất béo cần bản rất quan trọng vì: Chúng giúp cho sự tăng trưởng, nhất là cho các mạch máu và sợi thần kinh, giúp giữ cho da và các mô tế bào tươi trẻ, cũng là thành phần quan trọng của màng tế bào.

Cholesterol: Là một chất mềm, màu trắng, giống như chất mỡ đông, được tìm thấy trong tất cả các mô tế bào cơ thể và trong các mạch máu. Cũng như chất béo, cholesterol rất cần thiết giúp hình thành và bảo trì các mô tế bào, giúp sản xuất các kích thích tố (hormones), muối mật [bile salt] và các chất cần thiết khác của cơ thể.

Phần lớn cholesterol, khoảng 1000 mg hàng ngày, là do gan sản xuất ra bằng cách kích thích chất béo bão hòa (saturated fats). Việc gan kích thích chất béo bão hòa để sản xuất ra cholesterol giúp ta thấy được một điều là khi chúng ta dùng một loại thực phẩm tuy không có cholesterol nhưng lại chứa quá nhiều chất béo bão hòa thì cơ thể con người cũng có cơ làm gia tăng lượng cholesterol, như khi chúng ta dùng dầu dừa hay nước cốt dừa để nấu ăn chẳng hạn.

Một phần cholesterol khác, khoảng từ 400 đến 500 mg là do chúng ta ăn trực tiếp các thực phẩm có nguồn gốc thịt động vật như là thịt, cá, tôm, cua, sò ốc, trứng, bơ, sữa. v.v... Nên nhớ là các thực phẩm có nguồn gốc thực vật không có cholesterol.

Cơ thể chúng ta tự sản xuất đủ lượng cholesterol cần thiết hàng ngày, vì thế chúng ta phải ngăn ngừa không cho lượng cholesterol lên cao qua việc điều hòa chế độ ăn uống (diet).

Cholesterol và triglycerides không thể hòa tan trong máu và vì thế nó được chuyển vận đến các mô tế bào cơ thể bằng phương tiện chuyên chở đặc biệt gọi là lipoproteins. Lipoprotein được sản xuất bởi gan và được phân chia làm ba loại:

Loại thứ nhất có tỷ trọng thật thấp VLDL (Very Low Density Lipoprotein), đặc trách chuyên chở chất béo triglycerides đến các mô tế bào để tạo năng lượng hoạt động cho cơ thể hay dự trữ.

Loại thứ nhì là loại có tỷ trọng thấp LDL (Low Density Lipoprotein), chuyên chở phần lớn, từ 60 đến 80 phần trăm cholesterol đến các mô tế bào trong chức năng thiết lập và bảo trì, một số trở về gan. Nếu nhiều hơn số lượng cần thiết, LDL cholesterol này sẽ từ từ bám và tích tụ vào xung quanh bờ thành các mạch máu, làm cho lòng mạch máu nhỏ hẹp dần, khiến lưu lượng máu dẫn đến tim bị chậm lại hay ngừng hẳn. Khi máu đến tim thiếu thì bắp thịt tim yếu đi, xảy ra hiện tượng đau thắt. Nếu mạch máu bị tắc nghẽn thì xảy ra chứng bệnh nhồi máu cơ tim (heart attack). Nếu mạch máu trong não bộ bị tắc nghẽn thì xảy ra tai biến mạch máu não (stroke). Vì thế người ta thường gọi LDL là loại cholesterol xấu.

Loại thứ ba là loại có tỷ trọng cao HDL (High Density Lipoprotein), được gọi là cholesterol tốt vì nó có tác dụng lôi cuốn các cholesterol xấu LDL khỏi bờ thành các mạch máu và chuyên chở chúng về gan để tái thẩm thấu hoặc thải hồi ra ngoài.

Tổng lượng cholesterol, HDL-cholesterol, LDL-cholesterol và triglycerides trong máu được đo lường để thẩm định mức độ nguy hiểm báo trước có thể xảy ra chứng bệnh nhồi máu cơ tim hay tai biến mạch máu não. Như vậy lượng cholesterol và triglycerides bao nhiêu gọi là cao? Theo Viện Quốc Gia Tim Phổi Mạch Hoa Kỳ và Chương Trình Quốc Gia Giáo Dục Cholesterol thì lượng cholesterol và triglycerides được khuyến cáo như sau:

TOTAL CHOLESTEROL	TÌNH TRẠNG
Dưới 200 mg/dl	Bình thường
Từ 200 đến 239 mg/dl	Ranh giới cao
Từ 240 hay cao hơn	Cao
HDL CHOLESTEROL (Loại Tốt)	
Từ 35 mg/dl trở lên	Bình thường
Dưới 35 mg/dl	Không tốt
LDL CHOLESTEROL (Loại Xấu)	

Dưới 130 mg/dl	Bình thường
Từ 130 đến 159 mg/dl	Ranh giới cao
Từ 160 mg/dl trở lên	Cao
TRIGLYCERIDES	
Dưới 200 mg/dl	Bình thường
Từ 200 đến 399 mg/dl	Ranh giới cao
Từ 400 đến 999 mg/dl	Cao
Từ 1000 mg/dl trở lên	Rất cao
Total Cholesterol/HDL Cholesterol	Bằng hay nhỏ hơn 5/1 là tốt

Trước đây, các nhà khoa học chỉ lưu tâm đến lượng cholesterol trong máu để thẩm định mức độ nguy hiểm có thể xảy ra chứng bệnh đau tim và tai biến mạch máu não. Ngày nay họ đã nghiên cứu và khám phá ra rằng *hàm lượng triglycerides trong máu cao cũng là dấu hiệu báo trước về bệnh tim mạch có thể xảy ra.*

Trong một nghiên cứu khoa học, Bác sĩ Michael Miller, giám đốc cơ quan phòng ngừa bệnh tim mạch tại *University of Maryland Medical Center* ở Baltimore, đã khảo cứu tình trạng chất béo triglycerides của 460 người nam và nữ ở lứa tuổi từ 30 đến 80 trong năm 1977 và 1978, và 199 bệnh nhân khác có kinh nghiệm về bệnh tim mạch trong suốt 18 năm sau đó, đã thấy rằng cả hai phái nam và nữ có *hàm lượng triglycerides trên 190 mg trong mỗi deciliter máu dễ bị bệnh tim gặp hai lần những người có lượng thấp hơn.*

Nghiên cứu này cho rằng hàm lượng triglycerides có tình trạng bình thường như trình bày ở bảng nêu trên được xem là quá cao, không phù hợp với những khám phá mới. Hàm lượng bình thường chất béo triglycerides có trong máu được đề nghị là từ 35 đến 160 mg/dl.

Một nghiên cứu khác được thực hiện bởi Bác sĩ Robert Rosenson, giám đốc *Preventive Cardiology Center at Rush Medical College* ở Chicago cũng xác nhận kết quả trên và cho biết thêm *triglycerides ở mức lượng 190 mg/dl bắt đầu làm máu lưu chuyển chậm, cơ tim phải hoạt động nặng nhọc hơn.*

Thay đổi chế độ ăn uống bằng cách giảm bớt các thực phẩm có chứa chất béo, có thể làm giảm cholesterol, nhưng không được nhiều. Chỉ có chế độ ăn chay

thuần rau đậu ngũ cốc trái cây, không ăn thịt cá, tôm cua sò hến và trứng bơ sữa (vegan) là hữu hiệu nhất. Cholesterol trung bình của những người này là 150 mg/dl. Chỉ riêng chất xơ (fiber) cũng có khả năng hữu hiệu làm giảm cholesterol. Vitamin C, E và Beta caroten có nhiều trong rau quả nhất là đậu nành, cà rốt, khoai lang, broccoli và cam có tác dụng gia tăng hàm lượng HDL-cholesterol, làm cho máu lưu chuyển dễ dàng và loại trừ các cặn độc trong máu. Lốp nhầy bao bọc xung quanh hột cà chua có tác dụng chống các tiểu huyết cầu đóng cục trong máu, ngăn ngừa bệnh tim mạch.

Tỏi (garlic) không những có tác dụng làm giảm tổng lượng cholesterol mà còn có tác dụng hữu hiệu gia tăng hàm lượng HDL-cholesterol. Những nghiên cứu mới đây của trường đại học y khoa *New York Medical College* ở Valhalla cho biết, tỏi có khả năng làm giảm từ 10 đến 29 phần trăm tổng lượng cholesterol, giảm 7,5 phần trăm LDL-cholesterol, giảm 20% triglycerides và gia tăng 31 phần trăm HDL-cholesterol.

Những người ăn chay thuần túy, làm việc văn phòng mà không thường xuyên tập thể dục, thường có lượng chất béo triglycerides cao hơn bình thường (trên 190, có người cao tới gần 400). Điều này cũng dễ hiểu vì lượng triglycerides có liên hệ mật thiết với sự thặng dư ca lo ri, bởi vì số ca lo ri không được tiêu dùng hết sẽ được cơ thể chuyển đổi thành triglycerides. Chất carbohydrate (chất đường) đóng một vai trò không nhỏ trong việc gia tăng lượng triglycerides.

Hàm lượng chất béo triglycerides cao trong máu cũng có độ nguy hiểm về bệnh tim mạch như là cholesterol. Vì thế, dù là ăn chay, nếu muốn duy trì sức khỏe tốt, thì ngoài việc *ăn ít đường và dầu*, cần phải *tập thể dục thường xuyên* như là đi bộ nhanh hay tập aerobic ít nhất là năm ngày một tuần và mỗi lần khoảng 40 phút. Tập thể dục thường xuyên có tác dụng làm giảm chất béo triglycerides, đồng thời lại có thể tăng thêm cholesterol tốt HDL và giảm cholesterol xấu LDL.

Carbohydrates: Là một chất dinh dưỡng có nhiệm vụ cung cấp năng lượng cho các hoạt động của cơ thể con người. Nó được phân chia thành hai loại:

Simple Carbohydrates là chất ngọt được lấy từ mật mía, mật ong, mật maple và củ dền đỏ.

Complex Carbohydrates là chất ngọt từ tinh bột (starches), nó có trong gạo, mì, mạch, khoai, đậu và trong các rau trái.

Cả hai loại carbohydrates này được cơ thể biến đổi thành chất đường glucose và được chuyên vận theo mạch máu đến các tế bào làm thành năng lượng hoạt động. Chất Glucose thặng dư sẽ được chuyển đổi thành chất glycogen dự trữ trong các tế bào bắp thịt và trong gan, hoặc là được biến đổi thành chất béo triglycerides dự trữ dưới dạng mỡ. Súc chứa glycogen trong cơ thể chỉ độ 1/4 pound, còn phần lớn là chất béo triglycerides.

Thông thường simple carbohydrates cung cấp nhiều ca lo ri và ít chất bổ dưỡng (nutrients), ngược lại complex carbohydrates lại cung cấp nhiều chất bổ dưỡng, như là chất sinh tố, chất khoáng, chất đạm và ít chất béo. Quả thực là như vậy, nhiều loại trái cây chứa chất đường, nhưng cũng chứa nhiều vitamin, chất khoáng và chất xơ.

Carbohydrates được xem là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể con người, nhưng khi cơ thể thiếu nó - thường xảy ra sau 20 phút đầu tiên tập thể dục aerobic - năng lượng được cung cấp bởi chất béo triglycerides dự trữ. đây là lý do tại sao những người thặng dư chất béo triglycerides phải tập thể dục thường xuyên.

Chất Xơ (FIBER)

Chất xơ là một chất lấy từ nguồn gốc thực vật, không có trong thịt động vật. Nó có nhiệm vụ giúp thực phẩm di chuyển dễ dàng trong hệ thống tiêu hóa và làm giảm lượng cholesterol trong máu. Ăn ít chất xơ thường gây nên bệnh táo bón, bệnh về sự tiêu hóa và các rối loạn khác. Chất xơ được tìm thấy nhiều nhất trong các loại hạt gạo, mì, mạch chưa đãi vỏ. ăn gạo lức chữa được bệnh táo bón một cách thần diệu.

Chất xơ được phân làm hai loại, soluble fiber và insoluble fiber. Soluble fiber, có nhiều trong cám rice bran và oat bran, có khả năng làm giảm cholesterol; còn insoluble fiber, có nhiều trong cám wheat bran, không giúp mấy trong việc giảm cholesterol nhưng giúp cho nhuận trường.

Chất Đạm (PROTEIN)

Chất đạm được thẩm thấu vào máu dưới dạng thể amino acids, dùng để xây dựng và sửa chữa các mô tế bào hư hỏng. Nó cũng là nguồn cung cấp năng lượng.

Chất đạm được tạo thành từ những đơn vị nhỏ nhất gọi là amino acid. Hợp chất đơn giản của amino acid gồm có: carbon, hydrogen, oxygen, nitrogen và đôi khi có sulphur. Có khoảng 20 amino acid thông thường tìm thấy trong động và thực vật. Không giống như chất đạm của động vật, chất đạm của thực vật có thể không chứa đủ yếu tố cần thiết của amino acid. Chất đạm từ động hay thực vật được phân hủy để tạo thành amino acid trong quá trình tiêu hóa rồi nó được thẩm thấu và dùng để làm ra chất đạm mới trong cơ thể.

Trong người chúng ta, trừ nước ra 75 % trọng lượng cơ thể còn lại là chất đạm, nó là bắp thịt, xương, da, tóc ... Hàng ngày, người lớn cần tối thiểu 1 gram chất đạm cho 1 kilogram thể trọng, và chất đạm không như chất béo hay đường được dự trữ trong cơ thể, do đó amino acid cần được cung cấp hàng ngày để làm ra chất đạm mới.

Thiếu chất đạm gây ra suy dinh dưỡng, chậm lớn, teo cơ, giảm tính miễn nhiễm, hệ thống tim mạch và hô hấp yếu kém, tử vong.

Còn nếu nhận quá nhiều chất đạm, hệ tiêu hóa sẽ cho ra acid và thân thể thường trung hòa với chất vôi, cho nên ăn nhiều quá chất đạm, cơ thể sẽ mất nhiều chất vôi có thể bị lấy ra từ xương, cho nên dễ bị gãy xương.

Người ăn chay nên ăn tàu hũ, cơm, bánh mì, đậu phộng, uống sữa đậu nành để có đủ chất đạm.

Rất nhiều người nghĩ rằng chúng ta phải ăn nhiều thịt cá để có nhiều chất protein. Đây là một điều lầm lẫn vì những nghiên cứu y khoa gần đây nhất cho biết ăn nhiều protein thịt động vật (animal-protein) sẽ làm tổn thương đến gan thận và là nguyên nhân dẫn đến bệnh xốp xương (osteoporosis) và ung thư.

Ủy Ban Y Sĩ Trách Nhiệm Y Khoa Hoa Kỳ đã yêu cầu người dân Hoa Kỳ phải thay đổi chính sách ăn uống bằng cách "không cholesterol, ít chất béo, nhiều chất xơ và thay thế chất đạm thịt động vật bằng chất đạm thực vật".

Ăn chay do lòng nhân đạo: Nhiều người thấy súc vật bị nuôi thúc ép để bán thịt, như gà đẻ để trứng, nhiều người thấy thú vật bị hành hạ trước khi làm thịt, họ không nỡ ăn thịt, trứng, giảm người tiêu thụ sẽ giảm được lượng súc vật bị giết hại, cũng như gà bị nuôi trong những chuồng tù túng. Mỗi ngày hàng triệu con gà, vịt, heo, bò bị giết để cung cấp thịt cho người tiêu dùng.

Trong sách Thức ăn Tương Lai Viện sĩ Thông tấn hàn Lâm Viện Liên Xô A. N. NEXMÊIANÔP và V.M. BÊLICÔP viết: *Ăn thịt, chúng ta buộc phải giết hàng triệu bò, cừu, lợn, ngỗng, vịt, gà, tạo ra hàng nghìn, hàng nghìn người lạnh lùng trước sự đổ máu,Và điều đó rất không phù hợp với sự giáo dục tình yêu thiên nhiên, lòng tốt, lòng nhân ái. "*

Đền lễ Giáng Sinh hàng năm, theo truyền thống người Mỹ tiêu thụ hàng triệu con gà tây, trong dịp này tại Nhà Trắng, Thủ Đô nước Mỹ một chú gà tây được phóng sinh, tánh cách tượng trưng đầy lòng nhân đạo của con người.

Nên ăn chay như thế nào?

Ăn chay tự nó không phải là thiếu chất dinh dưỡng, thiếu hay không ấy là do người ăn chay có quan tâm nấu nướng, có đủ điều kiện cung cấp thực phẩm cho bữa ăn hay không, Thiếu hay dư đều mang lại bệnh tật. Trường hợp người lớn tuổi ít hoạt động, dù ăn chay hay ăn mặn cũng đều phải tập thể dục, tránh tăng trọng cơ thể, tránh ăn muối và thức ăn nhiều dầu mỡ.

Thử nhìn lại một bữa ăn của gia đình người Việt Nam ta, một bữa ăn bình thường và phổ biến gồm có ba món: Canh, món xào và một món kho. Vào bữa cơm chiều, các Cụ ta ngày xưa uống một chun nhỏ rượu với quan niệm là để cho máu huyết được điều hòa. Người Âu Châu trong bữa ăn chiều, thường uống một ít rượu chát, nên theo thống kê cho biết người Âu Châu ít bị bệnh tim mạch. Ăn chay thì không được uống rượu, nhưng mỗi bữa ăn cần có ít nhất là ba món như trên, đừng ăn kham khổ quá.

Đức Phật tịch năm 80 tuổi, 2500 năm trước thế là quá thọ. Trừ ba tháng "An cư kiết hạ", hàng ngày Phật cũng như chư Tăng đều đi khát thực, khát thực chắc cũng phải đi 2, 3 cây số, và hàng ngày sau khi thọ trai đều phải đi kinh hành. Như vậy chúng ta thấy thời đức Phật, Phật cũng như chư Tăng đều hoạt động.

Chúng ta thấy nhiều người tu ít hoạt động, do đó dễ bị béo phì dẫn tới những bệnh về tim mạch như cao huyết áp, cholesterol, tiểu đường, tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim. Để đề phòng bệnh tật, ngoài việc tu tập công phu hàng ngày, người tu cần phải hoạt động bằng phương pháp thể dục đi bộ, tập thể dục dưỡng sinh, lạy Sám hối.

Chúng ta biết rằng hầu hết các chứng bệnh cao huyết áp, cholesterol, tiểu đường Bác sĩ cũng như các cơ quan y tế đều khuyên chúng ta nên đi bộ thường xuyên một tuần 5 ngày, mỗi ngày ít nhất 40 phút.

Tìm hiểu về nguồn gốc môn phái võ Thiếu Lâm, chúng tôi thấy có bài viết của Võ sư Nguyễn Tiến Hóa đăng trên Trang nhà Thiếu Lâm Võ Thuật như sau:

... Ta hãy quay ngược dòng thời gian trở về thời đức Đạt Ma Sư Tổ, tổ sư của môn phái Trúc Lâm. Đức Đạt Ma Sư Tổ, nguyên là một Đại Đức Phật Giáo, người Ấn Độ. Ngài vân du qua Trung Hoa cốt để thuyết giảng Phật Pháp. Ngài đã chọn ngọn Thiếu Thất trong dãy Tung Sơn để tu trì và thu nhận đệ tử, truyền dạy đạo pháp. Vì ngôi chùa nằm sâu trong rừng núi, các đệ tử của Ngài trong lúc nhập định thì hay bị sơn lâm chướng khí làm cho bị bệnh tật thường xuyên. Và thời đó không có thuốc thang như ngày nay. Ngài bèn bắt các đệ tử ngoài việc học Phật Pháp. Còn tập các môn Công, Khí các đệ tử của Ngài không còn bệnh tật như xưa, và việc học Phật Pháp còn tăng tiến hơn trước rất nhiều.

Một điểm khác nữa xảy ra. Vào cái thời xa xưa, việc di chuyển trong vào đôi chân và nhanh hơn cưỡi ngựa. Rồi còn phải băng rừng lội suối v.v... Và việc đi thuyết giảng đạo pháp rất là gay go ... trên đường đi thuyết giảng còn bị cảnh cướp cạ, cảnh tham ô quan lại hống hách hoành hành. Ngoài những điều do nhân sự tạo nên, dọc đường còn có các loài dã thú tấn công các nhà sư để ăn thịt. Để cho việc giảng dạy có kết quả tốt, đức Đạt Ma Sư Tổ còn nghiên cứu và truyền dạy cho các đệ tử của Ngài các kỹ thuật tấn công hay tránh né tài tình. Đó là võ thuật Thiếu Lâm. Dùng võ để bảo vệ và hoằng dương Đạo pháp...

Võ Thiếu Lâm phát xuất từ Thiếu Lâm Tự là một ngôi chùa nổi danh nằm ở chân núi phía Bắc núi Thiếu Thất thuộc dãy Tung Sơn, ở phía Bắc huyện Đẳng Phong, tỉnh Hà nam Trung Quốc. Chùa này do Hiếu Văn Đế nhà Hậu Ngụy xây dựng cho thiền sư Phật Đà ở tu, Đầu thế kỷ thứ 6, Bồ Đề Lưu Chi có dừng chân tại đây và phiên dịch rất nhiều sách. Đến năm 520, Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Quốc, sau khi được Lương Võ Đế rước về Kim Lăng để vấn đạo, không toại ý nên nửa đêm Tổ sang sông qua Giang Nam nhập nước Ngụy đến Lạc Dương, rồi đến Thiếu Lâm Tự, Tổ tọa thiền xoay mặt vào tường trong 9 năm, sau mới nhận Thần Quang làm đệ tử truyền trao giáo pháp.

Còn về võ nghệ Thiếu lâm theo **Bạch túy tòa ngôn**: "Chùa Thiếu Lâm khi có loạn Hoàng Cân, tăng chúng sợ hãi muốn tan. Bỗng có vị tăng già vốn làm đầu bếp từ trong bếp chạy ra nói: Các vị chớ lo! Lão tăng chỉ một gậy là xua chúng chạy hết. Mọi người đều cười và cho là nói khoác. Vị tăng đó múa gậy ba thước xông thẳng vào đội ngũ giặc Hoàng Cân, tên nào gặp phải cũng đều chạy giạt, cuối cùng giặc tan. Tăng về truyền lại pháp đờ cho chúng tăng rồi ẩn mất. Thì ra đó chính là Khẩn-na-la Phật hiển hóa ra. Do đó Thiếu Lâm nổi tiếng về võ nghệ"

Dựa vào tài liệu này, nhiều người viết sách cho rằng môn võ Thiếu Lâm phát xuất từ Thiếu Lâm Tự, các nhà sư có võ để bảo vệ chùa, tránh khỏi bị bọn "son lâm thảo khấu" phá phách chùa chiền, điều này có thật thích hợp với thiền môn không ? Xin đọc bài sau đây để có cái nhìn của Thiền tông:

44. Kẻ Cướp Trở Thành Môn Đồ

Vào một đêm trong khi Shichiri Kojun đang tụng kinh thì một tên cướp xông vào với lưỡi dao bén đòi tiền hoặc giết ngài.

Shichiri bảo: "Xin đừng náo động. Ông có thể lấy tiền trong ngăn kéo kia." và tiếp tục tụng kinh.

Giây lát sau, ngài kêu lên: "Xin đừng lấy hết tất cả. Ta cần một ít để đóng thuế ngày mai."

Kẻ đạo chích gom góp gần hết và sắp sửa chuồn. "Hãy biết cảm ơn thí chủ chứ," Shichiri nói thêm. Tên cướp nói lời cảm ơn và biến mất.

Vài ngày sau tên cướp bị bắt và thú tất cả mọi tội, trong đó có chuyện liên quan đến Shichiri. Khi Shichiri được vời đến để đối chứng, ngài bảo: "Ông này không phải là kẻ cướp, ít ra là phần có liên quan đến bàn tăng. Bàn tăng biếu ông ấy một ít tiền và ông ta có tỏ lời cảm ơn."

Sau thời gian ngồi tù, người đàn ông kia tìm đến Shichiri và trở thành đệ tử của ngài.

(Những Mẫu Chuyện Thiền)

Bài của Võ sư Nguyễn Tiến Hóa hé cho chúng ta nhìn thấy, sự tập luyện võ nghệ nguyên lai do những thiền sinh bị bệnh tật. Còn chuyện rút từ Bạch túy

tỏa ngôn, lão tăng sau khi dẹp giặc, dạy võ thuật rồi biến mất, một nhân vật được hư cấu để giải tích nguồn gốc phát sinh võ Thiếu Lâm mà thôi.

Chư tăng Nam Tông có truyền thống khát thực, vậy mỗi ngày đều phải hoạt động, còn Bắc Tông như Thiền Tông chúng ta thấy rõ là ngoài công phu **ngồi thiền** còn phải tập luyện **võ công**, phần này bị thất truyền, nay có **thiền hành** tưởng cũng hỗ trợ được cho tọa thiền để tránh được các bệnh tim mạch nguy hiểm tánh mạng con người.

Những vị tu theo Tịnh hay Giáo, pháp môn mà chư Tổ đặt ra là "Lạy Sám Hối", pháp môn thiết thực, hữu ích để giữ gìn sức khỏe chống bệnh tim mạch hiểm nghèo.

Như Tuệ Trung Thượng Sĩ đã nói với Hoàng hậu Thiện Cảm là em gái của ông, nhân một hôm ông được hoàng hậu mời vào cung ăn tiệc. Trên bàn có những món ăn chay và mặn, ông gấp thức ăn một cách tự nhiên không phân biệt, hoàng hậu hỏi: *"- Anh tu thiền mà ăn thịt cá làm sao thành Phật được?"* Ông cười đáp: *"- Phật là Phật, anh là anh; anh không cần thành Phật, Phật không cần thành anh. Em chẳng nghe cổ đức nói: Văn Thù là Văn Thù, giải thoát là giải thoát đó sao?"*

Vì có nhiều người ăn chay, nên trong các cửa hàng thực phẩm Mỹ (Grocery) đều có bán những thức ăn chay chế biến từ đậu nành, nhất là công ty thực phẩm Morningstar Farms chế biến nhiều thứ thức ăn chay, nhiều hãng thực phẩm khác có Pizza chay, Súp chay... Đi máy bay trên những tuyến đường xa, có phục vụ bữa ăn, muốn có bữa ăn chay cần phải yêu cầu khi mua vé máy bay. Cho nên ngày nay ăn chay rất dễ dàng, đầy đủ chỉ có điều là tốn kém hơn ăn mặn.

Người tu theo đạo Phật, tưởng không nên viển vông dẫn Phật ăn mặn hay ăn chay để chúng ta ăn chay hay ăn mặn vì "Phật là Phật" như lời của Tuệ Trung Thượng Sĩ. Nhưng theo khuynh hướng ngày nay trên thế giới, người ta ăn chay vì sức khỏe vì lòng nhân từ, đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, trước kia ăn mặn, nay Ngài cũng ăn chay.

Theo sách Thức Ăn Tương Lai của hai tác giả đã trích dẫn, xuất bản tại Liên Xô năm 1985, có đoạn tác giả trình bày:

Thịt bê không cần bê, thịt cừu không cần cừu! Bất cứ một prôtêin thực vật nào cũng có thể chuyển thành sản phẩm rất giống với thịt. Về thành phần thì

prôtêin của đậu nành gần gũi với thịt hơn cả, nên người ta thường lấy nó làm cơ sở. Đồng thời người ta thu thêm được dầu đậu nành. Nhằm mục đích đó, hàng năm ở Nhật, người ta chế biến một triệu tấn prôtêin đậu nành. Còn ở Mỹ - nửa triệu tấn. Prôtêin của đậu nành "đậu phụ" là món ăn cổ truyền của người Nhật Bản. Prôtêin đậu nành được bổ sung vào giò, xúc xích, thịt xay, làm chúng tăng trọng lượng mà chất lượng không bị giảm.

Prôtêin của đậu nành hoặc lúa mì khá tinh khiết có thể kéo sợi, như kéo tơ nhân tạo và có thể thu được sợi. Nếu làm dính chúng lại, tạo cho chúng có mùi, vị và màu cần thiết thì sẽ thu được những món ăn rất đa dạng.

Chẳng hạn trong danh mục (catalô) của một trong những công ty Mỹ có ghi:

Thịt rán tẩm bột từ lúa mì.

Thịt rán từ lúa mì.

Thịt băm chay từ lúa mì và đậu nành.

Giò từ đậu nành và ngô.

Thịt bò từ đậu nành.

Giăm bông từ đậu nành.

Thịt gà tây rán từ đậu nành và lúa mì.

Xúc xích từ đậu nành và lúa mì.

Thịt lợn ướp từ đậu nành, lúa mì và men.

Và còn hai chục món thịt và món ăn chay nữa.

Một đoạn khác hai tác giả viết:

Việc chuyển prôtêin thực vật thành giăm bông và xúc xích có lợi không chỉ mục đích làm thực phẩm rẻ đi. Phương pháp này còn có những ưu điểm lớn khác.

Trước hết, thực phẩm nhân tạo có thể được tạo ra theo những công thức pha chế khoa học hợp lý về dinh dưỡng, đưa vào đó một lượng cần thiết chính xác prôtêin, chất béo, hiđrát cacbon, vitamin và muối. Khi pha trộn dễ dàng bổ sung axit amin hạn chế và bằng cách đó nâng cao được giá trị dinh dưỡng.

Thứ hai, các chất prôtêin, chất béo và hiđrát cacbon tách ra từ ngũ cốc và đậu đều đồng nhất về mặt hóa học. Có thể bảo quản chúng riêng biệt, và khi đó chúng không bị hỏng trong thời gian dài ở nhiệt độ bình thường. Chỉ khi bảo quản chung, chúng mới làm hỏng lẫn nhau.

Thứ ba, khác với thực phẩm tự nhiên, các prôtêin, chất béo và hiđrát cacbon đều chế biến riêng biệt được tiêu chuẩn về thành phần và tính chất. Điều đó tạo khả năng và nấu nướng công nghiệp hiện đại, tự động hóa. Trong khi đó, chế biến thịt gà và thịt bê dùng hồng đưa được lên dây chuyền. Tất cả những điều đó là hiện thực của ngày hôm nay. Tương lai bắt đầu từ hôm nay.

Ở một đoạn khác nữa hai tác giả viết:

Ngày kia. Chúng ta hãy hình dung đến một lúc, hóa học thắng lợi hoàn toàn. Sản xuất thực phẩm đi vào công nghiệp. Cả nước sẽ được nuôi dưỡng nhờ hàng chục xí nghiệp liên hợp lớn, nằm ở những vùng dầu mỏ giàu có (Để nuôi nấm men), hoặc than (để sử dụng những sản phẩm chung cất), hoặc không quá xa những thành phố lớn để gần với người tiêu thụ. Toàn bộ các nhà máy đó chỉ chiếm diện tích vài trăm kilômét vuông... vâng, vài nghìn là nhiều nhất. Tại các nhà máy đó, có hai, ba triệu người làm việc... rồi sẽ chưa đến một triệu tùy theo mức độ phát triển của tự động hóa.

Chúng ta có lợi gì ?

Trước hết chúng ta được sự tin cậy. Sẽ không có những vụ thất thu. Hạn hán với những đợt gió khô mùa đông đầy tuyết và không có tuyết, những cơn bão dữ dội, những đợt sương giá ban mai, những trận mưa rào mưa đá... dù có những cục to bằng quả trứng gà... sẽ chẳng có vai trò gì nữa. Những bông lúa lép, những làn lúa bị đổ rạp, thiếu mưa vào đầu mùa hè, mưa dai dẳng trong thời gian thu hoạch sẽ không làm cho chúng ta lo lắng; sâu, bọ, chuột đồng, thậm chí nạn châu chấu không làm chúng ta sợ hãi. Các xí nghiệp liên hợp vẫn hoạt động nhịp nhàng, quanh năm suốt tháng nếu cần thiết; sản phẩm được đưa đến cửa hàng theo đúng lịch giao. Không cần thiết phải dự trữ đến vụ sau và một năm sau để đề phòng bất trắc. Không cần đến những nhà kho lớn, tại đó thực phẩm bị hỏng dần, không cần đến cả những đồ hộp trong đó vitamin bị mất mát ngay từ khi sản xuất.

Chúng ta sẽ giữ được vệ sinh. Thức ăn tổng hợp sẽ tươi hơn, vì không cần phải bảo quản lâu. Khuynh hướng bị hỏng từ ngày bảo quản đầu tiên là điều tự nhiên. Trong các sản phẩm tự nhiên thường có nhiều tạp chất thừa, đôi khi có cả tạp chất độc hại và vi khuẩn. Thức ăn tổng hợp đã được khử khuẩn ngay khi tạo thành trong các thiết bị hóa học. Và điều chủ yếu là có thể định liều lượng một cách chính xác, phù hợp với nhu cầu của một người trung bình nói chung và những người nào đó nói riêng. Trong sản phẩm, tỉ lệ chất béo,

prôtêin, và hydrát cacbon đã được xác định về mặt y tế, và không còn những người béo quá với trái tim bị bực mỡ, không có bệnh đau dạ dày, đau gan. Và đối với người bệnh có thể lựa chọn những khẩu phần đặc biệt.

Thuận lợi thứ ba... về ý nghĩa hông phải là thuận lợi cuối cùng, đó là về đạo lý.

Ăn thịt, chúng ta buộc phải giết hàng triệu bò, cừu, lợn, ngỗng, vịt, gà, tạo ra hàng nghìn, hàng nghìn người lạnh lùng trước sự đổ máu, Và điều đó rất không phù hợp với sự giáo dục tình yêu thiên nhiên, lòng tốt, lòng nhân ái.

Thức ăn tổng hợp sẽ vĩnh viễn loại trừ mâu thuẫn này. Sẽ có thịt, nhưng hông cần đổ máu. Sẽ có những động vật, nhưng chỉ ở vườn hoa hoặc sống tự do.

Giả chay. Nhiều người nấu ăn chay vừa khéo tay, vừa khéo chế biến, từ tàu hủ, mì căn, rong biển ... chế biến thành những món ăn chay giống y như món mặn, nào là thịt heo, đùi gà, trứng gà, cá, gà ... Vấn đề này có ý kiến cho rằng đã ăn chay mà tâm còn vọng mặn, như vậy thì ăn mặn cho xong. Cũng có ý kiến cho rằng nhiều người không ăn chay được, làm giả cho họ ăn tránh được nghiệp sát sanh.

Đối với chư Tăng, Ni đã ăn chay rồi thì đâu còn nghĩ đến ngon hay không ngon, ăn uống để nuôi sống thân tứ đại, tránh bệnh hoạn để giúp cho đường tu hành được dễ dàng trên con đường giác ngộ. Cho nên có làm ra hình con gà hay không thì cũng chỉ là món ăn.

Từ tàu hủ ky, bánh mì, bột chế biến thành món ăn như thịt, đem chiên gọi là "*thịt heo quay*", làm cho người khác bài bác là ăn chay còn vọng mặn, thì chúng ta gọi nó là "*tàu hủ bánh mì chiên*", còn mì căn nắn hình con cá, con gà, con vịt tự chế biến thì chúng ta đừng nắn hình những con vật ấy nữa, nên nắn hình vuông, hình tròn mà thôi; nếu mua từ thực phẩm người ta làm sẵn, khi đem về nấu nướng hay bày biện vào tô, đĩa, chúng ta cắt ra thành những miếng và bày biện rồi rắc thì không còn hình thù con chi hết, chỉ thấy món kho, món xào, món canh, món mặn. Vừa tránh tránh được sự bài bác, vừa giúp cho bữa chay được thanh tịnh hơn.

Nhưng coi chừng, trên internet người ta cho biết một số thực phẩm chay chế biến ở Đài Loan không được tinh khiết, trong hai mươi hai món thức ăn chay chế biến sẵn đem thử nghiệm, có đến mười lăm thứ không tinh khiết, chẳng hạn như Ham chay có trộn thịt bò. Do vậy người ăn chay có thể bị phạm

"Giới". Có thứ chao chế biến rất mất vệ sinh. Ở Canada cho biết nước tương Lá Bò Đề có chứa hoá chất độc:

"HEALTH HAZARD ALERT

BETTER TREE BRAND LA BO DE VEGETARIAN SOYA SAUCE MAY CONTAIN HARMFUL CHEMICAL CONTAMINANTS: 1,3-DCP AND 3-MCPD

OTTAWA, March 22, 2005 - The Canadian Food Inspection Agency (CFIA) and Kim Phat Inc. are warning the public not to consume Better Tree brand LA BO DE Vegetarian Soya Sauce as it may contain harmful chemical contaminants: 1,3-DCP and 3-MCPD..."

Vài món ăn chay.

Khoai mì chiên:

Vật liệu:

- Chuối sứ 1 trái
- Khoai mì nấu 1 củ tương đương với trái chuối.
- Chao 2 hay 3 miếng.
- Gia vị: Bột nêm, muối, đường, tiêu.

Cách làm: Chuối tán nhuyễn, khoai mì tán nhuyễn, trộn chung khoai mì với chuối và chao, thêm gia vị vừa đủ, trộn cho vừa cứng, nắn thành hình trụ, dài chừng 3 lòng tay, đem chiên.

Khô bắp chuối:

Vật liệu:

- Bắp chuối.
- Gia vị: Bột nêm, muối, đường, tiêu.

Cách làm: - Bắp chuối bóc bỏ những bẹ cứng ở ngoài, luộc chín, vắt ráo nước, tán nhuyễn, thêm gia vị vừa đủ, nắn thành miếng tròn dày chừng đầu đũa ăn, đường kính chừng 2 lòng tay. Phơi khô rồi đem chiên. (Không phơi khô, đem chiên cũng được nhưng không thành khô).

Khô bả đậu nành:

Vật liệu:

- Bả đậu nành. (Đậu nành xay, vắt nước để nấu sữa đậu nành hay nấu tàu hủ, phần xác hạt đậu xay sau khi vắt nước gọi là bả, phần này thường người ta đổ bỏ)
- Gia vị: Bột nêm, muối, đường, tiêu.

Cách làm:

Thêm gia vị vào bả đậu nành, ép thành miếng hình tròn dày chừng bằng đầu đũa ăn, đường kính chừng 3 ngón tay. Phơi khô rồi chiên.

Lưu ý: Tránh dùng Bột ngọt, nó rất có hại cho sức khỏe. Bột nêm làm bằng trái cây và rau cải.

Lợi ích của Ăn chay.

Ăn chay có nhiều lợi ích, tránh được những bệnh tật do súc vật mang đến như "Bệnh bò điên" ở Âu Châu, "dịch cúm gà" ở Á châu. Hơn nữa năm 1945, hậu quả bom nguyên tử ở Hyroshima làm cho hàng ngàn người tử vong, nhưng chính tại nơi quả bom nổ có những người sống sót, qua điều tra, người ta thấy những người ấy gần như ăn chay, do đó người ta cho rằng ăn chay tránh được nhiễm xạ bom nguyên tử. Nhưng trên hết, ăn chay vừa để thể hiện tấm lòng thương yêu loài vật vừa tránh tạo thêm ác nghiệp.

Ngày 20-11-2004

- Theo tài liệu y học của các Bác sĩ : Nguyễn Khắc Minh, Nguyễn Ý Đức, Vũ Văn Dzi, Lisa Nguyễn, Linda Nguyễn.

- *Tâm Diệu Quan Điểm Về Ăn Chay Của Đạo Phật*, Hoa Sen tái bản lần thứ hai, 1998, USA
- *Trần Trúc Lâm Những Mẫu Chuyện Thiền*
- Protein information sheet
- Harvard School of Public Health

Đức Tin

Đứng trước tượng Phật dù bằng đồng, đá trắng, xi măng, thạch cao hay là một bức ảnh, tôi thành tâm tôn kính và thấy Phật ở đó hay Phật ở trong lòng tôi, nhờ đó được một niềm an lạc.

Nói theo Duy Thức có Kiến phần, Tướng phần, Chứng phần và Chứng tự chứng phần, đó là Tứ phần thành tâm, là Phật ở trong tâm, có từ trước Kiến phần và Tướng phần, và trong kinh Phật dạy: “Nhất thiết chúng sinh, giai hữu Phật tính”

Trong lúc gần đây, các cuộc rước Phật Ngọc long trọng tại các chùa khởi đầu từ Việt Nam, trước tiên nhiều người có tâm lý Phật Ngọc là quý vì tượng có trọng lượng cả tấn, người ta muốn dự lễ, đến tượng đài để chiêm ngưỡng Phật Ngọc, thứ nữa là góp lời cầu nguyện cho nền hòa bình thế giới, vì ngày nay nào là thiên tai như sóng thần Tsunami hơn 200 ngàn người thiệt mạng, nào là chiến tranh Trung Đông, khủng bố, bom tự sát, bão lụt, đất chùi, sụp hầm mỏ... khiến cho thế giới bất an, nhân tâm điên đảo. Vậy thì cầu nguyện cho Thế giới Hòa Bình, chúng sinh an lạc mà trước tiên là tâm của mình được bình yên an lạc, sau nữa là cùng nhau hướng về hòa bình để cho được “Tâm bình, thế giới bình”.

Khi tượng Phật Ngọc rước đến Tu viện Pháp Vương ở California, ngày 4-2-2010 người ta thấy trong số ảnh chụp tượng Phật Ngọc có những đốm trắng như là trong kinh chư thiên tung hoa Mạn Đà La cúng Phật, từ đó có nhiều người tin tượng Phật Ngọc linh thiêng, niềm tin này có thể dẫn đến có người tin rằng cầu gì được nấy!



Vì có người tin như vậy nên người ta vô tình hoặc cố ý phổ biến tượng Phật Ngọc linh thiêng, do vậy có nhiều vị đã phải vạch rõ Chánh Tín và Mê Tín, nhưng có khi đi quá xa, chẳng những sự thật được phơi bày còn có thể làm mất cả đức tin.

Tôi có anh bạn, chẳng những đến dự lễ mà còn theo tu học suốt thời gian Tượng Phật Ngọc được rước về Tu Viện Quán Âm tại thành phố Memphis, Tennessee, anh cũng thành tâm nguyện và chụp được ảnh Phật Ngọc có hoa Mạn Đà La, anh bạn tôi tin rằng tâm thanh của mình được Phật chứng.



Gần đây có người đi chiêm bái Phật tích, vào Bồ Đề Đạo Tràng, cầu xin Phật cho chụp được tấm ảnh có hoa Mạn Đà La, kết quả người ấy hoan hỷ vô kể vì có hoa như lời cầu xin.



Về hoa Mạn Đà La này, tôi có viết một bài **Hướng Về Phật Ngọc**, với bạn tôi cũng như người chiêm bái Phật tích, chụp ảnh tượng Phật với lời cầu xin cho có hoa Mạn Đà La và đã có thật, mỗi người có đức tin, tôi nghĩ không nên làm mất lòng tin của họ, bởi vì hiện tượng đó đã xảy ra ngẫu nhiên hay huyền diệu.

Cũng như tôi, trên bàn thờ, tôi tôn tượng đức Bổn sư, tượng này bằng đồng của Thái Lan, tượng Phật ngồi thiền định, tay phải dơ ra với ấn quyết, tay trái để trên chân giữ chiếc bình bát, sau lưng có con rắn bảy đầu che trên đức Phật, đây là tượng của ông giáo sư Đại Học, trước khi rời xa tôi định cư chỗ khác, đã thỉnh tượng từ cửa hàng nào đó, tặng cho tôi làm quà lưu niệm về mối duyên Phật pháp. Mỗi ngày khi công phu ngồi thiền, tụng kinh tôi đều tin đức Bổn sư đang ngự ở đó, tôi hằng nguyện cầu: “Phong điều, vũ thuận, quốc thái, dân an, tứ phương bình tịnh can qua, gia gia vô cơ cần chi niên, xứ xứ hưởng Thái bình Nghiêu Thuấn nhật...”

Cũng trong thời gian này, bạn hữu nào đó đã gửi cho tôi bài **Con Cá Gõ** của Sư Viên Minh, bài viết ngắn, cô đọng, tôi rất thích như một điều tâm đắc. Xin ghi lại đây:

Con cá gỗ

Lão hành khất vào ngôi trong hiên chùa, bắt đầu bữa ăn xin được trong ngày: ít vắt cơm, muối và ... một con cá rô cây.

Người gác chùa quan sát bữa ăn, thấy con cá rô cây được đẽ gọt khá cẩn thận, dọn ra giống y con cá thật đã được nấu nướng đàng hoàng. Ông hỏi người hành khất với giọng châm biếm:

- Nay ông lão, ông làm gì với con cá gỗ ấy hay cuối cùng cũng chỉ cơm với muối ?

Lão hành khất bình tĩnh đưa tay chỉ tượng Phật bằng đá trên tòa sen giữa chánh điện, trả đũa:

- Nay ông bạn, còn ông làm gì với tượng Phật đá kia hay cuối cùng cũng chỉ còn vô minh với ái dục?.

LỜI GÓP Ý:

Thờ cúng chỉ mang tính cách tượng trưng, thế rồi những tôn giáo cổ xưa đã biến thành những nghi lễ huyền bí và những hiến tế phức tạp ... tưởng qua đó họ có thể được cứu rỗi. Nhưng Đức Phật xem đó chỉ là giới cấm thủ (mê tín, dị đoan, hình thức ràng buộc), và Ngài dạy rằng chỉ sống đúng pháp (Dhammànudhammà patipanno viharati) mới là tôn kính Như Lai một cách cao thượng.

Xưa có một người xuất gia theo Phật chỉ mong hằng ngày được lễ bái và chiêm ngưỡng 32 tướng tốt của Ngài . Đức Phật trách: " Dẫu cho hằng ngày con có nắm chéo y Như Lai và bước theo từng dấu chân của Như Lai thì cũng vẫn xa Như Lai vời vợi . Người nào sống đúng Pháp mới gọi là gần gũi, cung kính, lễ bái, chiêm ngưỡng Như Lai một cách chân chính".

Hằng ngày sống bên Đức Phật, lễ bái chiêm ngưỡng và đặt trọn niềm tin ở Ngài vẫn còn bị Ngài khiển trách, huống nữa chỉ biết lễ lạy, tụng đọc trước tượng Phật bằng đá để cầu xin cứu độ thì muôn đời vẫn không bao giờ nếm được chút hương vị giác ngộ giải thoát.

Tin tưởng, lễ bái, cung kính, chân thành, tri ân, tinh khiết .. là những nhân tố của phương tiện thờ cúng, nhờ đó đem lại hạnh phúc, hân hoan, thái hoà, an

lạccho những kẻ sơ cơ . Nhưng cho đến một lúc nào đó phải biết thoát ra khỏi phương tiện, vì dù tin tưởng Phật dưới bất cứ hình thức nào cũng đều phải tự mình sống đúng chân lý, nếu không thì muôn đời vẫn như lão ăn xin với con cá rô cây vô vị.

Cho nên, xin đừng lợi dụng lòng tin mà cũng đừng đã phá niềm tin của kẻ khác, nếu niềm tin ấy có mầm móng tiến tới chánh tín, ngược lại cần phải có phương tiện thiện xảo để giúp cho sự mê tín trở thành chánh tín.

Phúc Trung
21-11-2010

Tôi ăn tương

Hôm nay đọc bài của một người bạn gửi tới, là một phóng sự của một người đi tìm hiểu công nghệ làm nước tương ở Việt Nam. Đó là bài “Nước tương Made in Việt Nam”. Đọc qua bài này chúng ta thấy người ta lấy xương trâu, bò... chắt thành đông, vô bao tải rất mất vệ sinh, những xương còn mới bán cho các nơi nấu phở, những xương cũ, hôi thúi bán cho những nơi chế biến nước tương.

Muốn chế biến từ xương ra thành phẩm nước tương, người ta phải nấu xương, thêm hóa chất cho xương mềm, trắng, để xương khô xay thành bột lại thêm nước, muối, hóa chất cho có mùi, cho có màu, xương ấy là thành phần đậm thay cho đậm thực vật của đậu nành. Dầu cho xương mất vệ sinh, nấu sôi lên có thể diệt vi khuẩn, nhưng hóa chất có hại cho sức khỏe, còn xương vẫn phải lấy từ trâu bò như vậy người dùng nước tương này để ăn chay sẽ không được tinh khiết.

Tôi không hiểu cách chế biến nước tương, có người chỉ cách làm là hầm bắp cải cho nhừ, thêm muối vào cho mặn, dần chút đường rồi lượt lấy nước ấy làm nước tương, tôi nghĩ như vậy có chất đậm của bắp cải, mặn của muối, nhưng chưa thử thành ra chưa biết mùi vị, hư thực ra sao ?

Nhớ hồi nhỏ ở Châu Đốc, mỗi khi nhà hết tương hột, thím tôi bảo chạy xe đạp xuống cầu Lò heo mua tương hột về dùng, tại cầu Lò heo phía mé sông có một cái nhà, nhà đó có họ hàng với gia đình tôi. Phía đối diện bên kia đường, cũng sát cầu Lò heo là một trại cua, nơi đây sản xuất tương hột. Có lẽ người bà con đã giới thiệu đó là nơi bán tương hột ngon, chế biến vệ sinh nên nhà chú tôi chỉ mua tương ở đây mà thôi.

Về sau có người chỉ, thím tôi có làm tương cho ở nhà dung, biết vậy năm nào đó tôi nhờ cô em con chú tôi, chỉ tôi cách làm tương hột, đọc cách hướng dẫn làm thấy phải phơi đậu nành, đậu xanh sau khi nấu ba nắng, ủ cho lên men ..., tôi thấy nhiều khô chỗ phơi nắng, nhà ai cũng đi làm đi học, đang phơi trời mưa, không ai dọn tránh mưa, kể như hỏng, nên tôi không làm, nay quên mất vật liệu và cách làm.

Năm 2010, tôi đi sang Nam Cali chơi, cô em dâu cho ăn tương hột xào xả thấy ngon miệng nên khen, cô em dâu cho biết tương ấy người ta làm cho và cũng chỉ cách làm, tôi hỏi và cô ta chỉ lại, mặc dù cô ta chưa làm.

Vật liệu:

- 1 trái thơm
- 2 bao đậu nành hột (mỗi bao 24 oz)
- 1 chén muối bột
- 200 gr đường thẻ
- 1 chén xả băm
- Dầu ăn

Chuẩn bị:

- Trái thơm gọt vỏ, bỏ cùi, xắt thành những miếng nhỏ, bỏ vào máy sinh tố xay với nước (1, 2 chén nước không quan trọng), lọc lấy nước, bỏ xác.
- Đậu nành vo một, hai nước.
- Đổ đậu nành đã vo sạch vào một cái thau, đổ nước trái thơm vào, nước ít thì đổ thêm nước vào cho nước ngập trên đậu chừng 3 lòng tay (đậu nành ngâm sẽ nở thêm), ngâm qua đêm (chừng 12 giờ).
- Đường thắng cho có màu (không cần tới mức kéo chỉ - có thể chỉ cần cho đường tan cũng được).

Cách làm:

Sau khi ngâm đậu qua đêm, đem đậu nành ra xả nước rồi đổ đậu vào nồi ngập chừng 3 lòng tay, cho lửa cao để nồi đậu sôi chừng 5 phút, đổ muối, nước đường vào, hạ thấp lửa cho nồi đậu sôi liu riu chừng 2 tiếng đồng hồ để muối, đường ngấm vào đậu.

Trong thời gian nấu phải theo dõi, nếu thiếu nước, phải đổ thêm nước vào, nêm thử tùy theo khẩu vị, nếu chưa mặn, nêm thêm muối, nếu quá mặn nêm thêm đường. Xin lưu ý nấu mặn một chút để lâu không bị mốc.

Bắt chảo lên, khi chảo nóng đổ dầu vào, đổ xả vào xào trước cho thơm (không để cháy vàng) rồi đổ tương hột vào xào chung, nêm đường cho vừa khẩu vị. Chờ khi nguội, đổ vào keo, ăn dần.

Theo cách cô em dâu chỉ, tôi đã làm tương hột và tương xào xả, cách này làm tương hột nhanh chóng, không phải nấu đậu, phơi đậu, ủ đậu. Có thể gọi đây là cách làm “Tương hột dã chiến”. Còn việc tương xào xả thì chắc ai cũng biết làm.

Tôi nhớ tới xưa kia, có lúc dạy học trên Cao nguyên, ăn cơm tháng, người nấu không biết làm món chay, cứ đến mùng Một, ngày Rằm, bác ấy lấy đậu phộng hột xào với hành lá, thế mà mấy anh em chúng tôi cũng ăn ngon miệng từ tháng nọ sang tháng kia.

Năm 1982 hay 83, tôi ăn chay đã được vài năm, một hôm đi Thập tự ở miền Đông cùng với các bạn trẻ, trong đó có một chị lớn tuổi, biết tôi ăn chay. Khi tới Đại Tùng Lâm, chị ấy chỉ tôi làm món “mắm chiên” như sau:

Vật liệu:

- 1 trái chuối sứ chín (nếu không có, dung chuối già cũng được)
- Khoai mì nấu gắp đôi trái chuối
- Chao
- Đường
- Thính
- Bột nêm (không nên dùng bột ngọt, không có bột nêm cũng được)

Cách làm:

Bóc trái chuối ra, tán nhuyễn, khoai mì tán nhuyễn, trộn chung chuối, khoai mì, chao, thêm thính, bột nêm, chút đường. Trộn đều, nêm cho vừa miệng, lạt thì thêm chao, mặn nêm chút đường. Tất cả trộn như bột nấu chè sôi nước, rồi bắt chảo lên chiên để cho có dầu thấm vào.

Cũng có người dạy tôi làm khô chay với bắp chuối, hoặc xác đậu nành dùng để nấu tàu hủ hay sữa đậu nành.

Ở Mỹ có công ty chế biến thức ăn chay Morning Star Farms, họ sản xuất nhiều loại thức ăn, xin lưu ý những hộp thức ăn của những công ty khác ghi VEGETABLE không phải là thức ăn chay, thức ăn chay phải là VEGGIE. Có hộp GRILLERS ORIGINAL là dùng để nấu canh, xào với rau, củ, đậu là ngon hơn hết.



Còn hộp GRILLERS PRIME, không cần nấu nướng, chỉ bỏ vào microwave hâm nóng chừng 1 phút là ăn rất ngon.



Ngày 01-4-2011

Tôi Học Duy thức

Chánh Hạnh

Người ta thường cho rằng Duy Thức Học rất khó. Mà khó thật ! Nhớ lại khoảng năm 1959, tôi có đọc qua một cuốn sách viết về Duy Thức, đọc xong cuốn sách, tôi chỉ nhớ được có mấy câu tóm ý của tác giả : “ *Trước khi học Duy Thức, tôi thấy sông là sông, núi là núi. Trong khi học Duy Thức, tôi thấy sông không phải là sông, núi không phải là núi. Sau khi học Duy Thức, tôi thấy sông vẫn là sông, núi vẫn là núi* ”.

Thiền và Duy Thức vẫn là nỗi ám ảnh tôi từ thuở nhỏ, phải hành và học. Từ năm 1980, tôi đã hành Thiền và cũng trong năm này, một ngày nào đó tôi đã mua được một bộ DUY THỨC HỌC tác giả Hoà Thượng Thích Thiện Hoa, sách bìa cứng mạ chữ vàng, của Thầy Thiện Huệ từ chùa Hội Phước Quảng Nam, lưu lạc vào chợ sách cũ nằm trên đường Nguyễn Thị Nhu Sài Gòn.

Bộ sách này gồm có : Duy Thức Nhập Môn, Duy Thức Học Tập I, Tập II, Tập III, Luận A Đà Na Thức và Duy Thức Tam Thập Tụng Dị Giải, tôi chỉ đọc qua Duy Thức Nhập Môn, cảm thấy khó nhớ quá nên ngưng không đọc tiếp. Rời Việt Nam tôi vẫn mang theo vì nghĩ rằng có một ngày kia tôi sẽ học Duy Thức.

Gần đây, có người giới thiệu, tôi đã mua bộ băng Duy Biểu Học của Thiền sư Nhất Hạnh, do Sinh Thức phát hành, gồm bảy cuốn băng, tôi mua để đó chờ có thì giờ dành riêng để nghe. Có lần khi trở về Việt Nam, đến khu chợ sách cũ đường Hồng Thập Tự gần trường Pétrus Ký, tôi đã mua được quyển Vấn Đề Nhận Thức Trong Duy Thức Học của Thiền sư Nhất Hạnh, rồi đọc quyển này trên phi cơ từ Việt Nam trở lại Mỹ, đọc xong sách, tôi vẫn thấy khó nhớ, khó phân biệt.

Lại có đạo hữu Liên Hoa Tịnh Huệ ở Virginia gửi cho tôi một số kinh sách, trong ấy có quyển Duy Thức Tâm Yếu Luận của ông ta viết. Một chuyến sang California, vào hiệu sách Pháp Quang đối diện chợ Phước Lộc Thọ, tôi đã mua quyển Duy Thức Học của tác giả Thạc Đức.

Vào dịp lễ Thanksgiving năm 1997, tôi quyết tâm dành thì giờ để đọc qua một lượt các quyển sách trên, mặc cho trí nhớ có nhớ được cùng không.

Quả là trí thông minh của tôi kém, tôi không nhớ được nhiều sau khi đọc và nghe qua băng nhựa, nói theo Thiền là do Tâm tôi chưa Định nên Trí Huệ chưa sanh, còn nói theo Duy Thức, do tôi chưa có mấy chủng tử Duy Thức.

Ngày nay tôi hiểu, gọi là Duy Thức vì chỉ có THỨC nên vạn vật mới hình thành, nó tóm gọn trong câu “ *Tam giới duy Tâm, vạn pháp duy Thức* ”. đứng về phương diện hiện hữu, biểu hiện của vạn vật, ngày nay người ta còn gọi nó dưới cái tên khác là DUY BIỂU.

Thức nghĩa là hiểu biết, phân biệt, tức là biệt hiệu của tâm. Về bản thể mà nói thì vô hình tướng, vô phân biệt, gọi là *Tâm* . Còn về phương diện tác dụng, từ chỗ vô tướng mà hiện ra có tướng, từ chỗ vô phân biệt mà hiện ra sự phân biệt, đó gọi là *Thức*. Cho nên Tâm là thể mà Thức là dụng.

Duy Thức Học do Bồ Tát Vô Trước hệ thống hóa các kinh điển của đức Phật, viết quyển *Du Già Sư Địa Luận*, luận này bàn về Du Già và tư tưởng A Lại Gia Duyên Khởi, là sách căn bản làm nền móng cho Duy Thức Học. Ngài Vô Trước (Asanga) sanh khoảng cuối thế kỷ IV, tại thành Bá Lộ Sa (Purusapura), nước Kiền Đà La (Gandhara), Bắc Ấn. Em trai kế Ngài là Thế Thân (Vasubandha) và em trai út là Tỷ Lân Trì Tử (Virincivaisa), gia đình theo Bà La Môn về sau cả ba anh em đều xuất gia đầu Phật. Thế Thân viết *Duy Thức Nhị Thập Tụng*, *Duy Thức Tam Thập Tụng*, đó là những sách căn bản của Pháp Tướng Tông hay Duy Thức Học vậy. Danh từ *PHÁP* chỉ cho cái gì gìn giữ được bản thể của nó, làm cho người ta trông đến, nhận biết đó là vật gì, thì kêu là một pháp (*nhậm trì tự tánh, quỹ sanh vật giải*) như danh từ **sừng thỏ, lông rùa** cũng là **Pháp**. Pháp Tướng Tông phân chia vạn hữu thành 5 loại, gồm 100 thứ :

1. **Tâm pháp** : Cũng gọi là **Tâm vương** là chân tướng của tri thức, nó có 8 :

- Nhãn thức : Cái biết của con mắt.
- Nhĩ thức : Cái biết của lỗ tai.
- Tỷ thức : Cái biết của mũi.
- Thiệt thức : Cái biết của lưỡi.
- Thân thức : Cái biết của thân.
- Ý thức : Cái biết của ý.

- Mạt Na thức : Cái biết thường chấp ngã.
- A Lại Gia thức : Tàng trữ tất cả cái biết.

A Lại Gia thức là căn bản còn bảy thức kia chỉ là biến tướng của nó mà thôi. Có khi người ta chỉ phân Tâm pháp ra thành 3 là : Tâm (A Lại Da), Ý (Mạt Na, vì thức này có tánh cách suy nghĩ, lo lắng nên có tên là Ý, nó cũng là Ý căn, để tránh nhầm lẫn với Ý thức, người ta đặt tên nó theo Phạn âm Mạt na) và Thức (Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân và Ý thức)

2. **Tâm sở** : là sự tác dụng của tri thức, nó có 51 thứ, chia thành 6 loại :

a) *Biến Hành* .- Có 5 thứ :

- Xúc: Tiếp xúc, gặp gỡ.
- Tác ý : Móng khởi cái ý
- Thọ : Lãnh thọ.
- Tưởng : Nhớ tưởng.
- Tư : Lo nghĩ.

b) *Biệt cảnh*.- Có 5 thứ :

- Dục : Mong muốn.
- Thắng giải : Hiểu biết rõ ràng.
- Niệm : Nhớ.
- Định : Chuyên chú.
- Huệ : Sáng tỏ.

c) *Thiện*.- Có 11 thứ :

- Tín : Tin
- Tàm : Tự xấu hổ.
- Quí : Thẹn với người.
- Vô tham : Không tham lam.
- Vô sân : Không sân hận.
- Vô si : Không si mê.
- Tinh tấn : Tinh chuyên và tấn tới.
- Khinh an : Nhẹ nhàng, thơ thới.
- Bất phóng dật : Không buông lung, phóng túng.
- Hành xả : Làm rồi không chấp trước.
- Bất hại : Không làm tổn hại.

d) *Căn bản phiên nào.*- Có 6 thứ :

- Tham : Tham lam.
- Sân : Nổi nóng.
- Si : Ngu si.
- Mạn : Khinh mạn.
- Nghi : Nghi ngờ, do dự.
- Ác kiến : Những thấy biết thuộc về tội ác, nhiễm ô như : Thân kiến (Chấp NGÃ), Biên kiến (Chấp một bên), Tà kiến (Chấp tà, mê tín, dị đoan), Kiến thủ (Cho rằng chỉ chỗ hiểu biết của mình là đúng), Giới cấm thủ (Chấp giữ theo những giới cấm không chơn chánh).

e) *Tùy phiên nào.*- Có 20 thứ :

- **Tiểu tùy** : Có 10 thứ :

- Phẫn : Giận.
- Hận : Hờn.
- Phú : Che giấu.
- Não : Buồn buồn.
- Tật : Tật đổ, ganh ghét.
- Xan : Bỏn xẻn.
- Cuống : Dối.
- Siểm : Bợ đỡ, nịnh hót.
- Hại : Tổn hại.
- Kiêu : Kiêu căng.

- **Trung tùy** : Có 2 thứ :

- Vô tâm : Tự mình không biết xấu hổ.
- Vô quý : Không biết thẹn với người.

- **Đại tùy** : Có 8 thứ :

- Trạo cử : Lao chao.
- Hôn trầm : Mờ tối trầm trọng.
- Bất tín : Không tin.
- Giải đãi : Biếng nhát, trễ nải.
- Phóng dật : Buông lung.
- Thất niệm : Mất chánh niệm.

- Tán loạn : Rối loạn.
- Bất chánh tri : Biết song không chơn chánh.

g) *Bất định*. - Có 4 thứ :

- Hối : Ăn năn.
- Miên : Ngủ.
- Tầm : Tìm cầu.
- Tư : Chính chắn xét.

3. **Sắc pháp** : Là vật tượng do tri thức nhận ra được nó, có 11 thứ :

a) *Năm căn*. - Căn là chỗ nương cho thức phát sanh, căn nào cũng có tính tế ở bên trong, gọi là **Thắng nghĩa căn** , còn thô phù. ở bên ngoài gọi là **Phù trần căn**. Có năm căn:

- Nhãn căn : Mắt.
- Nhĩ căn : Lỗ tai.
- Tỷ căn : Lỗ mũi.
- Thiệt căn : Cái lưỡi.
- Thân căn : Thân thể.

b) *Sáu Trần*. - Trần có nghĩa là nhiễm ô, bụi bặm.

- Sắc Trần : Cảnh do mắt thấy.
- Thanh trần : Tiếng do tai nghe.
- Hương trần : Mùi ngửi.
- Vị trần : Vị nếm.
- Xúc trần : Sự tiếp xúc của thân.
- Pháp trần : Cái bóng dáng của 5 trần còn lưu lại trong ý thức.

4. **Bất tương ưng hành pháp** : Hành có nghĩa là Hành Uẩn, Tương ưng có nghĩa là hòa hiệp. Vậy đây là những Hành uẩn không hòa hợp với Tâm. Chúng do sự quan hệ giữa Tâm pháp và Sắc pháp mà thành lập, có 24 thứ :

- Đắc : Được.
- Mạng căn : Thân mạng sống lâu hay mau.
- Chúng đồng phận : Là đồng loại với nhau.
- Dị sanh tánh : Tánh chất khác nhau.
- Vô tướng định : Sự tạm diệt các tâm sở “ tướng ”.

- Diệt tận định : Sự tận diệt cảm giác và tư tưởng.
- Vô tướng báo : Báo thân ở cõi trời vô tướng.
- Danh thân : Tên hay danh từ.
- Cú thân : Câu.
- Văn thân : Chữ.
- Sanh : Sanh ra.
- Trụ : Ở lại.
- Lão : Già, suy yếu.,
- Vô thường : Không thường.
- Lưu chuyển : Xoay vần.
- Định vị : Như quả lành dữ khác nhau, không lộn lạo.
- Tương ưng : Ứng thuận, cân xứng nhau.
- Thế tốc : Mau lẹ nhanh chóng.
- Thứ đệ : Thứ lớp, trật tự.
- Thời : Thời gian.
- Phương : Không gian Đông,Tây, Nam, Bắc, Trên, Dưới.
- Số : Số lượng.
- Hòa hiệp tánh : Tánh hòa hợp với nhau.
- Bất hòa hiệp tánh : Tánh không hoà hợp, chống chọi nhau.

5. Vô vi pháp : Có 6 thứ :

- Hư không vô vi : Không ngã, không pháp, không cấu nhiễm, rỗng rang trong vô vi.
- Trạch diệt vô vi : Dùng trí huệ diệt trừ hết các ô nhiễm trong vô vi.
- Phi trạch diệt vô vi : Không lựa chọn, diệt trừ hết các ô nhiễm trong vô vi.
- Bất động diệt vô vi : Diệt trừ hết các chao động trong vô vi.
- Tướng thọ diệt vô vi : Diệt trừ hết các thọ và tướng trong vô vi.
- Chơn như vô vi : Thật tánh của các pháp.

Bốn pháp trên là **Hữu vi pháp** thuộc về hiện tượng, còn vô vi pháp thuộc về bản thể. Căn nguyên thứ nhất của hiện tượng giới chính là A Lại Gia Thức, hết thấy những hiện tượng có trong vũ trụ đều do chủng tử của A Lại Gia Thức biểu hiện ra mà thôi. A Lại Gia Thức có 3 nghĩa. Vì nó chứa các chủng tử nên có tên là **Tàng Thức**, chủng tử phát sinh ra vạn hữu nên còn có tên là **Nhút Thế Chủng**, chính chủng tử mang theo nghiệp để chịu luân hồi nên lại có tên là **Đị Thục Thức**.

Tàng Thức lại bao hàm ba nghĩa: **Năng tàng** là chủng tử của A Lại Da tạo ra vật nọ, việc kia, **Sở tàng** là A Lại Da chứa đựng những hình ảnh, những sự việc, A Lại Da lại bị Mạt Na thức luyến ái chấp làm **NGÃ**, đó là **Ngã ái chấp tàng**. Dị Thức Thức cũng có ba nghĩa : **Dị thời nhi thực**, có nghĩa là khác thời mà chín, cũng như trái cây sống và chín thời gian khác nhau. **Dị loại nhi thực**, có nghĩa khác loại mà chín, cũng như trái cây có thứ sống thì chua mà chín thì ngọt. **Biến dị nhi thực**, có nghĩa là biến đổi mà chín, cũng như trái cây lúc còn non da xanh, lúc chín da đỏ.

Căn thân (thân mệnh) và **Khí giới** (thế giới vật lý) đều do nhân duyên kết hợp và do chủng tử của A Lại Gia Thức phát sinh, cho nên vạn hữu đều là giả có, Pháp nào hết nhân duyên, chúng tự tan rã. Chủng tử thuộc A Lại Gia Thức là hữu vi pháp, có sanh diệt, bởi nhân duyên giả hiệp sở sinh nên không phải là thật tại, quyết không phải là bản thể. Bởi vì bản thể của vạn hữu là cái lý tánh của Chân như, nó là thực tại, vô vi, bất biến.

Như vậy thì một vật hữu vi, hữu sinh, hữu hoại, nó liên hệ gì với bản thể vô vi bất biến ? Vấn đề này Duy Thức Học giải đáp rằng, vạn vật có 3 tự tánh :

- *Biến kế sở chấp* : Do vô minh, chúng ta cho rằng vật nọ vật kia có, thật ra thì do thức tạo ra, chứ nó chẳng thật có.

- *Y tha duyên khởi* : Một vật giả có là do các duyên hợp thành, gồm có **Nhân duyên** ấy là nhân duyên của chủng tử. **Đẳng vô gián duyên** là những cái duyên sanh hóa liên tục, niệm trước diệt lại làm duyên cho niệm sau sanh. **Sở duyên duyên** là khi tâm khởi, tất nhiên nó dựa vào cảnh giới khách quan, cảnh giới này là sở duyên, cảnh giới có trực tiếp và gián tiếp nên có thứ gọi là Thân sở duyên và Sở sở duyên. **Tăng thượng duyên** là những thứ làm cho duyên vượt qua các trở ngại, nên nó có Thuận tăng thượng duyên và Nghịch tăng thượng duyên.

- *Tánh viên thành thật* : Nó gồm có nghĩa viên mãn, thành tựu và thật tại, nó chính là bản thể, là Chân như, nó là cái sanh ra Y tha duyên khởi Cho nên Tánh viên thành thật là bản thể của Y tha duyên khởi và tướng của nó là hiện tượng.

Thức biến chuyển nên đồng thời sanh ra Năng duyên và Sở duyên, Năng duyên còn được gọi là **Kiến phần** và Sở duyên còn được gọi là **Tướng phần**. Khi ta nghe một âm thanh, cái nghe của ta là Kiến phần, còn âm thanh phát ra đó là Tướng phần, nhờ cả cái nghe và âm thanh hợp chung lại làm cho ta nhận

biết âm thanh kia, đó gọi là **Tự chứng phần**, lại còn cái mà ta nhận biết được phần mà ta nghe biết âm thanh kia gọi là **Chứng tự chứng phần**, Chứng tự chứng phần phải có sẵn ở trong tâm ta, ta mới có thể biết được vạn hữu, cho nên có những thứ ta không có chứng tự chứng phần thì ta không thể biết chúng. Kiến

Phần, Tướng phần là hai phần ở bên ngoài, còn Tự chứng phần và Chứng tự chứng phần là hai phần ở bên trong, cả bốn phần này có tên là **Tứ phần thành tâm**.

Kiến phần sai khác nhau, có 3 thứ :

- *Hiện lượng* : Nhìn thấy một vật, nghe một âm thanh mà tâm ta không phân biệt vật ấy như thế nào, âm thanh ấy ra sao. Đó là hiện lượng.
- *Tỷ lượng* : Nhìn một vật ta cho rằng nó hình thật tròn, màu đỏ chói . . . đó là ta đã có so sánh, phân biệt nên gọi là tỷ lượng.
- *Phi lượng* : Nhìn thấy một vật mà ta phân biệt một cách sai lầm, so sánh không đúng thì gọi là phi lượng.

Về Tướng phần tức là hiện tượng nó có 3 cảnh :

- *Tánh cảnh* : Tướng phần là khách quan của tâm nội, nó là thật thể và thật dụng do chủng tử sanh ra. Có hai loại tánh cảnh:

1) Vô bản chất tánh cảnh : Do Tàng thức biến ra Tướng phần rồi Tàng thức duyên Tướng phần này qua Kiến phần, đó là Vô bản chất tánh cảnh.

2) Hữu bản chất tánh cảnh : Chỉ có Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân thức mỗi thức tự duyên Tướng phần của mình, hay những gì do ngũ quan của mình biết được đó là Hữu bản chất tánh cảnh.

- *Độc ảnh cảnh* : Cảnh này không có thật thể và thật dụng, cũng không do từ nơi chủng tử sanh ra, nó chỉ là ảnh tượng đơn độc. Có hai loại Độc ảnh cảnh :

1) Hữu bản chất độc ảnh cảnh : Như ý thức duyên năm căn và duyên tâm vương, tâm sở của người khác, dùng cảnh này để làm bản chất rồi biến ra ảnh tượng của mình để duyên, như thế gọi là Hữu bản chất độc ảnh cảnh.

2) Vô bản chất độc ảnh cảnh : Như Ý thức duyên lông rùa, sừng thỏ là những thứ không có bản chất, như thế gọi là Vô bản chất độc ảnh cảnh.

- *Đối chất cảnh* : Như tâm năng duyên khi duyên cảnh sở duyên, tuy rằng có gá nơi cảnh của sở duyên để làm bản chất nhưng không có duyên đẳng tự tướng của bản chất. Có hai loại Đối chất cảnh :

1) Chơn đối chất : Như Mạt Na duyên Kiến Phần của A Lại Da chấp Kiến phần này là Ngã. Kiến phần của A Lại Da là Chơn đối chất của Mạt Na bởi vì nó không phải là thật tướng A Lại Da.

2) Tợ đối chất : Như Ý thức duyên những hình tướng dài, ngắn, vuông, tròn màu sắc xanh, đỏ ... để rồi tạo ra Tướng phần vuông, tròn, xanh, đỏ khác. Tướng phần này chỉ do Ý thức sanh ra mà thôi nên gọi là Tợ đối chất.

Năm thức đầu là Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân thức gọi là **Tiền ngũ thức**. Riêng Ý thức thì lại có 2 loại : **Độc đầu ý thức** và **Ngũ câu ý thức**.

- Độc đầu ý thức : Là ý thức độc lập khi tác dụng suy nghĩ, tưởng niệm không cần phối hợp với Tiền ngũ thức, nó được phân thành 5 loại :

- a) Ý thức tán vị : Trong khi thức, ý thức của ta hoạt động không ngừng, đây là ý thức tán vị.
- b) Ý thức trong mộng : Ý thức hoạt động trong giấc mộng.
- c) Ý thức trong cơn điên cuồng : Ý thức của người điên.
- d) Ý thức trong suy tính : Khi suy nghĩ, tính toán.
- e) Ý thức trong định : Ý thức này chỉ có trong lúc thiền định.

- Ngũ câu ý thức : Là Ý thức phối hợp với một hay nhiều thức của Tiền ngũ thức (nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân).

Như trên đã nói, tất cả các pháp đều do chủng tử sanh ra, còn chủng tử là vô thủy pháp, chứa trong A Lại Da Thức, khi đủ nhân duyên nó sẽ hiện hành các pháp khác, Chủng tử có hai thứ : Thứ có từ trước, gọi là **Bản hữu chủng tử** (hay là Bản tánh trụ chủng), thứ mới có, gọi là **Thĩ khởi chủng tử** (hay Tập sở thành chủng), do sự huân tập để sanh chủng tử mới , gọi là **huân sanh**, thí dụ một người từ nhiều đời nhiều kiếp chưa nghe Phật Pháp, nay lần đầu tiên được nghe, sẽ gieo được chủng tử Phật Pháp trong A Lại Da, đó gọi là huân sanh. Ví như một người cứ niệm danh hiệu một vị Phật, như vậy người đó huân tập hình ảnh vị Phật ấy, A Lại Da của người đó tạo ra ảnh tượng đức

Phật, làm cho ảnh tượng ấy ngày càng rõ ràng hơn, đó chính là **huân trưởng** chủng tử Phật. Chủng tử có 3 tánh: Lành, dữ và không lành dữ. Thứ hoàn toàn lành, không bị tạp nhiễm, gọi là **Vô lậu chủng tử** thứ lành hoặc dữ có tạp nhiễm thì gọi là **Hữu lậu chủng tử**.

Nói rằng vạn hữu do Thức biến hiện ra, đại để có hai thứ : **Cộng biến** là thức của nhiều chúng sanh chung lại biến ra và **Bất cộng biến** là thức chỉ do một chúng sanh biến ra, nói rộng ra thì có 4 loại :

- 1) Cộng trung cộng biến : Như quả địa cầu này, do thức của tất cả chúng sanh cùng chung biến ra.
- 2) Cộng trung bất cộng biến : Tuy ở chung trên quả địa cầu này, có những người chỉ ở vùng rừng núi, không thấy biển hay ngược lại.
- 3) Bất cộng trung cộng biến : Như người ở Châu Á, người ở Châu Mỹ nhưng cùng chung biến ra mặt trời, mặt trăng.
- 4) Bất cộng trung bất cộng biến : Như người Pháp ở Paris có tháp Eiffel, người Mỹ ở New York có tượng thần tự do.

Chủng tử ở trong A Lại Da Thức giả hợp với nhân duyên phát sanh ra vạn hữu gọi là **hiện hành**, A Lại Da có tánh **Năng trì** (khả năng duy trì) và **Năng biến** (khả năng chuyển biến), cho nên khi hiện hành ra một pháp nào đó, pháp ấy lại sinh ra chủng tử, rồi chủng tử này lại hiện hành ra các pháp khác, cứ thế liên tục. Như vậy chủng tử sanh hiện hành, hiện hành sanh chủng tử biến chuyển từng giây phút không ngừng nghỉ.

Chủng tử giả hợp với nhân duyên sanh ra một pháp, không phải chủng tử rời khỏi A Lại Da, chủng tử vẫn ở tại A Lại Da để làm Tự chứng phần, do đó Chúng tự chứng phần mới biết được các pháp.

Học Duy thức dĩ nhiên là khó, không phải chỉ có 100 thứ của 5 loại đó mà thôi, nó còn biết bao nhiêu là những danh từ mới lạ vừa Hán vừa Phạn, để cho dễ nhớ, từ ngàn năm xưa người ta đã cô đọng trong văn vần nào là Nhị thập tụng, Tam Thập tụng, Bát thức quy cũ tụng, nay lại có Ngũ thập tụng. Có thể khó là vì chúng ta chưa có huân tập Duy Thức, nay hãy huân sanh rồi huân trưởng, nhờ đó nó sẽ giúp cho ta càng tinh tấn trên đường tu học, dù người đó tu Thiền hay Tịnh hoặc Mật hay Giáo, Duy thức học đều hữu ích.

Trong *Thành Duy Thức Luận* Huyền Trang viết : “ *Mục đích của Duy Thức Luận là giúp chúng sanh đạt được quả chuyển y* ”, quả chuyển y là giải thoát các thức khỏi biến kế sở chấp, chuyển các chủng tử bất tịnh thành tịnh, từ đó

Tiền ngũ thức sẽ chuyển *Thành Sở tác trí*, là cái trí tạo tác thành tựu các sự nghiệp độ sinh. Ý thức chuyển thành *Điều quan sát trí*, điều dụng của cái trí này là quán chiếu được tánh không của Ngã và Pháp, ngăn chặn các phiền não ngã si, ngã kiến, ngã mạn và ngã ái. Nhờ Ý thức ngăn chặn bốn thứ phiền não đó, không cho chúng đồng sự với Mạt Na, Mạt Na không còn chấp kiến phần của A Lại Da làm Ngã, nó tách rời khỏi A Lại Da chuyển thành *Bình đẳng tánh trí*, nó không còn phân biệt cái ta và không phải ta trong vạn pháp và A Lại Da khi đó chuyển thành *Đại Viên Cảnh Trí*, A Lại Da như một vườn cảnh bao la với sum la vạn tượng trong đó, chứa đựng vạn hữu cũng là thấu hiểu chân lý vậy.

Tóm lại, vạn hữu do Thức biểu hiện, chúng không phải là thật tại, vĩnh cửu, học Duy thức để chúng ta phá Ngã chấp và Pháp chấp, tu tập để chuyển các chủng tử lành, dữ dẫn nghiệp vào luân hồi, để huân trưởng chủng tử không lành dữ. Nhờ đó chúng ta được liễu sanh, thoát tử.

Học Duy Thức thì tôi mới chỉ hiểu được như vậy, muốn thông suốt Duy Thức, chắc chắn là phải học hỏi, suy gẫm nhiều hơn.

Sách tham khảo :

- Phan Văn Hùm *Phật Giáo Triết Học* Tân Việt tái bản lần thứ nhì, Việt Nam, 1958
- Thích Thanh Kiểm *Lịch sử Phật Giáo Ấn Độ Vạn Hạnh* xuất bản, Sài Gòn, 1963
- Thích Thiện Hoa *Duy Thức Học* (Trọn bộ) Hương Đạo xuất bản, Sài Gòn, 1962, 1971.
- Thích Nhất Hạnh *Vấn đề nhận thức trong duy thức học* Lá Bối, Sài Gòn, 1969
- Thạc Đức *Duy thức học thông luận* Đại Nam tái bản, California, USA,

Ngày 22-3-1998

Tam Giới Duy Tâm, Vạn Pháp Duy Thức

Chính Hạnh

Câu trên trên có nghĩa là trong Vũ trụ do Tâm tạo ra ba cảnh giới bao trùm tất cả, nói như Nguyễn Công Trứ : "*Nhỏ không trong mà lớn cũng không ngoài*", trong đó vạn hữu đều do Thức mà có.

Tam giới gồm có : Dục giới, Sắc giới và Vô Sắc Giới.

1.- Dục giới (Kamavaca) : Là cõi giới mà chúng sinh có nhiều ham muốn về tình dục và ăn uống. Gồm có Định cư và Hư không. Ở cõi dục giới, phân chia vũ trụ theo **Cửu địa**, nó là **Ngũ thú tạp cư địa**. Là nơi chốn của : Địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, nhơn, thiên.

Định cư là nơi loài hữu tình cư ngụ, ở giữa có ngọn núi Tu Di, bốn phía là bốn Châu : Đông Thắng Thần Châu (Châu này hình thể rất đẹp nên gọi là Thắng Thân), Bắc Câu Lư Châu trước kia gọi là Uất Đan Việt, người ở châu này chịu một trong tám nạn, là vì hưởng đủ mọi sự sung sướng nên không có tu hành. Nam Thiên Bộ Châu (Jambudvipa) trước gọi là Diêm Phù Đề vì ở giữa châu này có nhiều cây Diêm Phù, châu này là nơi chúng ta đang ở. Tây Ngưu Hóa Châu (Godana), châu này ở về phía Tây núi Tu Di, nơi đây có nhiều bò dùng làm hàng hóa trao đổi, nên gọi là Tây Ngưu Hóa Châu.

Hư không bao gồm ở trên Định cư là Lục Dục Thiên và ở dưới là Địa ngục.

A.- **Lục Dục Thiên** là 6 cõi trời, gồm có:

- Tứ Thiên Vương :
- Đạo ly Thiên.
- Tô Dạ Ma Thiên.
- Đâu Xuất Thiên.
- Hóa Lạc Thiên.
- Tha Hóa Tự Tại Thiên

1) **Tứ Thiên vương (Caturmahàràjakayika):** Ở lưng chừng núi Tu Di, bốn phương có 4 vị Đại Thiên Vương: Đông có Trì Quốc Thiên, Tây có Quảng

Mục Thiên, Nam có Tăng Trưởng Thiên và Bắc có Đa Văn Thiên, dưới mỗi vị Đại Thiên Vương này còn có thêm 7 vị Thiên Vương khác để cùng nhau hộ trì một phương, bốn phương có 28 vị Thiên Vương, cộng thêm 4 Đại Thiên Vương là 32 vị Thiên Vương.

2) **Đạo ly thiên (Trâyastimcas):** Cõi trời ở trên đỉnh ngọn núi Tu di, có Hỷ Kiến Thành của vị trời Đế Thích ở trung ương của 32 vị Thiên vương, cộng chung là 33 cung trời (tam thập tam thiên). Hoàng hậu Ma Da sau khi sanh Thái tử Tất Đạt Đa được 7 ngày thác sanh về cõi này, cũng tại nơi đây, đức Phật đã hóa độ thánh mẫu Ma Da và thuyết Địa Tạng Kinh.

3) **Tô Dạ Ma Thiên (Dàma) :** Chư thiên ở cõi này hưởng đủ mọi sự sung sướng về ngũ dục (sắc, thanh, hương, vị, xúc dục).

4) **Đâu Xuất Thiên (Tushita) :** Gồm có nghĩa là Tri túc, Hỷ túc, Diệu túc và Thượng túc. Hiện nay đức Di Lặc hiện ngự tại cung Đâu Xuất mà giáo hóa những ai có đầy đủ thiện duyên sanh lên cõi ấy.

5) **Hóa Lạc Thiên (Nirmànarati) :** Chư thiên tự hóa ra năm món thỏa thích về sắc, thanh, hương, vị, xúc để hưởng lấy những thú vui ấy.

6) **Tha Hóa Tự Tại Thiên (Paranirmitavasavarta) :** Chư thiên ở cõi này tự tại, có thể hóa ra những sự sung sướng cho chư thiên cõi khác hưởng vui thú, nên gọi là Tha Hóa Tự Tại Thiên.

B.- **Địa ngục (Niraya) :** Là nơi trừng trị những kẻ làm những điều ác ở trần gian, nó có nghĩa, là nơi chẳng vui, chẳng có thể vui được, chịu đủ mọi nỗi khổ (bất lạc, bất khả lạc). Là nơi không thể cứu cho thoát khỏi được, vì cảm ứng các việc ác đã làm (bất khả cứu tế). Là nơi tối tăm, ở đó chẳng hề nghe được đạo lý, chánh pháp (ám minh). Cảnh ngục thất, hình phạt ở dưới đất (địa ngục). Cõi này do Diêm Vương cai quản và hiện có Đức Địa Tạng Bồ Tát đang hóa độ các tội nhân.

Theo Địa Tạng Kinh, ở phía Đông Nam Thiên Bộ Châu, có ngọn núi Thiết vi, trong núi ấy là địa ngục, địa ngục có rất nhiều nhưng đại để có Tám Địa Ngục lớn (bát đại địa ngục) :

1) **Đẳng hoạt địa ngục (Sonytra) :** Ở đây chúng sanh phạm tội bị hình phạt gươm đao đâm chém, gậy gộc đánh đập, cối xay nghiền giã, khi có gió mát thổi tới thì tỉnh lại như cũ, như lúc còn sống, nên gọi là Đẳng hoạt.

2) **Hắc thẳng địa ngục (Kàlasùtra)** : Kẻ phạm tội bị dây thừng đen căng tứ chi, rồi bị hình phạt cưa chém tứ chi và thân thể, nên gọi là Hắc thẳng.

3) **Chúng hợp địa ngục (Sanghàta)** : Nơi đây những kẻ phạm tội hợp nhau lại mà cấu xé lẫn nhau, nên gọi là Chúng hợp.

4) **Hào khiêu địa ngục (Rovuva)** : Cũng gọi là Khiêu hoán địa ngục, nơi đây kẻ mắc tội bị nhiều nhục hình đau đớn mà kêu la thảm thiết, nên gọi là Hào khiêu.

5) **Đại hào khiêu địa ngục (Maha-rovuva)** : Nơi đây kẻ mắc tội phải chịu hình phạt tăng thêm, kêu la than khóc càng to hơn, nên gọi là Đại hào khiêu.

6) **Viêm nhiệt địa ngục (Tapana)** : Ở đây kẻ mắc tội bị lửa thiêu toàn thân bốc cháy khổ cực không sao chịu được, nên gọi là Viêm nhiệt.

7) **Đại nhiệt địa ngục (Pratapana)** : Nơi đây lửa thiêu cực kỳ gay gắt, nổi khổ tăng lên gấp bội, nên gọi là Đại nhiệt.

8) **Vô gián địa ngục (Avisi)** : Nơi đây kẻ mắc tội phải chịu khổ liên tục, không lúc nào ngừng nghỉ, nên gọi là Vô gián. Trí Độ Luận còn gọi là A Tỳ Địa Ngục, theo thứ tự, nó là địa ngục thấp nhất.

Ngoài tám địa ngục lớn kể trên, theo Trí Độ Luận, còn có 8 địa ngục lạnh lẽo gọi là Bát Hàn Địa Ngục.

1) **An phù đà (Anbuda)** : Lạnh quá nổi gai ốc lên.

2) **Ni la phù đà (Nina-nbuda)** : Lạnh quá nứt vỡ da thịt.

3) **A la la (Alala)** : Tiếng kêu rên do quá rét.

4) **A bà bà (Apapa)** : Tiếng kêu rét.

5) **Hầu hầu (Hahàdhara)** : Tiếng rên hừ hừ.

6) **Âu ba la (Utpala)** : Tường ngoài cửa địa ngục này có hình nổi gai lên như cọng sen, ý nói nơi đây phải chịu rét, da nứt nẻ như cọng sen.

7) **Ba đặc ma (Padma)** : Địa ngục này tường ngoài có màu hoa sen hồng, tượng trưng cho da thịt của tội nhân bị rét thịt đỏ tấy lên như màu hoa sen.

8) **Ma ha ba đầu ma (Maphàpadma)** : Nơi bị lạnh nhiều hơn hết.

Địa ngục phân loại, kể thành những tên gọi khác nhau như Thập bát địa ngục, Nhất bách tam thập lục địa ngục ..., tất cả đó chỉ cho trạng thái của thức sau khi rời bỏ xác thân.

2.- Sắc giới (Rupâvacara) : Là cõi của những bậc không còn ưa muốn, nhưng còn hình thể và những cảnh trí như lầu đài, cung điện có những hình sắc đẹp đẽ. Cho nên chư thiên khi đã hết phước báo, sanh lại cõi Ta Bà là những người rất đẹp. Sắc giới là cõi chư Thánh, tu hành đã chứng đắc từ Sơ Thiên cho đến Tứ Thiên. Gồm có 20 cảnh giới :

A.- Sơ Thiên thiên : Theo cửu địa là **Ly sanh hỷ lạc địa**, nghĩa là rời khỏi nỗi khổ sanh tử, luôn luôn vui sướng.

1) **Phạm Thân thiên (Brahmakayia)** : Thân thể thanh tịnh.

2) **Phạm chúng thiên (Brahmapasadya)** : Là nơi những vị chứng đắc nhờ tu tịnh hạnh.

3) **Phạm Phụ Thiên (Brahmapurohita)** : Là những vị phụ giúp, hỗ trợ cho vị Đại phạm thiên.

4) **Đại phạm thiên (Mahàbrahmà)** : Là cảnh trời, những vị này cai quản Phạm Thân Thiên, Phạm chúng thiên và Phạm phụ thiên.

B.- Nhị thiên thiên : Theo Cửu địa là **Định sanh hỷ lạc địa**

5) **Thiểu quang thiên (Parittabha)** : Chư thiên ở tầng trời này phát sáng còn ít.

6) **Vô lượng quang thiên (Apramànàbha)** : Chư thiên ở tầng trời này phát sáng rất nhiều

7) **Quang âm thiên (Ábhàsvara)** : Ở cõi trời này không còn âm thanh, dùng ánh sáng để biểu thị cho lời nói hay tư tưởng.

C.- Tam thiên thiên : Theo Cửu địa là **Ly hỷ diệu lạc địa**

8) **Thiểu tịnh thiên (Parittasubhà)** : Ý thức thọ lấy sự vui tịnh diệu, chỉ được ít mà thôi.

9) **Vô lượng tịnh thiên (Apramānasubha)** : Ở cõi trời này rất thanh tịnh .

10) **Biến tịnh thiên (Subhakrtsna)** : Chư thiên biến cõi trời này mọi nơi đều thanh tịnh .

D.- **Tứ thiên thiên** : Theo Cửu địa gồm cả Tịnh phạm thiên là **Xả niệm thanh tịnh địa**

11) **Vô vân thiên Anabhraka**) :

12) **Phước sanh thiên (Punyaprasava)** : Do tạo phước báu lớn nên sanh vào cõi này

13) **Quảng quả thiên (Brhatphala)** : Do những quả báo thiện rất lớn mà người ta được sanh lên cõi này, là cõi cao nhất của những người không tu thiện, do phước báo sâu dày mà được sanh lên đây.

E.- **Tịnh phạm thiên** :

14) **Vô tướng thiên (Avrha)** : Không có tướng nghĩ chi hết.

15) **Vô phiền thiên (Atapa)** : Xa lìa mọi phiền não

16) **Vô nhiệt thiên Sudrsa)** : Xa lìa mọi nhiệt não.

17) **Thiện kiến thiên (Sudarsana)** : Do quả báo thiện diệu hiển hiện.

18) **Sắc cứu cánh thiên (Akanistha)** : Là cõi trời cao nhất của Sắc giới nên gọi là Sắc cứu cánh.

19) **Hóa âm thiên (Aghanistha)** :

20) **Đại tự tại thiên (Mahamahesvara)** : Là nơi rất tự tại, những vị chúa tể của tam thiên thế giới.

3.- Vô sắc giới (Arupavacara):

1) **Không vô biên xứ (Akāsānantyāyatana)** : Theo Cửu địa là **Không vô biên xứ địa**, là chỗ trống không, không có bờ cõi.

2) **Thức vô biên xứ (Vijnānanantyaṭana)** : Theo Cửu địa là **Thức vô biên xứ địa**, ở cõi này chỉ có thức mà thôi.

3) **Vô sở hữu xứ (Akincanyaṭana)** : Theo Cửu địa là **Vô sở hữu xứ địa**. Ở cảnh giới này, thấy không có chi hết (vô sở hữu), không được chi hết (vô sở đắc) và không cần dùng chi cả (vô sở dụng).

4) **Phi tướng phi phi tướng xứ (Naiśvasāmjñānasamjñāṭana)** : Theo Cửu địa là **Phi tướng phi phi tướng xứ địa**. Thật ra nói cho đủ là Phi hữu tướng và phi phi hữu tướng xứ, là cõi chẳng có tướng nghĩ mà cũng chẳng không tướng nghĩ.

Khi người ta phân chia vũ trụ theo **Thập Giới**, gồm có 2 phần : Lục đạo và Tứ Thánh, Lục đạo là 6 cõi , chúng sinh bị trôi lăn trong khổ ải luân hồi, còn Tứ thánh là quả vị của những bậc tu đã chứng đắc.

A.- Lục đạo :

1. Địa ngục
2. Ngạ quỷ
3. Súc sanh
4. Người
5. A Tu La
6. Trời

B.- Tứ thánh :

7. Thanh Văn
8. Duyên Giác
9. Bồ Tát
10. Phật

Xin đọc lại một đoạn trong quyển Phật Pháp của ngài Narada :

Đức Phật viên tịch

Đức Thế Tôn nhập sơ thiền, Xuất sơ thiền Ngài nhập nhị thiền. Xuất nhị thiền Ngài nhập tam thiền. Xuất tam thiền Ngài nhập tứ thiền. Xuất tứ thiền Ngài nhập không vô biên xứ. Xuất không vô biên xứ Ngài nhập thức vô biên xứ.

Xuất thức vô biên xứ Ngài nhập vô sở hữu xứ. Xuất vô sở hữu xứ Ngài nhập phi tướng phi phi tướng xứ. Xuất phi tướng phi phi tướng xứ Ngài nhập diệt thọ tướng định.

Lúc ấy Đại Đức Ānanda không có thiên nhãn, hỏi Đại Đức Anuruddha : "*Bạch Đại Đức, có phải Đức Thế Tôn đã nhập diệt rồi không ?*"

- Không phải vậy, nầy đạo hữu Ānanda, Đức Thế Tôn chưa diệt độ, Ngài mới nhập diệt thọ tướng định.

Rồi xuất diệt thọ tướng định Đức Phật nhập phi tướng phi phi tướng định. Xuất phi tướng phi phi tướng xứ Ngài nhập vô sở hữu xứ định. Xuất vô sở hữu xứ Ngài nhập thức vô biên xứ định. Xuất thức vô biên xứ Ngài nhập không vô biên xứ định. Xuất không vô biên xứ Ngài nhập tứ thiền. Xuất tứ thiền Ngài nhập tam thiền. Xuất tam thiền Ngài nhập nhị thiền. Xuất nhị thiền Ngài nhập sơ thiền. Xuất sơ thiền Ngài nhập nhị thiền. Xuất nhị thiền Ngài nhập tam thiền. Xuất tam thiền Ngài nhập tứ thiền. Xuất tứ thiền, và tức khắc sau đó, Đức Phật cuối cùng nhập diệt.

Thông thường chúng ta biết rằng những người tu theo Thập thiện, thác sanh lên cõi trời, những người tu theo pháp môn Tịnh độ, thác sanh về cõi Cực Lạc do Đức Phật A Di Đà làm giáo chủ, cõi ấy có 9 phẩm cao thấp khác nhau. Những người tu thiền thác sanh về cõi Sắc Giới hay Vô Sắc Giới.

Hiểu được Tam giới và luôn luôn thực hành lời Phật dạy :

*Chư ác mạc tác
Chúng thiện phụng hành
Tự tịnh kỳ ý
Thị chư Phật giáo.*

Hành được như thế, dù cho chúng ta không chứng đắc được quả vị cao, cũng được sanh về cõi nọn thiên phước báo.

25-12-2000

Vì Sao Tôi Theo Đạo Phật

Tôi theo đạo Phật không do tôi thức tỉnh, không do tôi nhận thức được giáo lý đạo Phật có giá trị thực tiễn, cũng không do tôi chọn lựa, qua một vài tôn giáo tôi đã tìm hiểu, vậy thì tôi theo đạo Phật do truyền thống của gia đình? Tôi tin là như vậy.

Muốn biết cho rõ, tôi đã tìm hiểu, ông nội của cha tôi người Hoa, có anh em họ hàng ở làng Mỹ Hội Đông tỉnh Long Xuyên, bà nội cha tôi có người anh là đệ tử của đức Phật Thầy Tây An, ông ngoại của cha tôi là con nuôi của quan Phủ hồi hưu, nhà ông có lầu, trên ấy thờ Phật, ông ấy thường trì niệm danh hiệu đức Quán Thế Âm và mười hai đại nguyện của Ngài.

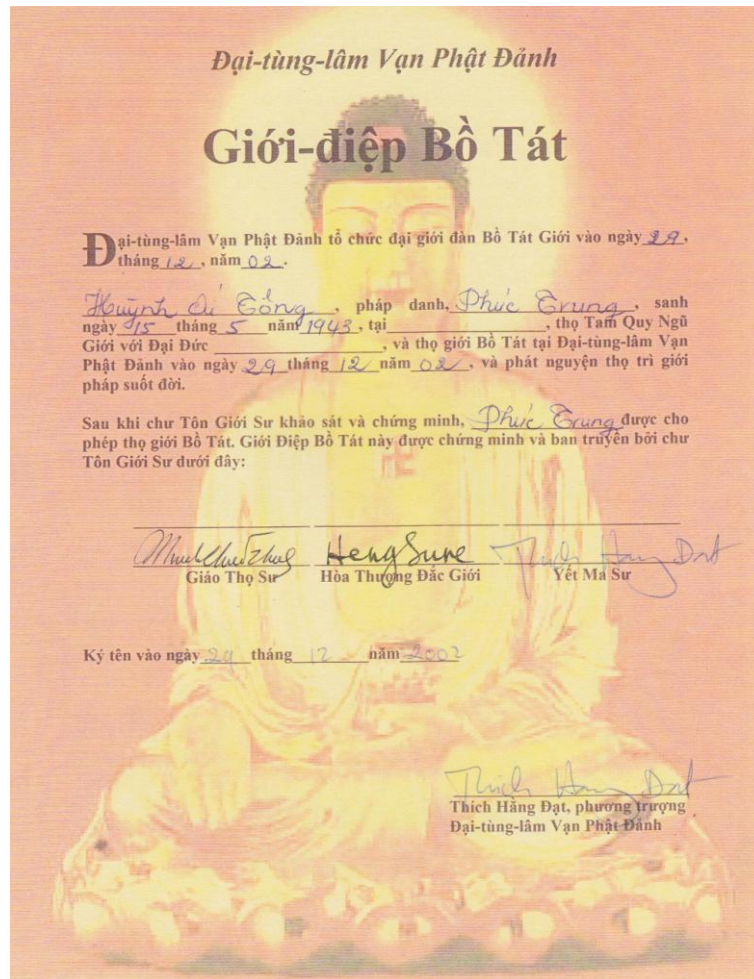
Cha tôi không biết có quy y tam bảo hay không, nhưng có theo sư Huệ Minh, vị chân tu ở núi Cẩm, trên vò Bò Hồng cha tôi có khắc hai đại tự 慧明 (Huệ Minh), khoảng sau năm 1930, cha tôi có ăn chay trường được mười năm, bị bệnh lao nên bác sĩ cấm ăn chay, ngày Tết hay Rằm lớn cha tôi cũng đi chùa làng lễ Phật. Còn mẹ tôi khi còn nhỏ đã quy y ở chùa làng Bờ Ao, khi bệnh biết mình khó qua, mẹ tôi đã về nằm tại chùa ấy để trút hơi thở cuối cùng.

Khi còn nhỏ, thỉnh thoảng tôi theo mấy người chị họ đi chùa làng tụng kinh sám hối, để được ăn chè, xôi hay kiểm. Ở nhà, tôi có người cô ở góa, cô theo Phật Giáo Hòa Hảo thuần thành, hàng đêm tôi theo cô lạy bàn thờ ông bà, đọc kinh cúng cửu huyền: “Cúi đầu lạy Phật, tổ tông, Báo ơn sanh dưỡng dày công nhọc nhằn ...”, sau đó ra bàn Thông Thiên lạy bốn phương. Đó là lúc tôi chỉ theo người lớn đi chùa, tụng kinh, cúng lạy.

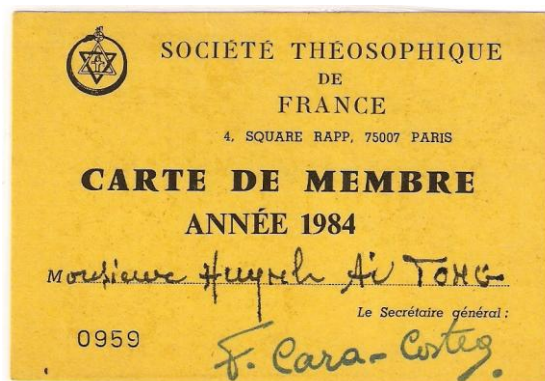
Khi học tiểu học ở Châu Đốc, tôi ở nhà người chú, chú tôi là Thầy giáo, Hội viên Hội Thông Thiên Học Việt Nam, là thành viên sáng lập Tỉnh Hội Phật Học Châu Đốc, thành viên Ban hưng công xây dựng chùa Viên Quang tại thị xã Châu Đốc. Được chú khuyến khích, tôi gia nhập Gia Đình Phật Tử Giác Minh vào khoảng cuối năm 1957, năm 1958 tôi quy y Tam Bảo, thọ ngũ giới do Hòa Thượng Thích Thanh Thạnh, Thượng Thủ Giáo Hội Tăng Già Bắc Việt Tại Miền Nam, truyền trao giới pháp.

Từ đó, tôi học giáo lý với Đại Đức Thích Chính Tiến, Thích Bình Minh, Thích Thiện Châu, nhờ vậy tôi mới thâm tín đạo Phật. Nhưng phải đến năm 1980 tôi mới ăn chay trường, sau năm 1986, tôi mới hàng tháng hai lần Thọ Bát Quan Trai, tại Quan Âm Tu Viện, thuộc Phường Bửu Hòa, thành phố Biên Hòa, do Ni sư Thích Nữ Huệ Giác làm Viện chủ, cũng nhờ duyên lớn, sau khi định cư ở Hoa kỳ năm 1991, đến năm 1995 tôi bắt đầu viết những bài học Phật, đăng trong tờ Phật Học do tôi chủ trương và ấn tống một số kinh sách do chư Tăng và thiện tri thức dịch hay biên soạn.

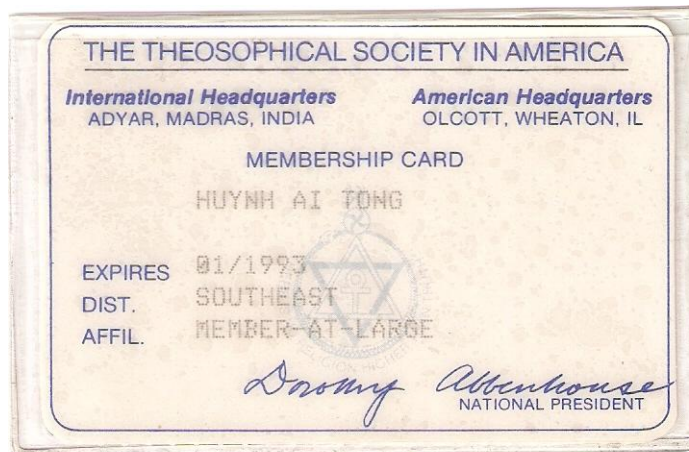
Năm 2002, tại Tu viện Vạn Phật Đăng ở Indiana, do Đại Đức Thích Hằng Đạt làm Viện chủ, đã tổ chức một giới đàn truyền Bồ Tát giới tại gia, giới đàn này có “Tam sư, thất chứng”, tôi đã thọ giới Bồ Tát do Hòa Thượng Đầu Đàn, Thích Hằng Thật truyền trao giới pháp.



Lại do truyền thống gia đình, cha tôi, chú tôi, anh tôi đều có gia nhập Hội Thông Thiên Học Pháp quốc, trước 1975, tôi có biết, có đọc sách của Hội Thông Thiên Học Việt Nam, sau 1975 Hội Thông Thiên Học Việt Nam bị giải thể, trụ sở Hội ở đường Võ Di Nguy Tân Định bị tịch thu, không còn hoạt động nữa.



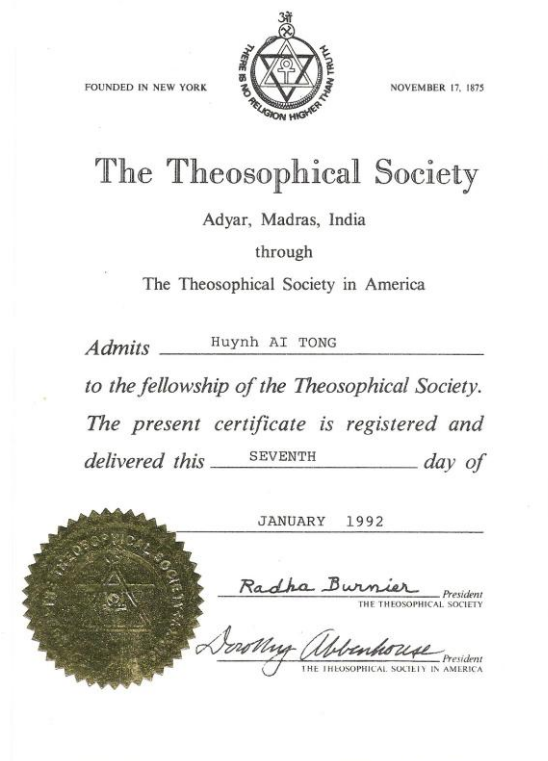
Năm 1984, anh tôi ở Pháp xin cho tôi gia nhập Hội Thông Thiên Học ở Pháp, cô Lưu Thị Đậu, nguyên Tổng Giám Thị Trường Sư Phạm Sài Gòn, nguyên Hội Trưởng Thông Thiên Học Việt Nam là một trong hai người giới thiệu tôi vào Hội Thông Thiên Học Pháp Quốc. Năm 1991, tôi sang Mỹ định cư, tự xin gia nhập Hội Thông Thiên Học Mỹ Quốc, vì là cựu Hội viên TTH Pháp nên được miễn hai người giới thiệu, tôi trở thành Hội viên chính thức từ năm 1992, thuộc chi bộ Miền Đông Nam Hoa Kỳ.



Tương cũng nên nói qua vài nét chính của Hội Thông Thiên Học, đây là hội khởi thủy do bà H.P. Blavatsky, ông Henry Steel Olcott, ông W. Q. Judge là những người đã thành lập Hội Thông Thiên Học Mỹ Quốc tại New York ngày 17-11-1875, nay trở thành Hội Thông Thiên Học Quốc Tế, có trên 60 nước hội viên và trụ sở đặt tại Adgar, Ấn Độ. Hội có 3 mục đích chính yếu, ai tán thành 3 mục đích này có thể xin gia nhập Hội do 2 Hội viên giới thiệu.

- 1_ Tạo tình huynh đệ đại đồng trong nhân loại không phân biệt nòi giống, giai cấp, tôn giáo, tín ngưỡng và nam nữ.
- 2_ Khuyến khích nghiên cứu, đối chiếu khoa học, triết học, và tôn giáo.
- 3_ Nghiên cứu những luật tự nhiên chưa giải thích được và những quyền năng còn ẩn tàng nơi con người.

Nói tóm lại là theo Hội Thông Thiên Học, người Hội viên theo tôn giáo nào giữ tôn giáo ấy. Hội cũng có giáo lý riêng, quyển Dưới Chơn Thầy do Alsyone (Krishnamurti) viết, trở thành cẩm nang cho người theo Thông Thiên Học.



Từ truyền thống gia đình, tôi theo đạo Phật, rồi từ đó học hỏi, tìm hiểu dần dần có đức tin, thâm tín đạo Phật.

Do vậy, phụ huynh nên hướng dẫn để cho con em mình đến chùa, xem phim ảnh, đọc sách báo Phật giáo, đi sinh hoạt Gia Đình Phật Tử, để từ đó có đức tin trở thành một Phật tử thuần thành. Đó là bổn phận của phụ huynh cũng là của mỗi người Phật tử.

15-10-2011

Đại Hồng Chung

Có một vị nhờ tôi tìm ảnh một vài Đại hồng chung, để trình bài vào quyển sách sẽ xuất bản sau này, trong quá trình tìm kiếm tôi đã tìm thấy được nhiều điều mới lạ, không kém thích thú, thấy cần ghi lại cho mọi người cùng biết.

Chuông đồng cổ nhất Việt Nam

Chuông đồng là những di vật cổ có giá trị rất lớn. Do chiến tranh loạn lạc, những quả chuông có niên đại sớm ở VN còn lại rất ít. Đến nay chỉ mới phát hiện hai quả chuông được xem là có niên đại sớm nhất của VN là chuông Thanh Mai và chuông Nhật Tảo.

Đặc biệt là trên phần thân chuông có khắc một bài minh văn bằng chữ Hán, khoảng 1.500 chữ, toàn bộ minh văn được khắc kín trong 8 ô. Đại ý của bài minh là chiếc chuông này được nhiều người công đức đúc nên. Danh sách những người công đức có ghi trên thân chuông. Những người này đều là đệ tử của nhà Phật, có chung tâm đức tạo nên chiếc chuông này, họ mong muốn rằng: Khi tiếng chuông vang lên thì được trời, đất, thần, Phật chứng giám cho chúng sinh và tiêu trừ hết khổ nạn. Phật pháp được lưu danh muôn thuở

Báu vật nằm buồng trong kho cũ

Theo các chuyên gia về cổ vật và sử học thì quả chuông đồng có niên đại sớm nhất Việt Nam hiện nay là quả chuông đồng được nhân dân thôn My Dương, xã Thanh Mai, huyện Thanh Oai thuộc tỉnh Hà Tây (cũ) tìm thấy năm 1986 trong một lần đào mương khai thông hệ thống thủy lợi của thôn. Quả chuông này đã được tìm thấy ở độ sâu 3,5m.



Toàn thân chuông cao 43cm, nặng 36kg. Riêng quai chuông cao tới 7cm, đường kính 35cm và miệng chuông có đường kính 39cm. Quai chuông đúc nổi đôi rồng đầu lưng vào nhau, uốn cong một cách khéo léo tạo thành núm treo chuông. Đỉnh chuông được tạo theo hình chòm cầu, đúc nổi bằng nhiều cánh sen kép và nhũ đỉnh. Thân chuông hình trụ, trên to dưới nhỏ, ở mặt thân chuông có các đường gân nổi ngang dọc, chia thân chuông thành 4 ô trên và 4 ô dưới. Hai núm dùng để gõ chuông có hình tròn lõng trong nền cánh sen hết sức nghệ thuật, thể hiện đỉnh cao của nghệ thuật điêu khắc thời bấy giờ.

Dựa vào bài minh và danh sách những người có công đúc để đúc chuông được ghi trên thân chuông, các nhà Hán Nôm và khảo cổ học đã xác định quả chuông do hội Tuỳ Hỷ của người Hoa và người Việt đúc vào năm Mậu Dần, niên hiệu Trinh Nguyên thứ 14 (năm 798).

Quả chuông được đánh giá có niên đại cổ nhất Việt Nam từ trước tới nay và đã thể hiện đỉnh cao của nghệ thuật đúc đồng dưới thời bấy giờ. Cũng thông qua bài minh, các nhà nghiên cứu cho rằng, thời kỳ xuất hiện quả chuông là thời kỳ Phật giáo khá phát thịnh trong cộng đồng người Việt và người Hoa trên đất nước Việt Nam. Chỉ tiếc là chuông không ghi rõ được đúc ở chùa nào.

Chuông cổ long đông mãi xóm nghèo

Đây là quả chuông được tìm thấy ở văn chỉ thôn Nhật Tảo, xã Đông Ngạc, huyện Từ Liêm, Hà Nội. Quả chuông này khá độc đáo với dáng chuông thon thả, nhỏ nhắn (cao 31cm, đường kính miệng 18,7cm, cân nặng 5,4kg). Đỉnh chuông phẳng, miệng hơi loe vát.

Giống chuông Thanh Mai, trên thân quả chuông này có nhiều đường chỉ đúc nổi và nám tròn nổi. Giữa thân chuông có năm đường chỉ ngang chia thân chuông làm hai phần. Dọc thân chuông, mỗi bên có năm đường chỉ khác chia tiếp thân chuông thành 8 ô (4 ô dưới để trơn, 4 ô trên khắc đầy chữ Hán). Giao điểm giữa các đường chỉ nổi có 4 núm tròn để làm nơi gõ chuông. Xung quanh núm tròn có trang trí 12 cánh hoa tròn nổi. Quai chuông tạo hình động vật uốn cong, tuy nhiên hai con vật này rất khó nhận dạng. Hai con quay đầu về hai phía, phần thân nối liền nhau thành một khối. Đầu con vật to khỏe, hai mắt lớn hình thoi, hai sừng cong có các khía ngang, bờm đơn giản, thân mập có phủ vảy, chân thon cao. Về mặt bố cục, hình tượng này gần gũi với bố cục trang trí quai chuông Thanh Mai và trang trí trán bia thời Tùy ở Thanh Hóa.



Minh văn trên chuông ghi rõ niên đại và nơi đúc là: Giao Chỉ huyện, Hạ Từ Liêm thôn, thời Càn Hòa lục niên Mậu Thân tuế, tứ nguyệt, nhị thập cửu nhật (thôn Hạ Từ Liêm, huyện Giao Chỉ, ngày 29/4 năm Mậu Thân, niên hiệu Càn Hòa thứ sáu).

Tìm hiểu trong sử liệu các triều đại Việt Nam thì không có niên hiệu Càn Hòa mà niên hiệu Càn Hòa là thuộc về thời vua nước Nam Hán Lưu Thạnh, đóng đô ở Quảng Châu trong thời Ngũ đại thập quốc ở Trung Quốc. Càn Hòa thứ sáu là năm 948. Chính nước này, 10 năm trước đó (938) đã phái quân sang Việt Nam và bị đại bại trên sông Bạch Đằng.

Giải thích việc có niên hiệu Nam Hán ghi trên thân chuông của nước Việt Nam vào lúc Việt Nam đã độc lập, GS. Tống Trung Tín - Viện trưởng viện khảo cổ học - cho rằng: “Lật lại các trang sử cũ của Việt Nam thì thấy tuy Ngô Quyền đã xưng vương, đóng đô ở Cổ Loa (Đông Anh, Hà Nội) nhưng vẫn chưa đặt niên hiệu. Sau khi Ngô Quyền mất năm 944, cho đến khi triều Ngô chấm dứt năm 965, các đời Dương Tam Kha, Ngô Tấn Nam Vương, Ngô Thiên Sách Vương cũng đều không có niên hiệu. Chính vì vậy, minh văn trên chuông vẫn sử dụng niên hiệu nước ngoài. Đó cũng chính là sự thật lịch sử Việt Nam thời đó đang ở buổi đầu giành và củng cố nền độc lập...”.

Ngoài ra, trên minh văn còn ghi lại một cách ngắn gọn việc các tín đồ Đạo giáo ở địa phương góp tiền vẽ tranh Thái Thượng Tam Tôn, làm sáu chiếc phướn báu, mua quả chuông báu, các nghi lễ (traai khánh) và chức danh (cao công) của Đạo giáo để mong báo đáp tứ ân và hy vọng được trường cửu.

Theo GS. Tống Trung Tín: “Với bài minh văn và sự hiện diện của quả chuông đã cho thấy sự phát triển của Đạo Giáo ở thời Ngô Quyền khá mạnh. Điều đó giải thích vì sao trong các thời kỳ Đinh, Lê, Lý, Trần, tuy đạo Phật là quốc giáo, nhưng vai trò của Đạo giáo vẫn có ảnh hưởng khá mạnh trong đời sống tinh thần của người dân Đại Việt với nhiều cung, quán khá rộng rãi ở kinh đô Thăng Long... Đặc biệt, dựa vào minh văn người ta có thể thấy được địa danh huyện Giao Chỉ vốn có từ thời Đường nhưng đến thời Ngô tên này vẫn được giữ nguyên”.

Những con vật trên thân chuông này tuy rất khó nhận dạng nhưng theo các nhà lịch sử thì chúng chính là một dạng rồng tiên thân của rồng thời Lý, Trần, Lê. Như vậy tiếp theo chuông Thanh Mai, quả chuông thời Ngô Quyền ở Hà Nội là quả chuông có niên đại sớm thứ hai, cung cấp nhiều tư liệu quý giá về

lịch sử và văn hóa thời Ngô Quyền. Và dù xuất hiện từ thế kỷ thứ X, trải qua 1.049 năm nhưng quả chuông này vẫn được bảo tồn khá nguyên vẹn.

Hiện quả chuông Thanh Mai đang được lưu giữ tại kho bảo quản của Bảo tàng tổng hợp Hà Tây (cũ). Theo giáo sư khảo cổ học Nguyễn Lâm Cường thì: “Quả chuông là một trong những bảo vật quốc gia đặc biệt quý hiếm, vì hiện nay đây là chiếc chuông có niên đại sớm nhất được phát hiện ở Việt Nam. Sắp tới đây khi bảo tàng Hà Nội hoàn thành vào năm 2010, đây sẽ là một hiện vật có giá trị, góp phần tạo diện mạo của một thời kỳ lịch sử xa xưa”.

Còn chiếc chuông Nhật Tảo được địa phương lưu giữ rất cẩn thận. Tuy nhiên, theo các nhà sử học thì vị trí xứng đáng của những quả chuông này phải là ở các bảo tàng quốc gia của trung ương hoặc Hà Nội mới phát huy được giá trị và tránh khỏi bị mất mát. Quả chuông cũng là một chứng tích lịch sử duy nhất, cực kỳ hiếm hoi về thời đại Ngô Quyền mà cho đến nay Việt Nam chúng ta có được.

Đại Hồng chung chùa Thiên Thai Thiên Tôn

Chùa Thiên Tôn **tọa lạc ở thôn Ngũ Tây, xã Thủy An, thành phố Huế.** **Chùa dựa lưng vào núi Thiên Thai nên còn có tên là Thiên Thai Thiên Tôn Tự.** Chùa do Tổ sư Liễu Quán khai sơn vào năm 1708. Trong Đại Nam Nhất Thống Chí quyển 2, trang 126 mô tả như sau: Núi Thiên Thai ở phía tây bắc huyện Hương Thủy hình thể cao vót, phía tây trông ra cánh đồng bằng, cạnh núi có chùa, gọi là chùa Thiên Thai Nội (Thuyền tôn), ngọn núi vòng quanh ôm châu vào chùa, phong cảnh tuyệt đẹp... "



Toàn cảnh Chùa Thiên Tôn

Năm 1746 Hoà thượng Tế Hiệp Hải Điện cho khởi công đại trùng tu chùa khang trang và sau đó cho đúc quả đại hồng chung. Theo niên đại ghi trên

thân chuông thì quả đại hồng chung chùa Thiên Thai Thiền Tôn được đúc vào cuối xuân năm Đinh Mão, Cảnh Hưng năm thứ 8 (1747); chuông cao 1m,60, nặng 855 cân xưa. Và chính Hòa thượng Tế Hiệp Hải Điện là đệ tử đặc pháp với Tổ Liễu Quán đứng tên chứng minh.



Hoa văn trình bày trên chuông rất giản dị: các nhóm chấm tròn, dãy hoa lá uốn lượn, hình lá bồ đề cách điệu, hồi văn, bát quái, bát bửu... Đặc biệt phần dưới cùng của chuông không trình bày hoa văn sóng nước như truyền thống các chuông chùa Huế mà lại trình bày hoa văn sóng nước như truyền thống các chuông chùa Huế mà lại trình bày hoa sen, lá sen cách điệu. Thân chuông cũng chia làm bốn ô lớn; giữa mỗi ô khắc bốn đại tự, bên phải các đại tự này có dòng chữ phù, bên trái khắc chữ kiểu viết chân phương, khắc kệ chuông và lời cầu “*phong điều vũ thuận, quốc thái dân an*”.



Chuông cổ Cảnh Hưng năm thứ 8 (1747)

Trong khi tìm hiểu về quả đại hồng chung này, chúng tôi được biết lai lịch cũng như quá trình tồn tại của quả chuông có nhiều điều rất ly kỳ thú vị.

Thứ nhất là căn cứ vào chữ Hán ghi trên chuông “*Thuận Hóa xứ, Triệu phong phủ... và Quảng Nam xứ, Quảng Ngãi phủ...thập phương tín cúng*” cho biết tịnh tài và công sức để chú tạo quả chuông này do thiện tín thập phương của cả hai xứ Thuận Hoá và Quảng Nam đóng góp, đây là một điều rất quý, rất khác biệt so với các quả đại hồng chung trong các ngôi chùa Huế thời bấy giờ là do thiện tín Phật tử Thuận Hoá cúng, hoặc do các hoàng thân quốc thích, công chúa, thái giám đứng cúng.

Thứ hai là tính linh của quả chuông. Người xưa kể rằng tiếng của quả chuông ngân vang trầm hùng và rất linh diệu, lắng đọng, mỗi khi tiếng chuông giống lên là tất cả thú dữ trong vùng rừng núi Thiên Thai đều quy phục. Và lúc bấy giờ vùng núi Thiên Thai là nơi ẩn núp của các nhóm thảo khấu, đạo tặc nhờ nghe được tiếng chuông mà đã cải tà quy chánh.

Thứ ba là, vào triều Tây Sơn, cũng như nhiều quả chuông của các chùa Huế, chuông Thiên Tôn cũng bị tịch thu để lấy đồng đúc vũ khí. Nhưng bởi tiếng ngân linh diệu của quả chuông nên sau đó chuông không đập ra để lấy đồng mà được đem về treo ở Văn Thánh tại làng Long Hồ để làm điểm tựa tâm linh cho mọi người. Đến năm Gia Long thứ hai (1803) sau khi trùng tu chùa song thì thập phương tín đồ cùng với Hòa thượng Đạo Tâm Trung Hậu mới dâng biểu lên nhà vua, xin thỉnh đại hồng chung về lại chùa Thiên Thai Thiên Tôn. Khi đại hồng chung trở lại chùa Tăng chúng và tín đồ đã vân tập làm lễ đàn tràng khai chung u minh trong 21 ngày đêm để cầu “*Quốc thái dân an, đạo*

pháp lưu trường”. Từ năm 1803 trở về sau, tiếng đại hồng chung này lại ngân vang như xưa.

Thứ tư là vào thời Đại Thi hào Nguyễn Du được thăng hàm Đông các học sĩ, làm quan ở kinh đô (khoảng từ 1805-1813), Ông thường du sơn ngoạn thủy, ngắm cảnh sông suối, núi đồi tại vùng núi Thiên Thai ông đã được nghe tiếng chuông linh diệu này vọng ra từ chùa Thiên Tôn nên ông đã có đôi lần đến chùa chiêm bái đánh lễ và cảm khái tiếng chuông chùa vọng ngân giữa núi đồi bát ngát thông reo mà đã cảm tác bài thơ “Vọng Thiên Thai Tự”. Bài thơ Vọng Thiên Thai Tự, một trong số bài thơ bằng chữ Hán của Nguyễn Du được làm vào khoảng những năm 1806 – 1809, trong đó có câu nói về quả chuông này:

Vọng Thiên Thai Tự

*Thiên Thai sơn tại đế thành đông
Cách nhất điều giang tự bất thông
Cổ tự thu mai hoàng diệp lý
Tiên triều tăng lão bạch vân trung
Khả liên bạch phát cung khu dịch
Bất dữ thanh sơn tương thủy chung
Ký đắc niên tiền tăng nhất đảo
Cảnh Hưng do quả cự thời chung .*

Nguyễn Du
(Nam Trung Tịch Ngâm)

Phỏng dịch:

Nhìn Lên Chùa Thiên Thai

*Thành Đông chót vót núi Thiên Thai
Cách một dòng sông lối rẽ hai
Chùa cổ lá vàng nghiêng mái phủ
Triều xưa sư lão trắng mây bay
Gian nan đầu bạc hoài thương tiếc
Chung thủy non xanh chẳng đoái hoài
Năm trước đến đây còn nhớ lại
Cảnh Hưng chuông cổ vẫn treo đài*

Hiện nay, quả chuông cổ đời Cảnh Hưng đã trở thành bảo vật quý trong di sản văn hóa Phật giáo Huế và được trưng tàng, bảo quản rất tốt tại lầu chuông trong nội tự Thiên Thai Thiền Tông. Năm 2001, Tăng chúng và Phật tử Bốn đạo chùa đã chú tạo quả đại hồng chung mới cao 2m, nặng 1.500kg và tạo dựng một gác chuông bên ngoài chùa để thỉnh lên hai buổi sớm chiều nên rất ít người có duyên may được nghe “âm xưa chuông cổ” nữa.

Bài, ảnh Trí Năng

Cho đến nay, quả chuông được xem là kỷ lục Đông Nam Á nặng 36 tấn được đúc, đặt tại Chùa Bái Đính (Ninh Bình). Đứng thứ hai trong “bảng xếp hạng” là quả chuông ở Chùa Cổ Lễ (Nam Định) nặng khoảng 9 tấn và quả chuông thứ 3 trong bảng xếp hạng chính là quả chuông nặng khoảng 5 tấn ở chùa Phật Quang (Hòa Bình).

Tháp chuông chùa Bái Đính

Tháp chuông được xây dựng bằng bê tông cốt thép giả gỗ, kiến trúc theo kiểu tháp chuông cổ, hình bát giác, cao 22 m. Đường kính trong tháp là 17 m, tính phủ bì đến chân đế đường kính là 49 m. Tháp chuông cao 3 tầng, có 3 tầng mái cong, gồm 24 mái với 24 mái đao cong vút lên. Tháp chuông treo một quả chuông nặng 36 tấn đúc tại Huế. Trung tâm sách kỷ lục Việt Nam đã cấp bằng “Xác nhận kỷ lục”: “Đại hồng chung lớn nhất Việt Nam (Phá kỷ lục Việt Nam)”, ngày 12 tháng 12 năm 2007.



Tháp chuông Bái Đính



Đại hồng chung Bái Đính



Đại Hồng Chung Bái Đính treo trên tháp chuông

Từ thành phố Nam Định qua cầu treo trên sông Đào, theo đường 21 khoảng 15km là đến thị trấn Cổ Lễ. Cổ Lễ vốn là tên một làng trước đây thuộc xã Trục Nghĩa, huyện Nam Ninh; đồng thời cũng là tên một ngôi chùa có từ lâu đời và đã trở thành một di tích lịch sử - văn hóa của tỉnh Nam Định.



Chùa Cổ Lễ - Nam Định



Đại Hồng chung chùa Cổ Lễ

Chùa Cổ Lễ có tên chữ là Quang Thần tự tương truyền do Thiền sư Minh Không sáng lập năm 1109. Thiền sư Minh Không đã có công sang Trung Quốc xin vua Tống cấp đồng để về nước đúc "An Nam Tứ Khí" (tượng Quỳnh Lâm, chuông Quy Điền, tháp Báo Thiên, vạc Phổ Minh). Ông cũng chính là vị y sư đã chữa cho vua Lý Thần Tông (1128 - 1138) khỏi bệnh "hóa hổ" nên được vua phong làm Đại Pháp Thiền Sư kiêm Quốc sư. Sau khu Hội quán Phật giáo là một khoảng sân rộng. Giữa sân chùa đặt một quả đại hồng chung cao 4,20m, đường kính 2,20m, nặng 9 tấn, do Hòa thượng Thích Thế Long cho đúc vào năm 1936. Chùa chính có cấu trúc mái vòm, bên trong thờ Phật và Thiền sư Minh Không.

Đại đức Thích Đức Nguyên - Trụ trì chùa Hòa Bình Phật Quang cho biết: Quả chuông đặt tại chùa Phật Quang là 1 trong 3 quả chuông lớn nhất Việt Nam.



Lễ khởi công xây chùa Hòa Bình Phật Quang Tự ngày 11-5-2009

Theo đó, “Đại Hồng Chung” tại “Hòa Bình Phật Quang tự” có chiều cao gần 3m, đường kính rộng gần 2m được đặt vững chãi trên sân Chùa Thượng trong quần thể văn hóa chùa Hòa Bình.



“Trước khi đúc, mọi người dự kiến mỗi vò đánh chuông có độ ngân từ 35 - 45 giây là đạt yêu cầu, nhưng nay mới đánh thử bằng vò thường mà tiếng ngân đã dài đến hơn 1 phút. Như vậy việc đúc chuông đã thành công vượt cả sự mong đợi của những người kỳ vọng” - Trụ trì Thích Đức Nguyên vui mừng cho biết.

Nhiều người dân chứng kiến việc đúc chuông kể lại, khu vực “nồi lửa” đúc chuông được đặt ngay tại sân của chùa Thượng. Lúc nấu đồng, rất nhiều

người đã cung tiến vàng, bạc, đồng, tiền xu... cho vào nồi nấu để tiếng chuông sẽ to, rõ và ngân hơn khi hoàn thiện cũng như “Đại Hồng Chung” này sẽ có thêm phần “linh khí” như mong đợi của người.

“Hòa Bình Phật Quang Tự” có diện tích rộng 5ha, nằm trọn vẹn ở cả một khu đồi, cây xanh bao phủ, nằm bên cạnh dòng sông Đà trong xanh, uốn lượn. Chùa được xây dựng chủ yếu bằng vật liệu gỗ với 3 khu vực chính là khu chùa Hạ, chùa Trung và chùa Thượng.

Những Đại Hồng chung khác



* Trung Quốc Triển Lãm Đại Hồng Chung *



Đại Hồng Chung Hàn San Tỳ
(trả tiền 10 nhân Dân Tệ, đánh ba tiếng: Phước, Lộc, Thọ)



Đại Hồng Chung Nhật



Đại Hồng Chung Thiên Mụ

Tổng hợp tài liệu trên Internet
26-2-2010

Chùa Bái Đính



Chùa Bái Đính nằm trên núi cùng tên ở xã Gia Sinh, huyện Gia Viễn, tỉnh Ninh Bình. Khu chùa này gồm một ngôi chùa cổ và một quần thể chùa mới dự kiến xây dựng xong vào năm 2010. Núi Bái Đính nằm cách khu di tích Cố đô Hoa Lư 5 km về phía Tây Bắc, thành phố Ninh Bình 12 km và cách Hà Nội 95 km về phía Nam.

Từ cố đô Hoa Lư (Ninh Bình) đi vào đến núi Bái Đính chỉ khoảng 20km. Cách xa 2-3km đã thấy 2 ngôi chùa như hai búp sen khổng lồ mọc vững chãi trên vách núi, nối tiếp nhau, với những mái đao cong vút, xanh biếc.



Quần thể kiến trúc chùa Bái Đính mới tọa lạc trên khuôn viên rộng 700 ha với 20 hạng mục. Được khởi công năm 2004, đến giữa năm 2008, chùa Bái Đính đã khánh thành giai đoạn 1 và dự kiến hoàn thành năm 2015. Không chỉ là ngôi chùa lớn nhất Việt Nam, Bái Đính còn được xem là chùa lớn nhất Đông Nam Á.

Từ ngoài nhìn vào, chúng ta thấy trước tiên cũng như những ngôi chùa khác, có cổng tam quan, bên trong có tháp chuông, qua khỏi tháp chuông có Tam quan nội, qua khỏi Tam quan nội đến Điện Pháp Chủ, phía sau có Điện Quán Thế Âm và cuối cùng là Điện Tam Thế, ngoài ra còn có những cụm kiến trúc khác. Chùa nhìn ra phía trước là sông và phía sau lưng tựa vào quả đồi.



Phía sau Tam quan là Tháp chuông bát giác 3 tầng 24 mái treo quả đại hồng chung nặng 36 tấn đồng, cao 5,40m, đường kính 3,45m do nghệ nhân Nguyễn Văn Sính ở phường Phường Đúc, thành phố Huế thực hiện. Ông Sính đã đúc thành công 2 đại hồng chung lớn nhất nước (27 tấn và 36 tấn) cho chùa Bái Đính, phá kỷ lục đại hồng chung chùa Cổ Lễ nặng 9 tấn.



Tam quan nội nhìn từ mặt trước



Mặt sau



Trong Tam quan có 10 tượng Hộ Pháp bằng đồng.



Một trong những nét độc đáo của chùa Bái Đính chính là hành lang La Hán có tổng chiều dài 1,8 km chạy dọc hai bên từ cổng Tam quan đến điện Pháp Chủ. 500 pho tượng La Hán làm bằng đá xanh Thanh Hóa sinh động hiện lên dưới bàn tay tài hoa của các nghệ nhân làng nghề Ninh Vân (Ninh Bình), sẽ tôn trí mỗi hành lang 250 tượng La Hán.



Qua khỏi Tam Quan Nội sẽ đến Điện Pháp Chủ là ngôi điện lớn 8 mái.





Bên trong Điện Pháp Chủ, pho tượng Đức Bổn Sư bằng đồng nguyên khối cao và nặng nhất Việt Nam (cao 9,5 mét, nặng 100 tấn).



Mỗi hào quang có rất nhiều tượng Phật



Phía sau Điện Pháp Chủ là hậu cung, nơi thờ tượng Thiên Thủ Thiên Nhân hay là Phật Bà nghìn mắt nghìn tay được đúc bằng đồng cao 11 mét, nặng 70 tấn.



Tượng Thiên Thủ Thiên Nhân



Chùa nhìn ra sông



Điện Tam Thế Phật



Chánh Điện thờ Tam Thế Phật





Đức Bốn Sư



Đền Tam Thế Phật khánh thành ngày 17-5-2008



Tiền sĩ Lê Mạnh Thát



Nơi hóa vàng



Phật tử đi lễ Phật



Dự khóa lễ trong Chánh Điện Tam Thế Phật



Dưới chân núi, Giếng Ngọc có nước màu xanh ngọc, đã được tôn tạo và mở rộng năm 2006 với chu vi 97,3m, đường kính 30m, sâu 10m. Tương truyền ngày xưa, Thiền sư Nguyễn Minh Không thường lấy nước ở đây để sắc thuốc trị bệnh cho dân.



Phật tử leo thêm 300 bậc thang để viếng chùa Bái Đình cũ



Vào Hang Sáng



Bày cúng quả phẩm trong Hang Sáng

Ghi nhận các thành quả đã đạt được trong 2 năm 2006 và 2007, Trung tâm Sách kỷ lục Việt Nam đã xác lập 4 kỷ lục chùa Bái Đính :

1. Pho tượng đức Phật Thích Ca bằng đồng cao và nặng nhất Việt Nam (xác lập kỷ lục ngày 04-5-2006).
2. Bộ tượng Tam Thế Phật bằng đồng lớn nhất Việt Nam (xác lập kỷ lục ngày 12-12-2007).
3. Đại hồng chung lớn nhất Việt Nam (xác lập kỷ lục ngày 12-12-2007).
4. Giếng nước lớn nhất Việt Nam (xác lập kỷ lục ngày 12-12-2007).

Ngôi phạm vũ lớn nhất Việt Nam đang xây dựng giai đoạn 2. Dự kiến Chùa sẽ tổ chức đại lễ khánh thành vào năm 2010, nhân dịp kỷ niệm 1.000 năm vua Lý Thái Tổ ban chiếu Thiên Đô chuyển kinh đô từ Hoa Lư ra Thăng Long, Hà Nội ngày nay

Tập hợp bài viết từ nhiều nguồn: Phật Tử Việt Nam, VnExpress

Chùa trên Cao Nguyên



CHÙA MINH THÀNH TÁC PHẨM NGHỆ THUẬT PHẬT GIÁO *Thích Minh Thông*

Pleiku quanh năm lãng đãng sương mù, những buổi chiều chỉ có mùa đông và có lẽ nhờ thế mà Pleiku đẹp đến say lòng người. Một quần thể kiến trúc mang tính tâm linh góp phần làm nên nét đẹp của thành phố cao nguyên. Đó là chùa Minh Thành, một ngôi chùa không cổ nhưng là nơi có thể níu bước chân của những người yêu cái đẹp.

Chùa tọa lạc ở số 14A đường Nguyễn Viết Xuân, phường Hội Phú, TP. Pleiku, tỉnh Gia Lai. Chùa cách trung tâm thành phố 2km về hướng tây nam. Điện thoại: 059.872690.. Chùa thuộc Hệ phái Bắc tông.

Chùa Minh Thành do Đại Đức Thích Tâm Mãn làm trụ trì. Đại Đức xuất gia và tu học từ 6 tuổi và ở TP Pleiku, tỉnh Gia Lai, năm 1987 Thầy vào chùa Niết Bàn núi Thị Vải, năm 1989 Thầy lên Sài Gòn và ở chùa Long Bửu, Khánh Hội quận 04 trong khoảng thời gian thầy ở chùa Long Bửu 11 năm và du học Đài Loan được 7 năm, Đại Đức Thích Tâm Mãn đã tốt nghiệp thủ khoa cao học mỹ thuật học Phật giáo, kiến trúc chùa tháp Phật giáo, nghệ thuật Phật giáo, là người tu sĩ đầu tiên ở

Việt nam tốt nghiệp khoa này. Đại Đức đang là giảng viên của Phật học viện Phật giáo.

Ngôi Chánh Điện có hai tầng, Đại Hùng Bửu Điện, Đại Bi Điện.

Chánh điện chùa bố trí theo một hình thức đơn giản của mạn-đà-la (maṇḍala). Đó là một vòng tròn, được tượng trưng như một đóa hoa sen nở trọn, và vòng tròn này là căn bản vũ trụ luận của Mật giáo. Thông thường, có hai bộ mạn-đà-la. Kim cang giới mạn-đà-la (vajradhātu-maṇḍala) biểu tượng cho trí tuệ sở chứng của Phật. Thai tạng giới mạn-đà-la (garbhadhātu-maṇḍala) biểu tượng cho phương tiện độ sinh của Ngài. Mỗi mạn-đà-la đều dựa trên một số chủ điểm tư tưởng của Đại thừa giáo.

Những tác phẩm nghệ thuật chạm khắc tượng ở nơi đây, dựa trên nền tảng của triết học Mật giáo. Nó bao hàm cả hai khía cạnh văn chương và triết lý, gần như tất cả tinh hoa của tư tưởng và văn học Phật giáo Đại thừa Mật tông được gói trọn vào đây.

Trước cửa chánh điện có tạc hai tượng Kim Cang Lực Sĩ cao 6m, trông rất sống động với cái nhìn dữ dội, xoáy vào tâm can kẻ tà tâm nhưng vẫn là hiện thân của cái thiện.

Cửa chánh điện chiều cao 6m, khung cửa dày 4 tấc với 6 cánh cửa dày 2 tấc, tất cả cửa được chạm khắc 6 vị đại Bồ Tát. Chánh điện chùa cao 16m, trần nhà làm bằng gỗ pơ-mu, và sập gụ. Bộ lư và đèn được làm bằng chất liệu gốm, phục chế theo phong cách đời Lê mạt. Bàn thờ Phật tại chánh điện lớn nhất, với chiều dài 6m và cao 1,2m. Bộ chuông mõ lớn nhất. Kế đến là cặp bảo cái, cặp tràng phan, bệ hoa sen được đưa từ Nhật về. Các tượng Phật và Bồ tát thì được đưa từ Đài Loan về.

Chánh giữa điện tôn trí tượng Tỳ Lô Giá Na Phật, cao 6m, nặng 16 tấn, mỗi cách sen có chạm khắc nổi những vị Phật, và vách phía sau là bát thập bát Phật (88 vị Phật). Ngũ phương Phật (5 vị Phật) Đông, Tây, Nam, Bắc, bát bộ kim cang (8 vị Hộ Pháp), tượng Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, ngoài ra còn có các tượng Văn Thù, Phổ Hiền,

Hai bên tả hữu, tôn trí tượng Thập nhị Duyên Giác (12 vị đại bồ tát), mỗi tượng cao ba mét làm bằng gỗ mít, sơn son thiếp vàng, Hai bên vách chánh điện có 30 ngàn vị Phật

Tất cả các bức tượng này được chạm nổi vào tường rất công phu. Thẳng theo hướng tây tầng dưới của chánh điện là; Đại Bi đường thờ Quan Thế Âm Bồ Tát Thiên Thủ Thiên Nhân, mà theo cách gọi dân dã đó là Phật nghìn mắt nghìn tay, theo phong

cách Việt Nam, cao 7,5m, thờ hai bên tượng Thiên Thủ Thiên Nhân là 2 tượng Hộ Pháp cao 3m, ba pho tượng được chạm khắc bằng gỗ.

Bên trái chánh điện là tháp Từ Ân thờ tổ khai sơn, tháp có ba tầng mái, lợp ngói vảy rồng, trang trí rồng và hoa sen cách điệu. Bên trái chánh điện là tháp chuông, tôn trí đại hồng chung nặng 4 tấn. Trước sân chùa Tượng đức Phật A Di Đà bằng đá, cao 7,5m, nặng 40 tấn được tôn trí uy nghiêm giữa hồ nước Liên Trì ao sen với hoa nở ánh hồng cả mặt nước. Trước ao Liên Trì là lư hương bằng đồng lớn nhất, cao 4m, nặng 4 tấn.

Một công trình khác đang được thi công và sắp hoàn thành đó là ngôi bảo tháp thờ Xá Lợi 9 tầng cao 72m, được tôn trí bên trong bảo tháp là 4 vị Thiên thủ Thiên nhân, cao 8m và ngang 3,5m, được chạm khắc rất tinh tế sống động từng chi tiết bằng gỗ mít. Tầng 1 và các tầng khác sẽ là nơi thờ thất Phật và Xá lợi của đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

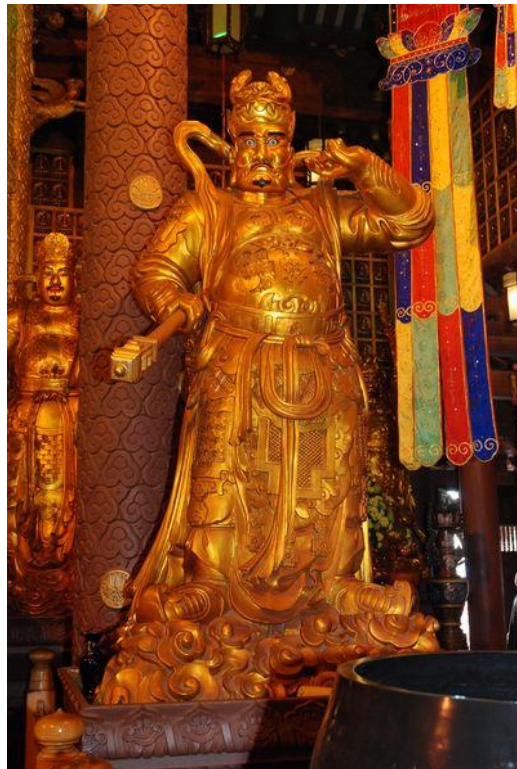
Bên phải chánh điện là khu tăng phường (gồm trai đường, giảng đường, thiền đường và tàng kinh cát) có diện tích hàng ngàn mét vuông, và những công trình khác như; phương trượng đường; khách đường. Những công trình đang sắp hoàn thành, xây cổng tam quan; nhà Tổ; nhà tăng; Điện thờ 500 vị La hán được làm bằng gỗ mít. Giới đường, đang chuẩn bị thi công, điện thờ tứ Thiên Vương.

Bằng tất cả tâm, trí, lực. Đại đức Thích Tâm Mãn đã nói, không biết trong tương lai, bằng sự đóng góp công đức của các phật tử trong và ngoài nước thì chùa Minh Thành sẽ có nhiều công trình lớn lao, hoành tráng hơn. Bởi đó là tâm niệm, là niềm tin của phật tử ở Việt Nam , mà còn là nơi hướng định của các phật tử trên khắp thế giới.





Chánh điện



Bát Bộ Kim Cang



Từ Bi điện



Thiên Thủ Thiên Nhân



Ngũ Bách La Hán



Hồ Liên Trì



Phật A Di Đà cao 7 thước



Bảo tháp Xá Lợi, 9 tầng, cao 72 m



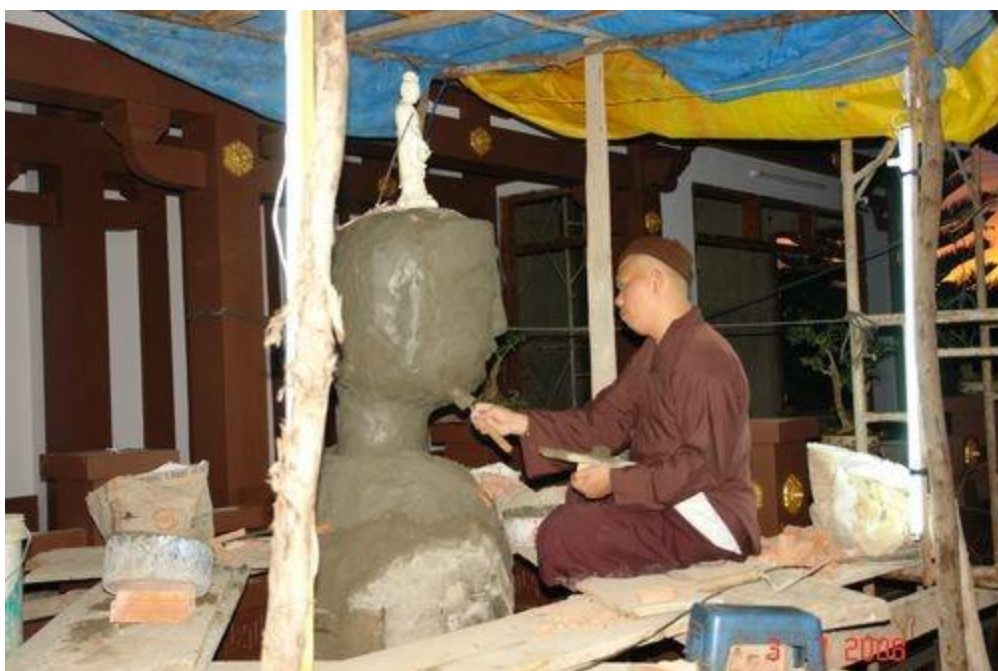
Chung quanh phố núi



Nội viện



Phương Trượng

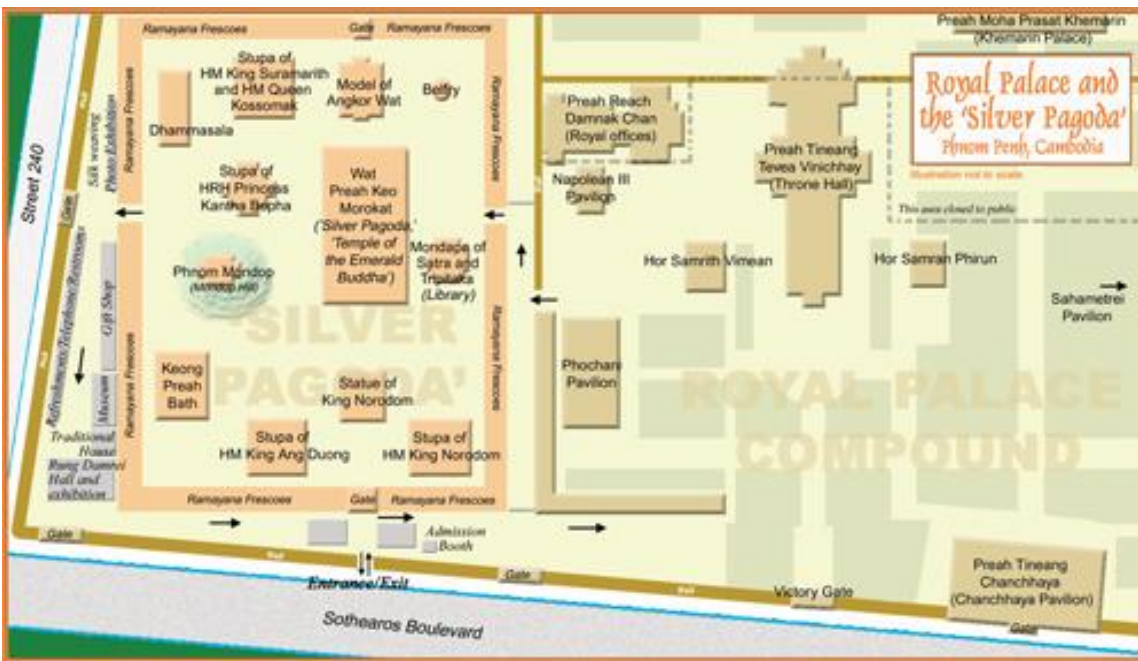


Đại Đức Thích Tâm Mãn

Ảnh góp nhặt

Chùa Vàng Chùa Bạc ở Phnom Penh

Phúc Trung



Wat Preah Keo Morakat còn được gọi là **Chùa Bạc** hay **Chùa Phật ngọc lục bảo**, người Việt thường gọi là **Chùa Vàng chùa Bạc**. Chùa được xây bằng gỗ năm 1892 dưới thời vua Norodom và được xây dựng lại vào năm 1904 theo kiểu chùa Ngọc Phật của Thái Lan, là một ngôi chùa nổi tiếng của Campuchia.



Chùa xây cất trong hoàng thành, thuộc hoàng cung, chỉ có vua ở đây tụng kinh, cầu nguyện, không có Tăng, khi có đại lễ Phật giáo nhà vua mời những vị Tăng ở kinh đô tới hành lễ.

Sở dĩ được gọi là Chùa Bạc vì năm 1962, chùa trùng tu, lát đến 5329 miếng bạc lát trên nền chùa, mỗi miếng bạc đều làm thủ công và có trọng lượng 1,125 g. Chùa còn được gọi là chùa Vàng vì có pho tượng Phật Di Lặc bằng vàng ròng nặng 90 kg. Ngôi chùa có chức năng văn hoá và lưu giữ bảo vật tôn giáo hơn là chức năng thờ cúng, chứa đựng hơn 1650 báu vật có giá trị toàn là vàng, bạc, đồng hay vật liệu có giá trị, do vua, hoàng hậu Kossamak Nearirith, các quý tộc và hoàng gia. hay những người khác đến dự những buổi cầu nguyện tại chùa, dâng cúng để cầu cho hòa bình, hưng thịnh và hạnh phúc cho truyền thống văn hóa hiện tại và các thế hệ tương lai của người Khmer.

Bức tượng Phật ngồi trên ngọn tháp trung tâm ngôi đền là bức tượng ngọc lục bảo, có những thông tin khác nhau bức tượng được làm bằng ngọc lục bảo hay pha lê. Đứng trước tượng lục bảo là tượng Phật Di-lặc (đức Phật tương lai) đúc bằng vàng ròng đúc năm 1904 được gắn 2086 viên kim cương, trong đó có viên kim cương 25 carat trên vương miện và viên kim cương 20 carat gắn ở ngực. Ngoài ra còn có bức tượng Phật xá lý ngồi trong một tháp nhỏ bằng vàng và bạc,



Bốn bức tường xung quanh ngôi chùa có mái che, trình bày những bức tranh nói về sử thi Reamker (phiên bản Khmer hóa từ sử thi kinh điển Ramayana của Ấn Độ). Một số phần của bộ tranh tường này đã bị hư hỏng do thời tiết, nhất là phần dưới khiến cho du khách chiêm ngưỡng những bức tranh không trọn vẹn.



Những bức tranh tường này được vẽ vào năm 1903-1904 do một nhóm sinh viên dưới sự chỉ đạo trực tiếp của họa sỹ Vichitre_Chea và kiến trúc sư Oknha Tep Nimit Thneak. Trong thập niên 1930, nơi đây được sử dụng như là nơi học đạo của những nhà sư.



Có những kiến trúc khác cũng phụ thuộc vào chùa, như có một thư viện nhỏ ở ngay cạnh chánh điện tàng trữ tam tạng kinh điển Pali.

Ở phía trước chùa có nhà tôn tượng vua Norodom (1834-1904), bức tượng vua cưỡi ngựa, hướng mặt về phía trước, được những nghệ nhân Pháp tạc năm 1875 tại Paris và đặt trên phần đất ngôi chùa năm 1892. Trước tượng Norodom, ở hai bên có hai tháp là lăng mộ của vua Ang Duong và Norodom.



Tượng vua Norodom

Tháp mộ vua Ang Duong (1845- 1860) được xây dựng năm 1908, nhà vua này được coi là người đặt nền móng cho triều đại hiện nay và là ông nội 4 đời của nhà vua Sihamoni hiện nay.



Tượng vua Norodom, tháp mộ Norodom (trái), tháp mộ Ang Duong (phải)

Tháp mộ vua Norodom (1834-1904) được xây dựng năm 1908 và là nơi chứa đựng hài cốt nhà vua Norodom



Tháp mộ vua Norodom

Ở phía sau chùa có tháp mộ vua Suramarit và hoàng hậu Kossomak được xây dựng năm (1955-1960), là cha, mẹ của vua Sihanouk cũng là ông, bà nội của quốc vương Sihamoni.



Tháp mộ vua Suramarit và hoàng hậu Kossomak

Bên hông chùa có tháp mộ của công chúa Kantha Bopha là con gái yêu quý của nhà vua Sihanouk, công chúa Kantha Bopha mất năm 1952 khi được 4 tuổi do bệnh bạch cầu, tháp mộ được xây năm 1960



Tháp mộ vua Suramarit và hoàng hậu Kossomak (tr), công chúa Bopha (ph)

Tòa nhà Dhammasalas, nơi dành cho chư Tăng tụng kinh trong dịp lễ Phật hay để hoàng gia tiếp khách.



Tháp mộ công chúa Kantha Bopha và tòa nhà Dhammasala

Tháp chuông ở một góc phía sau, chuông đánh lên khi đóng hoặc mở cửa chùa hoặc trong các buổi lễ.

Đồi Mondop là một quả đồi nhân tạo nhỏ tượng trưng cho núi Kailassa, trên đỉnh có ngọn tháp là gian thờ, có chứa đựng một dấu chân lớn của đức Phật.

Keong Preah Bat là ngọn tháp chứa đựng dấu chân của đức Phật,

Ngay sau chùa có mô hình Angkor Wat, di tích của nền văn minh, văn hóa chịu ảnh hưởng đạo Phật của dân tộc Khmer.



Mô hình Angkor Wat, và trên tường có mái che là tranh sử thi Reamker

Ngôi chùa Bạc to lớn và đẹp đẽ cả về nghệ thuật lẫn kiến trúc, nó thể hiện lối kiến trúc tiêu biểu của kiến trúc chùa tháp Campuchia. Do vài vị quốc vương Campuchia từng lưu vong, sống ở Bangkok nên chùa Bạc chịu ảnh hưởng chùa Phật Ngọc thuộc hoàng cung Thái Lan.

Louisville 7-4-2011

Chùa Phật Ngọc Thái Lan

Chùa Ngọc Phật (WatPhraKaeo), là một ngôi chùa nổi tiếng nhất Thái Lan, cũng là một trong ba đại quốc bảo của Thái Lan, tọa lạc góc đông bắc Đại Vương Cung Bangkok (Bangkok Grand Palace), là bộ phận chính thể của Đại Vương Cung. Vì trong chùa có phụng thờ tượng Phật Ngọc, nhân đó mà có tên là chùa Ngọc Phật.



Đây là pho tượng Phật được sùng kính nhất Thái Lan (tạc dáng Đức Phật đang ngồi thiền định, rất phổ biến trong nghệ thuật Sri Lanka), chỉ cao khoảng 75cm, chạm khắc từ khối đá lục bảo quý hiếm, được tôn trí trang trọng trong chùa Wat Pra Kaeo (chùa Phật Ngọc Lục Bảo)

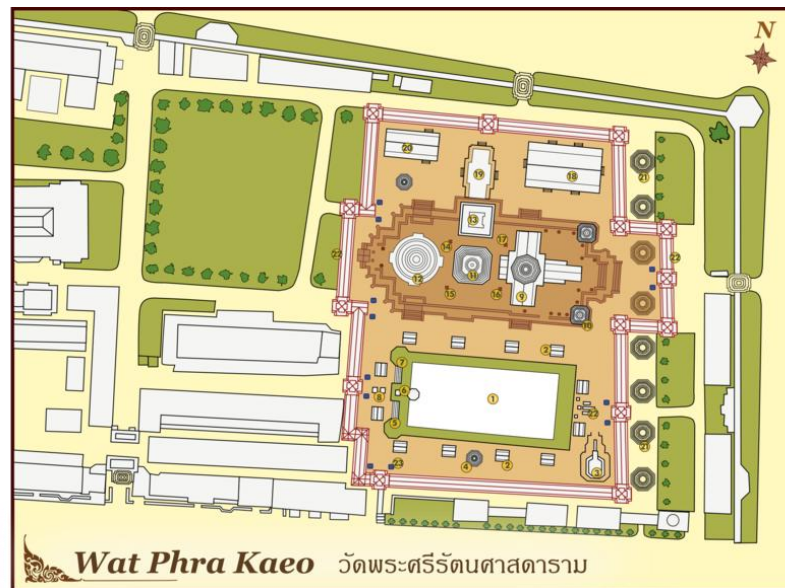


Điện thờ Phật Ngọc

Việc xây dựng ngôi chùa này bắt đầu khi vua Phật Yodfa Chulaloke (Rama I) dời kinh đô từ Thonburi đến Bangkok năm 1785. Wat Phra Keo nằm cạnh Cung điện Lớn và có tầm quan trọng bậc nhất trong các ngôi chùa nổi tiếng của Thái Lan, được xem như nhà chùa của Hoàng gia, với diện tích rộng đến 945.000 m², bao gồm hơn 100 tòa nhà cao tầng, và là ngôi chùa duy nhất không có sư sãi. Chùa nổi tiếng không chỉ vì vẻ đẹp của nhiều kiểu kiến trúc, mà còn vì bức tượng Phật bằng ngọc bích thiêng liêng nhất trong hàng hà sa số tượng Phật trên vương quốc. Không giống các ngôi chùa khác, chùa này không có khu nhà ở cho các vị sư mà chỉ có các tòa nhà được trang trí các cảnh linh thiêng, các bức tượng.



Wat Phra Keo được đặt theo tên của chùa Hoàng Hôn bên Ấn Độ, xưa kia là một ngôi đền được xây dựng vào thế kỷ 17, sau được vua Tak Sin chọn làm chùa của hoàng gia, đồng thời cũng là cung điện. Tên chính thức và đầy đủ của chùa này là Chùa Phrạc -Sri -Rách-ta-na-Sả-đa-ram , nhưng nay được gọi tắt là Chùa Phra Kaew . Người nước ngoài thường gọi là chùa Phật Ngọc.



Theo Sử biên niên Thái, pho tượng đã được phát hiện một cách kỳ diệu vào năm 1434 tại một ngôi chùa thuộc tỉnh Chiang Rai (Bắc Thái Lan). Hôm ấy, một tia chớp chói lòa bỗng dung xuất hiện và chạm thẳng vào một chedi (tượng Phật được làm từ vữa stucco rắn chắc và sơn ở ngoài). Vị sư trụ trì ngôi đền vội đến xem, thấy lớp vữa bị bong ra và bên trong có một pho tượng nhỏ ánh xanh lộ ra. Tiếp đó pho tượng phát màu rực rỡ siêu nhiên, khiến dân chúng tò mò tụ tập lại để chứng kiến biểu tượng đẹp của Đức Phật. Tương truyền, sức mạnh huyền diệu của pho tượng đã hấp dẫn tất cả những ai đi ngang qua đó. Cuối cùng, pho tượng đã được đưa về Chiang Mai, rồi lưu lạc qua Lào vào thế kỷ XVI. Năm 1778, viên tướng người Thái - Phya Chakri - đã chinh phạt để đoạt lại bức tượng. Trong niềm vui chiến thắng, vị tướng này đã được tôn làm vua với vương triều Rama. Ông quyết định mang tượng Phật ngọc lục bảo về Bangkok trong niềm tin tưởng pho tượng sẽ ban cho kinh đô một vận hội tốt cũng như sẽ bảo vệ nền độc lập cho đất nước.

Từ đó đến nay, tượng Phật ngọc lục bảo được đặt trên chóp bệ thờ mạ vàng cao 11 mét, tại tầng cao nhất của chùa Wat Pra Kaew. Chiếm phần còn lại của

không gian xung quanh bảo tượng là một nhóm tinh tuyền những đồ trang trí rực rỡ và các tượng Phật nhỏ hơn, cùng vô số tranh sơn tường dựa theo những đề tài Phật giáo. Tượng Phật ngọc lục bảo mỗi năm được thay pháp phục 3 lần: mùa nắng, mùa mưa và mùa lạnh. Vua Rama I đã cho thiết kế 2 áo cà sa để phục trang cho tượng Phật: 1 áo chùng không tay 60 nút (dùng trong mùa nắng) và một áo choàng ngoài mạ vàng lốm đốm xanh (dùng trong mùa mưa). Đến đời vua Rama III, vua đã ra lệnh làm thêm 1 áo choàng nghi lễ bằng vàng nguyên chất (dùng trong mùa lạnh)! Vào thời kỳ giao mùa, cũng là lúc diễn ra nghi thức thay áo cà sa. Nghi thức bắt đầu bằng câu “Tâu bệ hạ...”, rồi nước thiêng được tưới lên tiền sảnh (phòng đợi viếng tượng và cầu nguyện) bên ngoài. Vào dịp này, đông đảo Phật tử, nhân dân Thái Lan và khách hành hương các nước đến chùa Phật Ngọc Lục Bảo để dâng sen hồng, hoa quả, thắp nến và nhang trầm tôn niệm Đức Phật - vị “Bệ hạ” đã ban phước lành cho muôn dân và giữ yên bờ cõi đất nước “mùa Xuân Phật giáo”..

Trong chùa, ngoài điện Ngọc Phật, đại đa số chóp đỉnh của những kiến trúc quan trọng đều trang trí theo kiểu đỉnh nhọn, điểm này đã trở thành nét đặc sắc thứ nhất về mặt kiến trúc tự viện Thái Lan. Mỗi đỉnh nhọn đều có trang sức celluloid, sứ màu, thép vàng... lóng lánh chói mắt. Những kiến trúc đỉnh nhọn khiến cho khách du lịch chú ý là Kim Tháp, Tầng Kinh Điện và Tiên Vương Điện. Nét đặc sắc thứ hai của tự viện là trang sức quá cầu kỳ, hoa lệ nhiều màu, xanh vàng rực rỡ.



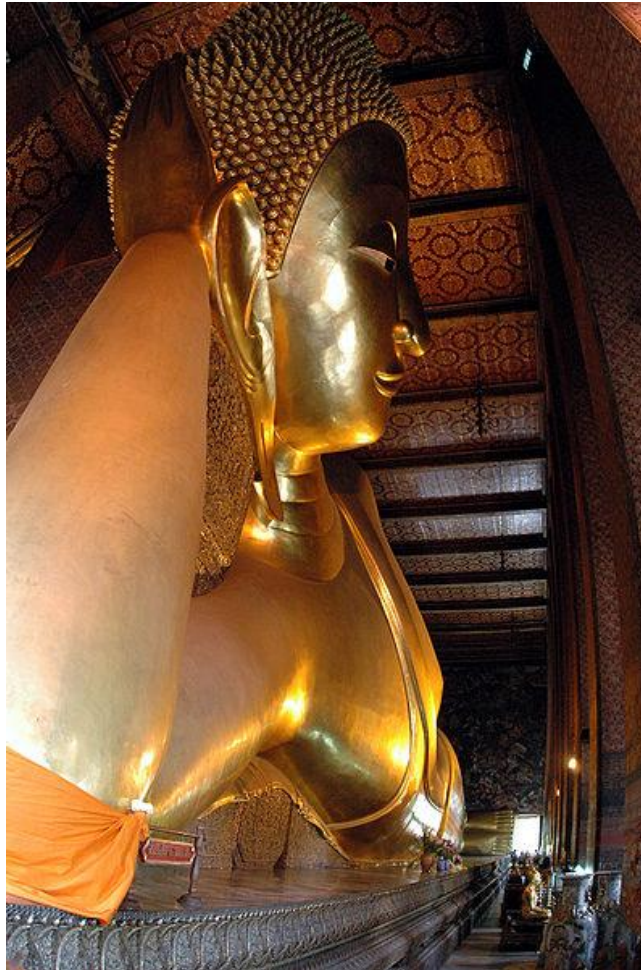
Nét đặc sắc thứ ba của ngôi tự viện này có bốn mặt được bao bọc bởi hành lang bích họa dài 1 km, trên bích họa 178 bức tranh màu sắc xinh đẹp, họa vẽ tinh xảo, lấy sử thi "Rāmāyaṇa" - văn học cổ điển Ấn Độ làm đề tài, có dịch ra chữ Thái để mọi người cùng hiểu. Truyện "Tam Quốc Diễn Nghĩa" của Trung Quốc, được ghi chép trên những bức bình phong và những chiếc lục bình bằng gốm, sứ. Bích họa này đã thể hiện sự thống nhất hoàn mỹ của ba ngôi Phật, Thần và Quốc Vương.

Toàn bộ kiến trúc của chùa Ngọc Phật rất to lớn, hùng vĩ. Những ngọn tháp cao vọi vọi, dãy hành lang dài hun hút bằng vàng ngọc lấp lánh, những đặc điểm của các ngôi chùa trên đất Thái, hầu như đều tập trung vào chùa Ngọc Phật, vì chùa này lớn nhất trong toàn quốc. Kiến trúc và nghệ thuật của nó đã thể hiện đặc sắc theo phong cách thời cổ, được ngợi khen là nghệ thuật quý báu về mặt hội họa, điêu khắc, kiến trúc của Phật giáo Thái Lan. Trong chùa Ngọc Phật, mọi người còn có thể nhìn ngắm những loài phi điều và những loại hoa mai, hoa mẫu đơn, hoa cúc... được chạm khắc, họa vẽ trên bức tường hoa và các bình gốm, sứ. Đây là kiệt tác của Trịnh Hòa - nhà hàng hải vĩ đại đời Minh Trung Quốc, đã thi công khi đến Tây Dương lần thứ ba.

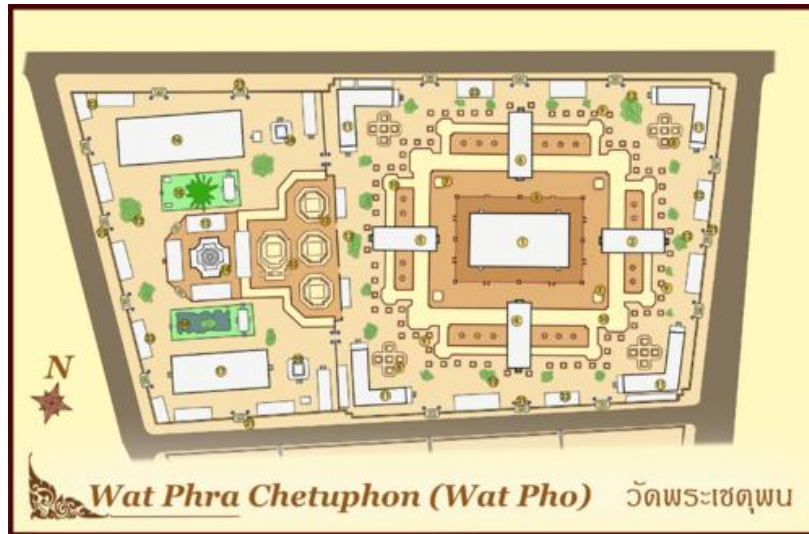




Chùa Phật Nằm tại Bangkok Thái Lan



Wat Pho (tiếng Thái: วัดโพธิ์), cũng gọi là **Wat Phra Chetuphon** (วัดพระเชตุพน) hay **Chùa Đức Phật ngồi tựa lưng**, là một đền thờ Phật giáo ở quận Phra Nakhon, Bangkok, Thái Lan, tọa lạc trên đảo Rattanakosin gần với Đại Cung. Tên chính thức của chùa là **Wat Phra Chetuphon Vimolmangklararm Rajwaramahaviharn** (วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร). Chùa này cũng nổi tiếng là nơi khai sinh ra massage Thái.



Wat Pho là ngôi chùa (wat) lớn nhất và cổ nhất nhiều nhà sư nhất ở thủ đô Bangkok (với diện tích 80.000 m²) và có hơn một ngàn ảnh Phật, nhiều hơn bất cứ chùa nào ở các quốc gia khác. Chùa này cũng có bức tượng Đức Phật ngồi tựa (พระพุทธรูปไสยาสน์ *Phra Buddhasaiyas*). Tượng này được tạc như một phần của đợt phục dựng thời vua Rama III. Bức tượng Phật này dài 46m và cao 15m, được trang trí bọc vàng trên thân tượng và ngọc mẫu (*mother of pearl*) trên đôi mắt và bàn chân. Trên bàn chân trang trí 108 cảnh điềm lành theo phong cách Trung Hoa và Ấn Độ.

Trước khi thành lập nên ngôi chùa này, địa điểm này là một trung tâm giáo dục đào tạo y khoa cổ truyền Thái Lan và các bức tượng được tạo thành với các tư thế yoga.



Quần thể Wat Pho bao gồm hai tổ hợp có tường bao quanh, bị Soi Soi Chetuphon chia đôi chạy theo hướng Đông-Tây. Quần thể phía Bắc là nơi có bức tượng Phật và trường massage nói trên. Quần thể phía Nam, Tukgawee, là tu viện, nơi ở của sư và một ngôi trường.



Được xây dựng từ thế kỷ 16 trong thời Ayutthaya, được trùng tu vào năm 1782, chùa vẫn chưa nổi tiếng lắm, nhưng cho đến khi Bangkok được chọn làm thủ đô thì chùa mới trở thành quan trọng bậc nhất của Thái Lan. Sử còn chép rằng từng có bốn vị vua đầu tiên của triều đại Chakri (còn gọi là triều đại Bangkok) thường xuyên đến đây để cúng dường, và ngày nay ở phía Tây điện thờ chính trong khuôn viên chùa còn có 4 chedi (tháp thờ dạng tròn) lớn bằng đá khảm sành sứ màu xanh được xây lên để tưởng niệm 4 vị quốc vương này. Với diện tích 20 ha, bên cạnh đền vua, chùa Pho được chia làm hai phần: khu ở của các sư sãi và khu chùa, mỗi khu đều được bao quanh bởi những bức tường trắng toát. Giữa hai khu này là một con đường hẹp mang tên Chetuphon, chính là con đường mà vào ngày 6 tháng 4 năm 1782, khi từ Campuchia trở về, vua Rama I đã đi ngang qua để đến Thonburi lập ra triều đại Chakri. Trước khi thành lập nên ngôi chùa này, địa điểm này là một trung tâm giáo dục đào tạo y khoa cổ truyền Thái Lan và các bức tượng được tạo thành với các tư thế yoga. Trong thời kỳ vua Rama III, các tấm bản được phục hồi khắc ghi các bài khóa y khoa được đặt xung quanh đền này. Ngôi chùa đã được phục dựng trên nền của một ngôi chùa trước đó là Wat Phodharam, và

công việc đã bắt đầu từ năm 1788. Chùa đã được phục dựng và mở rộng trong thời kỳ trị vì của vua Rama III, và được phục dựng lại một lần nữa vào năm 1982.

Năm 1962 một trường y học cổ truyền và massage đã được thành lập. Trong tòa nhà này, tại dãy nhà cuối nằm ở phía Đông còn có riêng một phòng dùng để giảng dạy về nghệ thuật massage theo kiểu Thái Lan, mỗi khóa học thường được kéo dài từ một tuần lễ đến 10 ngày, và học phí cho mỗi bài giảng về mát-xa trong một giờ là 180 baht, nếu học nửa giờ thì 100 baht.



Trên những bức tường chạy dọc theo con đường dẫn đến điện thờ có tượng Phật nằm, có treo rải rác những thẻ bài ghi tên các vị thuốc chữa nhiều bệnh khác nhau cho những ai quan tâm tìm hiểu, để biết rằng y học dân tộc chẳng có gì là bí truyền bí mật cả, đó là những bài thuốc hay của chung mọi người để đón khách ra vào. Hai bên cổng có những pho tượng khổng lồ bằng đá xanh cứng cáp, du khách có thể thấy tượng của các Thiên vương (được thiết kế theo hình mẫu của Trung Quốc) tính luôn cả bộ thì cao khoảng 6 m, vị nào cũng cầm đại đao trấn giữ bên cổng (xem ảnh); hay tượng của Marco Polo - nhà thám hiểm nổi tiếng của phương Tây (người Ý) đã phát hiện được Ấn Độ, Trung Quốc và Indonesia. Qua được cổng, vào bên trong khuôn viên mới thấy những công trình kiến trúc với nhiều kiến trúc lạ lẫm khác nhau.

Điện thờ chính (*bot*) là một tác phẩm mỹ thuật rất đặc sắc về nghệ thuật khảm ngọc. Các cửa phía Đông và Tây của điện đều được khảm ngọc, và dọc theo nền của điện thờ đều có hàng loạt những hình chạm khắc phong cảnh trên đá sa thạch thật công phu tỉ mỉ. Quanh các hàng hiên dẫn đến điện thờ chính có cả thấy đến 91 tháp thờ hình tròn (*chedi*), gồm 71 tháp nhỏ và 20 tháp lớn. Ta có thể thấy một khu vườn được bài trí theo phong cách Trung Quốc, trước kia dùng làm nơi nuôi cá sấu, với những hoa thơm cỏ lạ và các tượng đá tu sĩ khổ hạnh đứng và bảo quản những bộ kinh Phật cổ, được xem là Tàng kinh Đại điện, tòa thư viện lưu trữ và bảo quản những bộ kinh Phật cổ, được xem là

công trình đẹp nhất của Wat Chetuphon, với vẻ đẹp cực kỳ lạ lùng bởi được phủ kín bằng những mảnh gốm sứ đủ màu sắc trông thật sắc sỡ và diễm lệ.



Wat Chetuphon đã từng được các vị vua đầu tiên của triều đại Chakri xem là cội nguồn của nền giáo dục phổ thông vương quốc, nên đã gọi ngôi chùa này là "Trường Đại học Thái Lan đầu tiên".



Đặc biệt, nơi thu hút bao khách thập phương vẫn cảnh chùa là pho tượng Phật nhập Niết bàn khổng lồ được đặt nằm trong một gian điện thờ rất cao và rộng. Tượng Phật nằm đồ sộ này có chiều dài đến 46 m, chiều cao 15 m, được đổ bằng thạch cao, phủ lên phần gạch bên trong, còn bên ngoài được phủ kín bằng vàng lá, và nằm trên một chiếc bệ cũng được dát vàng sáng chói, chung quanh có chạm khắc trang trí rất công phu sắc sảo. Phần mắt và chân của tượng Phật được làm bằng gỗ khảm xà cừ. Hai lòng bàn chân của Phật có chiều cao 5,5 m, trên ấy có những hình tượng hoa văn được khảm ngọc mô tả 108 tướng tốt của Phật Thích Ca Mâu Ni. Các bức tường xung quanh và cả bên trên trần của ngôi điện thờ cũng được trang trí tỉ mỉ, màu sắc hòa hợp với pho tượng Phật, tạo nên một không khí ấm cúng và trang nghiêm. Ánh sáng bên trong điện dường như được nhà chùa có chủ ý không cho sáng trưng lên để tạo nên cảnh tranh tối tranh sáng huyền ảo, vì vậy muốn chụp ảnh lưu niệm phải cần có loại đèn flash cực mạnh và tốt mới ghi được hình ảnh rõ ràng.





Trong khuôn viên chùa còn có một tháp chuông nằm giữa một khoảng sân rộng thênh thang, trên một nền cao khoảng 5 m được sơn màu trắng thanh khiết, có 12 bậc cấp đi lên. Phần tường bao quanh quả chuông cũng được khảm sành sứ với màu sắc thật hài hòa. Ngoài ra, du khách sẽ bắt gặp một tòa bảo tàng lớn nằm giữa bốn nhà nguyện, là nơi gìn giữ và trưng bày triển lãm những tượng Phật, kinh thư, thư tịch, bích họa, pháp cụ pháp khí có niên đại xưa cổ, trong đó đáng kể nhất là trên 349 bức tượng Phật mạ vàng ngồi xếp hàng xếp lớp trông thật uy nghi và tuyệt đẹp.



Tổng hợp theo Internet
Louisville ngày 14-4-2011
Phúc Trung

Chùa Shwedagon

Từ năm 1586, một du khách người Anh, ông Ralph Fitch đã ca ngợi sau khi thăm chùa Shwedagon: “Công trình được gọi là Dogonne, đẹp một cách kỳ vĩ, được mạ vàng từ chân đến đỉnh tháp”.

Chùa Shwedagon kiến trúc to lớn này tọa lạc trên đỉnh khu đồi lớn Singuttara, với nhiều hệ thống bậc thang trải dài xuống tận chân đồi và một hệ thống thang máy hiện đại. Từ xa, nhìn thấy Shwedagon đồ sộ, và khi lên đến đỉnh đồi, như lạc vào cung điện kiến trúc vĩ đại, nguy nga vô cùng tráng lệ



Theo truyền thuyết, trên 2.500 năm trước, hai anh em thương gia Miến Điện (tên cũ của Myanmar) là Taphussa và Bhallika sang Ấn Độ buôn bán và được giác ngộ đạo Phật. Lúc trở về quê hương, họ mang theo bảo vật là 8 sợi tóc của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Với sự giúp đỡ của vị vua thời bấy giờ, hai

anh em đã xây ngôi chùa Shwedagon để lưu giữ những sợi tóc đó, bảo vật linh thiêng nhất của Phật giáo còn giữ đến ngày nay. Còn theo ước tính của các nhà khoa học, ngôi chùa này được xây dựng vào khoảng thế kỷ VI đến thế kỷ thứ X.



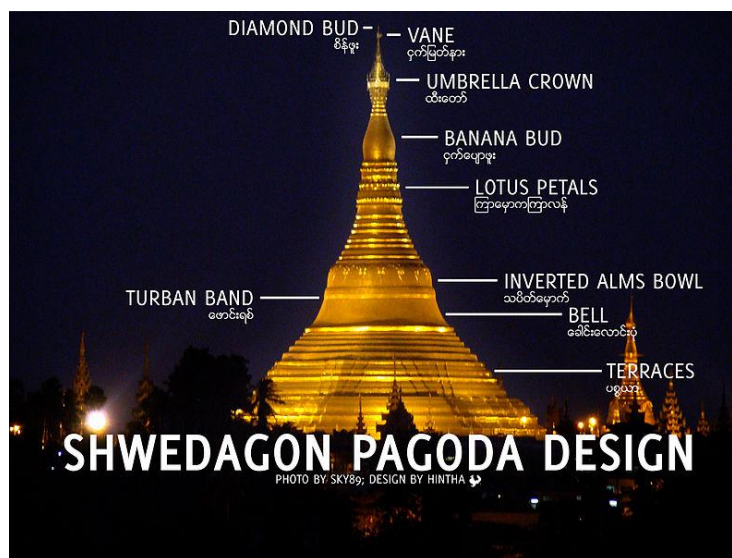
Shwedagon được gọi là chùa Vàng bởi có một lượng vàng rất lớn được sử dụng trang hoàng cho công trình cùng với hàng ngàn viên kim cương và đá quý.



Khuôn viên chùa có diện tích khoảng 60.000m², gồm tổng cộng 1.000 đơn thể bao quanh tháp vàng trung tâm và 72 ngôi chùa bằng đá có thờ tượng Phật bên trong. Xen giữa các ngôi chùa là vô số bức tượng và hình khắc sư tử, voi...



Điểm nhấn nổi bật của Shwedagon là ngọn tháp trung tâm cao tới 99m. Trước đây, ngọn tháp được xây bằng gạch và chỉ cao khoảng hơn 20m. Sau đó, ngọn tháp liên tục được xây bổ sung và tới thế kỷ thứ XV, nó đạt tới độ cao 98 m dưới thời vua Dhammazedi; đến thế kỷ XVI, ngọn tháp được tu bổ và đạt đến độ cao như hiện tại.



Ngọn tháp vàng được chia làm 3 phần chính: đáy tháp, thân tháp và đỉnh tháp. Tầng dưới của chùa được dát bằng 8.688 lá vàng. Tầng trên và những phần khác dát 13.153 lá vàng, mỗi lá vàng có diện tích 30 phân vuông (cm²) Phần đỉnh tháp cao 10m, có cấu trúc rất phức tạp và được trang trí công phu nhất, gồm 7 vòng đai được dát vàng. Trên cùng là lá cờ đuôi nheo. Lá cờ này được làm hoàn toàn bằng vàng, khảm kín bằng 5.448 viên kim cương và 2.317 viên ngọc ruby, sapphire và các loại đá quý, đỉnh tháp treo tất cả 1.065 chiếc chuông vàng và 421 chiếc chuông bạc. Trên đỉnh là một viên kim cương 76 carat..

Chùa có tháp chuông, chuông đúc năm 1841, nặng 42 tấn.



Chuông nặng 42 tấn



Tượng Phật cao 9 thước

Phía Bắc tháp chuông có một tòa nhà có gác rộng, tôn tượng Phật cao đến 9 thước, nơi đây thường dùng để hội họp. Đằng sau nơi này là một điện nhỏ rất tôn nghiêm, hình ảnh Phật được dát những lá vàng.

Chùa có tượng Phật ngọc và rất nhiều tượng Phật.



Tượng Phật Ngọc, chung quang có cửa sắt, Phật tử cúng dường tiền phải ở ngoài ném tiền vào



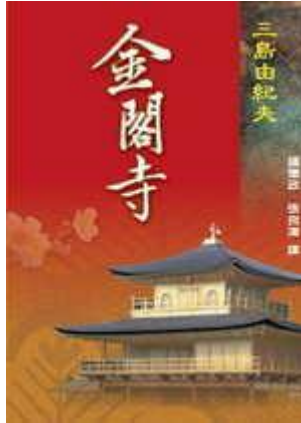
Tượng Phật

Chùa Shwedagon, chẳng những vĩ đại, còn nguy nga tráng lệ nhìn thấy từ ban ngày cũng như đêm, chẳng những quý báu vì vàng bạc, kim cương mà còn có 8 sợi tóc của đức Phật Thích Ca Mâu Ni tôn thờ tại đó, quý hơn hết, nên được dung vàng bao quanh để chiếu sáng nét huy hoàng của ngọn tháp cao chót vót.



Tổng hợp theo Internet
Ngày 12-4-2011
Phúc Trung

Chùa Gác Vàng ở Nhật Bản



Kinkaku-ji (kanji: 金閣寺, phiên âm Hán-Việt: **Kim Các Tự**, tức chùa Gác Vàng) tên chính thức của chùa là **Rokuon-ji** (kanji: 鹿苑寺: Lộc Uyển Tự, chùa Vườn Nai) ở Kyoto, Nhật Bản.



Kiến trúc nguyên thủy xây năm 1397 vốn dùng làm nơi an trí cho shogun Ashikaga Yoshimitsu. (1358 -1408) gồm có 7 dinh cơ. Mười một năm sau khi Tướng quân Yoshimitsu qua đời, con trai ông cho dời hành cung làm thiền viện cho phái Lâm Tế. Trong cuộc chiến Onin (1467-1477), chùa bị đốt cháy.



Cổng vào



Chánh điện



Tòa Hojo



Thuyền Bát nhã



Điện thờ



Gác chuông



Nơi uống trà

Còn tòa Kinkaku (Gác Vàng) trong khuôn viên chùa chỉ là một trong nhiều công trình kiến trúc ở chùa. Ngôi gác có ba tầng soi bóng xuống ao Kyoko-chi (鏡池: Kính Trì, tức "ao Gương"). Vách gác hai tầng trên đều dát vàng lá rực rỡ nên gác mới có tên là Gác Vàng. Cảnh trí gác, ao, vườn và lối đi có tiếng là hài hòa mỹ thuật. Gác này thường được so sánh với Ginkaku (銀閣; Ngân Các tức Gác Bạc) ở chùa Jisho-ji (慈照寺; Từ Chiếu Tự) cũng ở Kyoto.



Ngày 2 tháng 7 năm 1950 một vị tăng trẻ 21 tuổi, sinh viên đại học Otani đã đốt cháy rụi Gác Vàng cùng với 6 di sản văn hóa quan trọng trong chùa. Từ đó chùa không còn được coi là Quốc bảo nữa.



Khi đốt cháy Gác Vàng vị tăng này định nhảy vào lửa chết cháy theo nhưng bị bắt. Mẹ vị tăng cũng bị tra hỏi. Trên đường về, bà nhảy từ xe lửa, gieo mình xuống sông tự vẫn còn vị tăng bị tuyên án bảy năm tù. Trong khi thụ án ông chết bệnh trong ngục năm 1956. Câu chuyện ly kỳ này đã được nhà văn Mishima Yukio phóng tác trong cuốn tiểu thuyết *Kinkaku-ji* 金閣寺. Sách này được dịch sang nhiều ngôn ngữ khác. Bản tiếng Việt do Đỗ Khánh Hoan và Nguyễn Tường Minh dịch và xuất bản ở Sài Gòn vào cuối thập niên 1960, đầu thập niên 1970.

Phần kiến trúc Kinkaku hiện thấy là do cuộc tái thiết năm 1955. Năm 1987 nhà chùa dát thêm lớp vàng mới cùng sửa chữa nội thất; sang năm 2003 thì phần mái được trùng tu.



Gác Vàng tầng 2

Chùa Vàng nổi tiếng tới mức được đưa vào sách giáo khoa giảng dạy tại các trường học trên khắp nước Nhật và được UNESCO công nhận là di sản văn hóa thế giới vào năm 1994.



Gác Vàng tầng 3

Ngắm Góc Vàng đẹp suốt 4 mùa:

Mùa xuân: mùa xuân Nhật với nhiệt độ chừng hơn 10 độ C, một dịp lý tưởng cho những ai thích đi ngắm cảnh chùa. Hơn nữa mùa xuân luôn là mùa của lễ hội. Hoa Anh Đào nở lác đác trên các rặng núi cũng như trên lối đi vào chùa. Còn gì đẹp bằng



Cùng Anh Đào soi mình bên dòng nước.

Mùa hạ: Khi ánh nắng chói chang của mùa hạ bắt đầu chiếu thì cũng là lúc khắp khu vườn của Kinkakuji những tiếng côn trùng kêu rí rách gọi bạn. Những tiếng xì xào của rừng trúc trước gió vào những đêm hè tĩnh lặng sẽ đem đến cho bạn một cảm giác tĩnh tâm hơn.



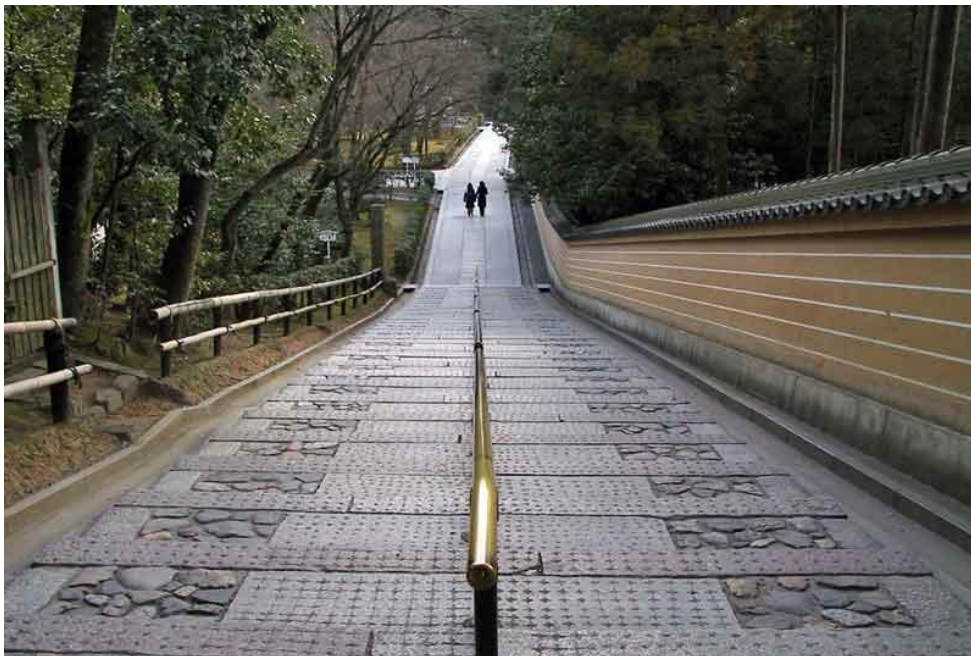
Mùa thu: Nếu ai từng đến Kinkakuji một lần trong mùa thu hẳn sẽ không bao giờ quên được màu đỏ của lá phong. Từng rừng phong đỏ rực như màu hoàng hôn đã làm cho Kinkakuji trở nên bừng sáng. Có lẽ nhìn cảnh này bạn chỉ có thể nghĩ nó giống trong cổ tích.



Mùa đông: Nếu ai đó sợ mùa đông vào chùa lạnh lẽo thì đừng lo. Bởi mùa đông là mùa Kinkakuji đẹp nhất trong năm. Từng bông tuyết trắng nặng hạt rơi trên mái chùa làm lòng ta dễ xao xuyến hơn lúc nào. Ánh lên trên nền tuyết là màu vàng ấm áp của mái chùa cong cong. Nó là ánh nắng xưa tan đi cái lạnh lẽo của mùa đông giá rét.



Về đêm

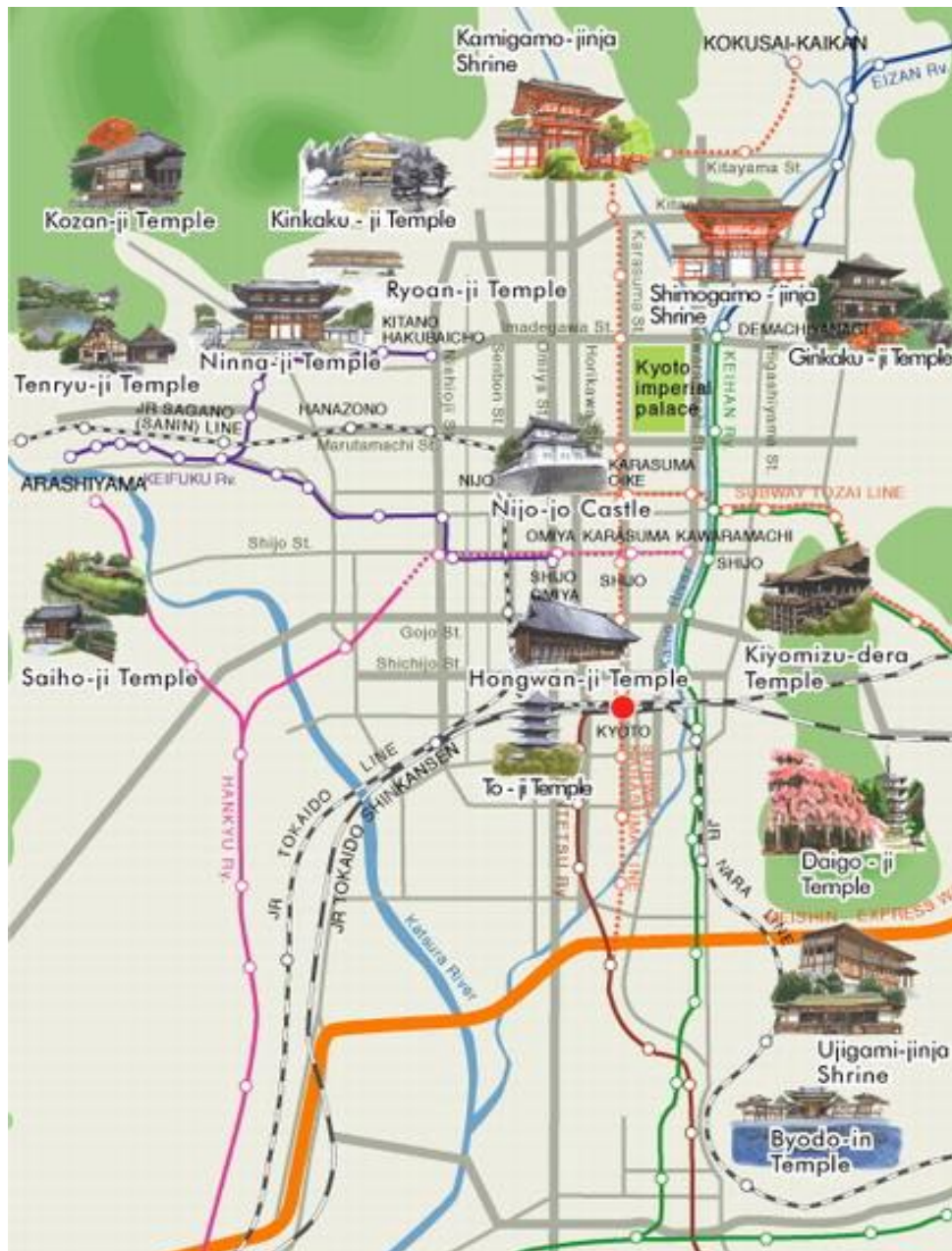


Lối ra

Chùa Gác Bạc



Tương ứng với Kinkakuji có **Ginkakuji** (銀閣寺 – Ngân Các Tự), tên chính thức là **Jishoji** (慈照寺 – Từ Chiếu Tự), do Shogun Ashikaga Yoshimasa xây dựng để làm nơi nghỉ hưu, sau được chuyển làm thiền viện của phái Lâm Tế.



Bản đồ các ngôi chùa danh tiếng ở Cố đô Kyoto
Chùa Vàng ở hướng 11 giờ, Chùa Bạc ở hướng 2 giờ

Nằm dưới chân những ngọn đồi về phía đông cố đô Kyoto, Ginkanku-ji có **Kannon-den** (観音殿 Quán Âm Điện), hai tầng là kiến trúc ngôi đền chính, về mặt tổng thể cũng như phong cách kiến trúc, có thiết kế giống với ngôi chùa vàng Kinkaku-ji.



Cùng Anh Đào soi mình bên dòng nước

Chùa Gác Vàng

Nổi tiếng với tên gọi là **Chùa Bạc** nhưng ngôi chùa này không hề được dát bạc. Ban đầu trong năm 1460, tướng quân Shogun Ashikaga Yoshimasa (1435-1490) dự định xây dựng một biệt thự hai tầng có vườn cảnh để nghỉ dưỡng hưu, có ý định phủ lên toà gác này những lá bạc mỏng, phỏng theo cách làm của ngôi gác vàng Kinkaku-ji do ông nội ông xây dựng năm 1397. Nhưng do thiếu kinh phí vì phải dùng cho cuộc nội chiến Ōnin (1467-1477) nên chùa **Ginkakuji** không mạ bạc mà vẫn giữ nguyên màu nâu mộc của gỗ. Tuy nhiên người ta vẫn thường gọi là Chùa Bạc.

Ginkaku-ji được xây dựng vào ngày 21 tháng 2 năm 1482 sau khi Yoshimasa rút khỏi quan trường. Ông đã thiết kế và xây dựng trong khu nghỉ dưỡng này một phòng lễ trà để theo đuổi nghệ thuật trà đạo. Đây được coi là phòng lễ trà kiểu mẫu của Nhật Bản.



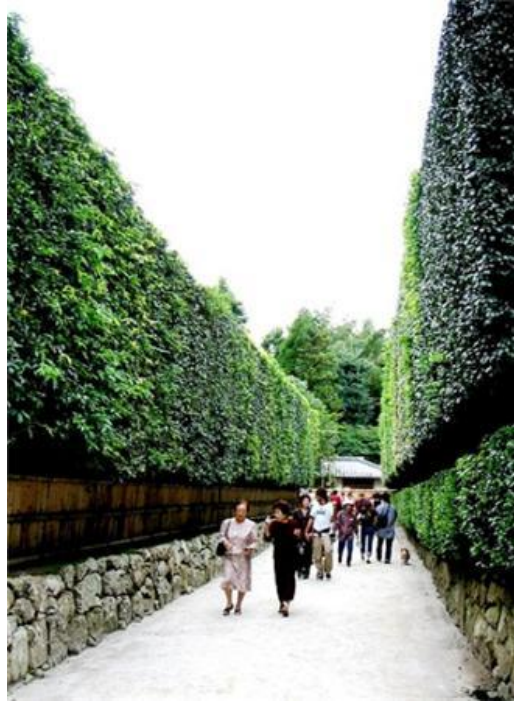
Vào năm 1485, Yoshimasa trở thành Thiền sư. Sau khi ông mất ngày 27 tháng 1 năm 1490, khu nghỉ dưỡng trở thành một ngôi chùa theo ý nguyện của ông. Ngôi chùa mang tên chính thức là **Jisho-ji** (慈照寺 **Từ Chiếu Tự**).



Bên cạnh những công trình kiến trúc bằng gỗ mộc mạc và phòng lễ trà kiểu mẫu, Ginkaku-ji còn nổi tiếng với khu vườn mang phong cách thiền được sự hỗ trợ và thiết kế do nghệ nhân **Soami** (1472-1525), ông còn được biết dưới tên Shinsō, nổi tiếng về phong cách vườn cảnh bậc nhất thời bấy giờ. Trong vườn cảnh ngoài những loại rêu, có những vạch cát và tảng đá hình chóp tượng trưng cho núi Phú Sĩ – một biểu tượng của đất nước Phù Tang.



Đường lên chùa nhỏ hẹp cũng là khu bán nhiều quà kỷ niệm.



Đường lên chùa

Nhưng đáng nói là phía ngoài có **Đường Triết Học** (Philosophy Path), là một con đường nhỏ dọc theo con lạch nhân tạo dài khoảng 1,8 km nối chùa Ngân Các Tự và Nam Thiên Tự (Nanzenji). Có 24 cầu nhỏ bắc ngang và hai bên bờ có cả ngàn cây anh đào vươn ra giữa lạch. Khúc lạch này là một phần của kinh đào dài 38 km vào năm 1890 chảy ra hồ Biwa theo hướng nam-bắc để điều hòa nước hồ, trong khi các sông ở đây đều chảy theo hướng bắc-nam.



Đường Triết học từ Ngân Các Tự đến Nam Thiên Tự vào mùa Xuân

Tại sao lại có tên "Đường Triết Học"? Năm 1911, trước phong trào chạy theo Âu-Mỹ một cách quá lố, nhất là triết học Tây Phương, Giáo Sư **Kitaro Nishida** (Tây Điền Cơ Đa Lang 西田 幾多郎, June 17, 1870 – June 7, 1945) thuộc đại học Kyoto, người đã học Thiền 13 năm, đi lại nơi đây suốt bốn mùa trong nhiều năm, trầm ngâm suy nghĩ về hướng đi của Nhật Bản và viết tác phẩm "Nghiên Cứu Về Thiền"..., kêu gọi quay về với tinh túy của Nhật Bản, đại ý ông cho rằng: Ở đời ai cũng có lối đi, Đường ta ta cứ đi, Đường về của người người cứ về, Ta có đường riêng của ta. Tác phẩm của ông đã tạo nên phong trào yêu nước lớn vào thập niên 20-30 và triết học về cuộc sống của người Nhật là tổng hợp Đông-Tây.



西田幾多郎，昭和18年2月

Năm 1994, chùa được UNESCO công nhận là Di sản văn hóa thế giới.

Cố đô Tây Kinh Kyoto có nhiều chùa, trong đó Lộc Uyển Tự (Chùa Gác Vàng) và Từ Chiếu Tự (Chùa Gác Bạc) là hai chùa do Mạc phủ Ashikaga (1338-1573), trước tạo dựng nơi an dưỡng hưu, sau khi chủ nhân qua đời được “cải gia vi tự”, là những chùa danh tiếng hiện nay ở Nhật Bản.



Chùa Một Cột
Chùa Diên Hựu - Hà Nội