

Tập San

PHÁP LUÂN

TRAO ĐỔI KIẾN THỨC CỐ BẢN PHẬT HỌC



*Văn hóa
Ẩm thực
Phật giáo*

Số 67
10/2009

Phật giáo cấm sát sanh bởi nhiều lý do:

a) Tôn trọng sự công bằng. – Chúng ta coi sanh mạng mình là quý, là một của báu tuyệt đối. Nếu ai mưu hại, là mình chống trả triệt để bảo vệ sanh mạng. Mình đã biết quý trong thân mạng mình, tại sao lại muốn chà đạp sanh mạng người? Suy rộng ra, các loài vật cũng biết quý trọng mạng chúng. Như một con bò hay một con heo sắp bị đập đầu, thọc huyết, ta thấy sự phản kháng mãnh liệt, sự đau thương cùng cực của chúng, bằng những tiếng kêu gào, những cái giẫy giụa thoát chết! Theo lẽ công bình, điều ta không muốn ai làm cho ta, thì ta cũng đừng làm cho người khác, hay loài khác. Phật dạy: "Ai ai cũng sợ gươm dao, ai ai cũng sợ sự chết. Vậy nên lấy lòng mình suy lòng người, chớ giết! Chớ bảo giết!".

b) Tôn trọng Phật tánh bình đẳng. – Chúng ta mỗi loài tuy thân hình khác nhau, mà vẫn đồng một Phật tánh. Phật tánh đã bình đẳng thì không thể viện lý do gì để nói rằng Phật tánh ở người giá trị hơn ở vật, ở giai cấp này màu da này giá trị hơn giai cấp kia màu da kia. Sát hại một sanh vật là sát hại Phật tánh.

b) Tôn trọng Phật tánh bình đẳng. – Chúng ta mỗi loài tuy thân hình khác nhau, mà vẫn đồng một Phật tánh. Phật tánh đã bình đẳng thì không thể viện lý do gì để nói rằng Phật tánh ở người giá trị hơn ở vật, ở giai cấp này màu da này giá trị hơn giai cấp kia màu da kia. Sát hại một sanh vật là sát hại Phật tánh.

c) Nuôi dưỡng lòng từ bi. – Lòng từ bi của Đức Phật xem mọi loài như con, nên Ngài không đồng ý cho đệ tử Ngài sát hại sanh vật, bất cứ trong trường hợp nào. Bởi vì đem tâm giết hại sanh mạng là lòng độc ác đã cực thịnh, tâm từ bi bị bóp chết. Nhấn tâm vô cớ giết một con vật, tính bạo ác không kém giết một con người. Nhấn tâm làm cho kẻ khác hay vật khác phải dẫy dụa, rên siết, quằn quại trong máu đào, trong lệ nóng trước khi trút hơi thở cuối cùng, là tự giết lòng từ bi của mình, là bóp chết cái mầm thương yêu rất quý báu trong tâm hồn chúng ta. Như thế, khó mà tu hành để thành chánh quả được. Đức Khổng Tử có dạy: "Văn kỳ thanh bất nhẫn kiến kỳ thực, kiến kỳ sanh bất nhẫn kiến kỳ tử". (Nghe tiếng kêu la của con vật, không nỡ ăn thịt nó; thấy nó sống không đành thấy nó chết). Như vậy người có tâm từ bi hay lòng nhân đều không nỡ giết hại người hay vật.

d) Tránh nhân quả báo ứng oán thù. – Khi ta giết một người hay một con vật thì sự oán hận của họ tràn trề khó dập tắt được. Họ vì cô thế, vì yếu sức nên bị ta giết hại. Trong khi ấy, họ ôm lòng căm hận, chờ gặp dịp báo thù, hay con cái thân nhân họ sẽ báo thù lại. Cứ thế mỗi ngày ta đều gieo mầm oán hận cho người và vật, tích lũy lâu ngày, khối oán gia ấy to hơn sức ta, chừng ấy ta bị nó sát hại lại. Càng tạo nghiệp sát, càng lao mình vào đau khổ. Phật dạy: "Người thường sanh tâm sát hại, càng tăng trưởng nghiệp khổ,, mãi xoay vần trong sanh tử, không có ngày ra khỏi" (Kinh Lăng Già).

(Trích Phật học Phổ thông, HT. Thích Thiện Hoa)



TẬP SAN PHÁP LUÂN

TRAO ĐỔI KIẾN THỨC CƠ BẢN PHẬT HỌC
PL.2553 - DL.2009

67

THÁNG 09 - KỶ SỬU
(10/2009)

NỘI DUNG

- 71 TÙY BÚT**
Ăn chay vẫn không lo thiếu chất
dinh dưỡng
■ Thi Phan
- 77 TƯ TƯỞNG**
Chay mặn trong ẩm thực Phật
giáo
■ Hạnh Như
- THƠ**
38 • Thế Huyền
66 • Xuân Thi
76 • Lê Hằng
88 • Mặc Không Tử
- NHẠC**
Hoa Tâm
nhạc & lời: Cường Nguyễn

31 SỰ KIỆN

Phong trào chấn hưng
Phật giáo tại Nam Hàn
trong thế kỷ XX
■ Nguyên Lộc



40 PHẬT GIÁO VỚI TUỔI TRẺ

Người Phật tử tại gia
tu sáu Ba-la-mật như
thế nào?
■ Tâm Minh



46 TRUYỀN THÔNG

Chương trình dạy nấu
thức ăn chay trên kênh
truyền hình
■ Minh Thạnh



49 SÔNG ĐẠO

Mục đích của cuộc sống là gì?

■ Quảng Trí (dịch)



57 TẬP TỤC

Vài suy nghĩ về những hình thức lễ táng

■ Thích Quảng Phước



68 SÔNG ĐẠO

Ngôi nhà của bạn

■ Thích Thái Hòa



74 SỨC KHỎE

Uống trà để nâng sức đề kháng

■ BS. Thái Huy Phong



85 VĂN HÓA

Quan niệm của người Việt về ẩm thực

■ Lê Thị Hằng



89 NGHIÊN CỨU

Về bài kệ truyền pháp của Thiền sư Minh Hành Tại Tại

■ Ngô Quốc Trường



Thực phẩm của Tăng:
Từ kinh Jīvaka đến kinh Lăng-già
■ Nguyễn Hiệp



Văn hóa ẩm thực Phật giáo
■ Lam Yên



Chuyện ăn uống ngày nay
■ Tâm Hòa

THỰC PHẨM CỦA TĂNG từ kinh Jīvaka đến kinh Lăng-già



【 NGUYỄN HIỆP 】

Trong Phật giáo, tùy theo mỗi tông phái, mỗi xứ sở mà các tăng sĩ có chế độ thực phẩm độ nhật khác nhau. Sự khác nhau trong việc thọ nhận thực phẩm này trước hết được đặt cơ sở trên những bản kinh mà mỗi truyền thống Phật giáo thừa nhận, và thứ đến còn vì những ảnh hưởng của bối cảnh xã hội mà ở đó mỗi truyền thống Phật giáo được truyền vào và phát triển. Trong bài viết này, tôi sẽ không đi vào bàn luận về việc chọn lựa thực phẩm độ nhật của hàng tăng lữ, xem điều nào thích hợp và điều nào không đối với họ, mà chỉ đưa ra một vài lý do vì sao lại

có sự khác nhau trong việc thọ nhận thực phẩm của mỗi truyền thống Phật giáo, và điều này tôi dựa trên hai bản kinh liên quan là kinh Jīvaka và kinh Lăng Già.

Như chúng ta biết, các tăng sĩ theo truyền thống Phật giáo Nam tông phần lớn không theo chế độ ăn chay (trong ý nghĩa ăn chay là chỉ ăn các loại thực vật. Vì có nhiều quan niệm ăn chay khác nhau). Đối với các Phật tử theo truyền thống Bắc tông (không phải tất cả) điều này có thể là lạ lẫm, nhưng ở những nước nơi Phật giáo Theravada thịnh hành thì hàng Phật tử không có gì thắc mắc hay ngạc nhiên về điều đó

vì nó đã là một truyền thống có từ thời đức Phật, và các sư đã không thay đổi cho dù khi Phật giáo Theravada được truyền bá vào những xứ sở khác nhau.

Trong kinh tạng Pāli, bài kinh đề cập cụ thể đến việc đức Phật cho phép hàng tăng sĩ thọ dụng thịt là kinh Jīvaka (Trung Bộ II, bài kinh số 55). Theo những gì bài kinh này đề cập, các Tỳ-kheo được phép ăn thịt và những thực phẩm được chế biến từ thịt cá mà không có bất cứ sự trở ngại nào, ngoại trừ phải tuân thủ theo một vài điều kiện.

Bối cảnh đức Phật thuyết giảng bài kinh này là nhân có một vị cư sĩ tên là Jīvaka Komarabhacca đến viếng Ngài và bạch rằng, có một số người lên án rằng vì cúng dường thực phẩm cho đức Phật và hàng Tỳ-kheo mà các cư sĩ tại gia đã giết hại thú vật, điều mà theo suy nghĩ của ông là không tốt và có ảnh hưởng tiêu cực đến hình ảnh của đức Phật. Đức Phật bảo với vị cư sĩ này rằng, sự kết tội như vậy là điều hoàn toàn không đúng với Ngài, bởi vì Ngài không hề khuyến khích người khác vì mình mà sát hại thú vật. Ngài luôn giảng dạy giáo lý từ bi và khuyên bảo hàng đệ

tử phải trải rộng lòng từ đối với mọi loài chúng sanh. Tuy nhiên trước những thưa hỏi của Jīvaka, đức Phật không dạy rằng hàng Tỳ-kheo từ đó trở đi phải dùng thực phẩm chay, mà chỉ dạy rằng bắt đầu từ thời điểm ấy các Tỳ-kheo chỉ được phép dùng ba thứ thịt được gọi là “tam tịnh nhục”: những thứ thịt không phải từ con thú mà người thọ dụng nhìn thấy bị giết, nghe thấy tiếng kêu của nó khi bị giết và nghĩ rằng nó bị giết vì để dâng cúng thịt cho mình.

Kết thúc bài kinh đức Phật dạy rằng, nếu vị cư sĩ nào, vì Ngài và các Tỳ-kheo mà giết hại thú vật, thì điều đó không những không đem đến cho họ chút phước đức nào mà ngược lại còn làm tổn hại phước đức của họ. Và Ngài còn đưa ra năm nguyên nhân làm tổn hại phước đức liên quan đến việc sát sanh (Xem thêm kinh Jīvaka).

Như vậy, dù không trực tiếp khuyên dạy các Tỳ-kheo nên thọ nhận thực phẩm chay, thì một cách gián tiếp bằng việc dạy rằng việc sát hại thú vật cúng dường thịt cho giới Tỳ-kheo sẽ làm tổn hại phước đức, đức Phật đã khuyên các cư sĩ không nên

cúng dường thịt cho người xuất gia. Tuy nhiên, sẽ có người cho rằng nói như vậy là suy diễn, bởi vì việc giết hại thú vật để làm thực phẩm cúng dường và việc cúng dường thực phẩm bằng thịt nhưng không sát hại là hai việc hoàn toàn khác nhau. Nếu không thì sao đức Phật không dạy là nên cúng dường thực phẩm chay cho hàng xuất gia mà chỉ bảo rằng, việc giết hại thú vật để cúng dường là việc làm tổn hại phước đức một cách gián tiếp như vậy!

Chúng ta biết rằng, Phật giáo được hình thành ở Ấn Độ vào thế kỷ thứ VI trước Tây lịch. Đó là thời điểm đời sống du mục bị đẩy lùi với sự phân rã của các bộ tộc để nhường chỗ cho việc hình thành các làng mạc và thị thành mới ở Bắc Ấn với kinh tế nông nghiệp và thương mại phát triển. Trong những thế kỷ trước khi Phật giáo xuất hiện, đại bộ phận dân chúng ở Bắc Ấn chưa có thói quen ăn chay do vì ảnh hưởng đời sống du mục, và khi kinh tế nông nghiệp và thương mại phát triển, đời sống định cư ổn định, dù chế độ ăn uống có phần thay đổi, họ vẫn còn giữ lại những tập tục và thói quen ăn uống của mình trước đó.

Tại thời điểm Phật giáo xuất hiện, Ấn Độ cũng là mảnh đất có nhiều tôn giáo sinh hoạt. Bên cạnh tôn giáo truyền thống Bà-la-môn, còn có vô số các giáo phái lớn nhỏ khác nhau hành hoạt, cùng với sự phát triển mạnh mẽ của những phong trào Sa-môn (Samana/Sramana). Những phong trào Sa-môn này gồm những vị du tăng, họ không có một nơi ở ổn định mà du hành từ nơi này đến nơi khác; và thực phẩm độ nhật của họ tùy thuộc vào sự cúng dường của dân chúng ở những địa phương mà họ đi qua. Và hẳn nhiên, họ nhận lấy bất cứ loại thực phẩm nào được cúng dường cho mình mà không đưa ra một lời đề nghị nào. Các nhóm Sa-môn thực ra đã hình thành trước đó vài thế kỷ, nhưng được phát triển mạnh vào thế kỷ thứ VI (tr. TL), và nói chung họ là những người được dân chúng kính trọng.

Phật giáo được xem là một trong số những phong trào Sa-môn vào thời điểm bấy giờ. Phật giáo về phương diện giáo thuyết, giới luật cho tăng và tổ chức Tăng đoàn dù có khác với những phong trào Sa-môn khác, nhưng một vài tập quán của truyền thống

này vẫn được đức Phật áp dụng, trong đó có vấn đề thọ nhận thực phẩm bằng việc khát thực.

Tại thời điểm Phật giáo hình thành, dân chúng Ấn rõ ràng không phải đều là Phật tử, cũng không phải đại đa số là Phật tử. Tuy nhiên, với tinh thần tôn kính giới tăng lữ, dân chúng vẫn cúng dường thực phẩm cho các du sĩ dù đó là tăng sĩ Phật giáo hay những vị thuộc những truyền thống khác. Do đó, việc yêu cầu các tăng sĩ nên thọ dụng một loại thực phẩm nhất định nào đó là hoàn toàn không phù hợp với bối cảnh xã hội (điều có thể khiến họ không nhận được thực phẩm độ nhật). Và vì thế, Phật giáo cũng như các giáo phái khác, ngay cả Kỳ-na-giáo - tôn giáo rất đề cao tinh thần Ahimsa (tránh gây hại một cách triệt để; và ngày nay từ giới tại gia đến xuất gia của tôn giáo này đều ăn chay trường), đều phải thọ dụng bất cứ loại thực phẩm nào mà họ nhận được. Đưa ra luật định “tam tịnh nhục” và khuyên răn rằng việc sát hại thú vật

để cúng dường thực phẩm cho tăng là việc làm tổn công đức, đã là một thách thức vào thời điểm bấy giờ.

Khi Phật giáo Đại thừa phát triển, nếp sống tự viện của các tăng sĩ theo truyền thống này có sự thay đổi, theo đó chế độ thực phẩm hàng ngày của giới tăng lữ cũng không còn giống với Phật giáo thời kỳ đầu. Có người cho rằng sự thay đổi chế độ ăn uống trong Phật giáo Đại thừa là do vì ngữ cảnh văn hoá xã hội thay đổi. Tuy nhiên cũng có người cho rằng sự thay đổi đó là vì phải tuân thủ theo những lời dạy trong các kinh Đại thừa, thể hiện việc tôn trọng những học thuyết đang được xiển dương tại thời điểm đó. Và cả hai lý do này đều được nhìn từ kinh Lăng Già



(Lankāvatāra-sūtra).

Lăng Già là một bộ kinh khá quan trọng của Phật giáo Đại thừa, đặc biệt đối với Thiền tông Trung Hoa. Giáo thuyết của kinh này cũng là nền tảng căn bản của Duy thức tông. Kinh Lăng Già gồm có chín chương (bản dịch đời Đường của ngài Thiệt-xoa-nan-đà), đề cao học thuyết Như Lai tạng (tathāgata-garbha). Và chính vì cho rằng “Như Lai tạng” vốn có mặt trong tất cả mọi chúng sanh nên kinh này khuyên dạy rằng phải tránh sát hại và ăn thịt thú vật một cách triệt để. Toàn bộ chương tám của bộ kinh được dành để nói về vấn đề này.

Chương này đưa ra những nguyên nhân vì sao người tu hành phải tránh sát hại và ăn thịt muông thú: Thịt là thứ do máu huyết ô uế tạo thành, do đó người cầu thanh tịnh không nên sử dụng; tất cả chúng sanh bị xoay chuyển trong vòng luân hồi sanh tử, do vậy việc ăn thịt thú vật có thể là đang ăn thịt thân bằng quyết thuộc và đồng loại; Bồ-tát xem chúng sanh như bản thân mình, nên không thể nào ăn thịt của họ; Bồ-tát tu hạnh từ bi, thương yêu bình đẳng mọi loài

chúng sanh, nên không ăn thịt muông thú; người ăn thịt cá sẽ khiến chư thiên xa lánh, và thịt cá là thứ các vị tiên thánh không bao giờ dùng; để giữ tín tâm của người đời, không để họ chê bai nhục báng Phật pháp; vì chủ trương một lối sống đạm bạc, vì người ăn thịt sẽ dễ tham đắm vào thực phẩm. Bên cạnh đó, bài kinh cũng khuyên dạy không nên ăn các loại hành tỏi... những loại thực vật được cho là không tốt cho một đời sống thanh tịnh.

Những lý do mà bài kinh đưa ra nhằm khuyên người tu hành không nên ăn thịt cá ở trên, một mặt vừa để phù hợp với tinh thần từ bi của đạo Phật và để tương thích với giáo thuyết “Như lai tạng” mà bản kinh chủ trương, nhưng mặt khác cũng phản chiếu quan điểm xã hội vào thời điểm mà bản kinh hình thành: cho thấy rằng tại thời điểm đó vấn đề ăn chay đã khá phổ biến và là chế độ ăn mà các vị tu sĩ của những giáo phái khác đã chọn lựa; và cũng phản chiếu thái độ của dân chúng đối với chế độ ăn uống của hàng tăng lữ.

Chúng ta thấy rằng, trong quá trình hình thành và phát triển của mình, ngoài việc phải tuân thủ

những điểm giáo lý cốt yếu, Phật giáo tùy theo thời điểm và quốc độ mà nhiều ít có sự chuyển đổi để cho phù hợp với bối cảnh xã hội và để thuận lợi trong việc truyền bá. Vấn đề tùy duyên và thích ứng với ngữ cảnh xã hội là điều từng được đức Phật ứng dụng vào thời của Ngài. Ví dụ như việc thiết lập an cư mùa mưa, chế định ba y cho một vị Tỳ-kheo... đều là những vấn đề thích ứng ngữ cảnh; và ngay cả việc đức Phật cho phép Tỳ-kheo thọ dụng “tam tịnh nhục” cũng không ngoại lệ. Do đó việc đề xướng một chế độ ăn chay cho hàng xuất gia về sau của Phật giáo Đại thừa cũng thừa hưởng tinh thần đó.

Ngày nay, các vấn đề như học thuyết, giới luật của mỗi tông phái, cho đến những điều thứ yếu hơn như y phục, thực phẩm của tăng chúng không còn là những vấn đề gây nhiều tranh luận giữa các truyền thống. Các truyền thống Phật giáo đều hướng đến những điểm chung và tôn trọng những điểm sai biệt của nhau. Tuy nhiên, khi Phật giáo được truyền bá sang phương Tây, và nhất là trong thời buổi hiện tại với những vấn đề xã hội khác

nhau được đặt ra, trong đó có cả vấn đề quyền của muông thú, thì vấn đề ăn chay hay ăn mặn lại là đề tài được tranh luận khá sôi nổi. Ở đây không còn là sự tranh luận giữa các truyền thống Phật giáo, mà là sự tranh luận giữa những người chủ trương ăn chay và những người tán thành việc ăn mặn.

Những người tán đồng chế độ ăn thịt thường lập luận rằng: vấn đề tu tập chính của Phật giáo là đoạn trừ tham, sân, si và phát triển giới, định, tuệ. Thực phẩm thọ dụng chỉ là phương tiện nuôi dưỡng cơ thể để tu tập và hành đạo. Ngày xưa đức Phật dùng thịt mà Ngài vẫn đắc đạo. Và trong các kinh điển thời kỳ đầu, không có một đoạn nào đức Phật bảo các Tỳ-kheo không nên sử dụng thịt cá và khuyên bảo họ phải ăn chay cả. Và lại, cho dù thuần túy sử dụng rau đậu thì vẫn không chắc là không gây nên sát sanh. Vì để có được rau đậu đem bán, người nông phu đã sát hại rất nhiều côn trùng bởi do cày xới đất đai và phun thuốc trừ sâu để bảo vệ mùa vụ. Và có người còn phát biểu cực đoan hơn, rằng ăn chay sự thực không tạo nên được phước lành gì cả, vì đi ngược

lại lời Phật dạy, bởi không phải rằng đức Phật đã có lần phản bác Đề-bà-đạt-đa về vấn đề này hay sao!

Nhưng những người đề xướng nên thay chế độ ăn thịt của tăng sĩ thành ăn chay thì cho rằng: ngày nay điều kiện xã hội đã thay đổi, tăng sĩ phần lớn không còn đi khát thực, vì vậy họ cần nên ăn chay để thể hiện đúng tinh thần từ bi và tôn trọng sự sống của đạo Phật. Thêm nữa, ăn chay là để tiết kiệm nguồn thực phẩm, góp phần làm giảm bớt việc gây tổn hại môi trường sống. Và, dù là các tăng sĩ không tự tay hay khuyên người khác giết hại thú vật cúng dường thực phẩm cho mình, nhưng thịt và thực phẩm từ thịt cá có được không hoàn toàn là “tam tịnh nhục” nữa khi nó được mua ở chợ mà dụng ý của người ta là giết hại để bán cho người tiêu dùng. Và do vậy dù đức Phật cho phép ăn thịt, nhưng ngày nay để duy trì truyền thống này là không còn phù hợp. Xưa kia đức Phật không cho phép Tỳ-kheo cất giữ tiền bạc, và thực phẩm đều tùy thuộc vào sự khát thực thì việc chọn lựa một chế độ ăn chay là điều không thể. Ngày nay tăng sĩ đã sử dụng tiền bạc,

có thể dùng nó để mua thực phẩm cho mình, sao không thay đổi chế độ ăn uống cho phù hợp hơn. Và dù đức Phật không cấm việc ăn thịt, nhưng không có nơi nào trong kinh điển đức Phật khuyến khích việc ăn thịt cả, mà ngược lại bằng nhiều phương tiện Ngài khuyên dạy các Tỳ-kheo nên hạn chế việc sử dụng thịt.

Việc tranh luận như vậy là không cùng, và người ta buộc phải chấp nhận những quan điểm sai khác của nhau. Vấn đề cuối cùng là, thông qua những tranh luận, những người trong cuộc và những người quan sát cần xem xét những gì là phù hợp nhất với tinh thần lời Phật dạy, để từ đó chọn lựa một chế độ ăn uống cho bản thân, cho gia đình và chùa viện.

Sự thực ngày nay, trong giới Phật tử ngày càng có nhiều người trở thành người ăn chay trường, dù họ đang theo những truyền thống Phật giáo khác nhau. Sri Lanka là nước theo Phật giáo Theravada, nhưng ở đó có rất nhiều tăng sĩ cũng như cư sĩ thực hành chế độ ăn chay trường. Phật giáo Tây Tạng vốn không theo truyền thống chay lạt, nhưng khi các tăng sĩ đến những nước khác

hành đạo và thành lập tu viện, nhiều người đã chủ trương chế độ ăn chay. Và hẳn họ đã có sự cân nhắc khi thay đổi chế độ ăn uống như vậy.

Ăn chay hay ăn mặn là một sự chọn lựa. Nó không phải là điều bắt buộc (đối với mọi truyền thống Phật giáo), và do đó chúng ta không thể kết tội lẫn nhau khi đứng ở những góc độ văn hoá khác nhau. Tuy nhiên ngày hôm nay, vấn đề chọn lựa thực phẩm của giới Phật giáo còn liên quan đến những vấn đề khác như Phật giáo và Sinh thái học, Phật giáo và Thế giới động vật, v.v... Cho nên việc chọn lựa thực phẩm cần phải được suy nghĩ và cân nhắc kỹ hơn. Ăn thịt không phải là sát sanh, nhưng nó góp phần vào sự sát sanh, vì người tiêu thụ thịt một cách gián tiếp đã hỗ trợ cho công nghệ sản xuất và chế biến thịt phát triển. Ăn thịt không trực tiếp tàn phá môi trường, nhưng vì có được thịt người ta phải tàn phá rừng nhiều hơn để chăn nuôi (tất nhiên ăn chay cũng phải cần đất để trồng trọt, nhưng diện tích đất đai giảm xuống rất nhiều lần). Và như vậy việc chọn lựa thực phẩm lại liên quan đến một vấn đề khác, đó là đạo đức học.

Để duy trì đời sống của mình, dù là tăng hay tục, trực tiếp hay gián tiếp, chúng ta đều gây tổn hại đến người khác, đến chúng sanh khác và môi trường sống xung quanh. Một dòng điện chạy qua một chiếc máy tính, để cho một trang web Phật học hoạt động, cũng phải sử dụng một nguồn năng lượng thiên nhiên mà nó có sự tác hại nhất định đến môi trường. Để có được một trang giấy in kinh, chúng ta cũng đã lấy đi một nguồn sống nào đó. Cơm ăn, áo mặc, nhà ở... của mỗi chúng ta không ít thì nhiều đều gây nên những tổn hại.

Và vì vậy thay vì tốn thời gian cho việc tranh cãi nên ăn chay hay ăn mặn, mỗi người cần xem xét đời sống của mình từ nhiều góc độ, để từ đó có một thái độ sống phù hợp. Một nếp sống đạm bạc, giản đơn là điều được đức Phật dạy nhiều trong kinh điển, và cũng là điều được các vị tiền bối luôn đề cao và nhắc nhở. Ngày nay nó càng được suy nghĩ nhiều hơn bởi vì đó không chỉ là nếp sống giúp cho người tu sĩ giải thoát bớt những ràng buộc của đời sống vật chất, mà còn thể hiện trách nhiệm của họ đối với xã hội và môi trường thiên nhiên. ■

Văn hóa ẩm thực Phật giáo

【LAM YÊN】

Khi nói đến “ẩm thực” Phật giáo, cổ nhiên, không ít người nghĩ rằng ẩm thực Phật giáo chỉ là việc “ăn chay”, hơn nữa cũng chỉ là vấn đề ăn uống của giới “tu sĩ Phật giáo,” do đó không có gì đáng để nói. Thực ra, văn hóa ẩm thực Phật giáo rất có ý nghĩa, và hiện nay là nhu cầu ẩm thực rất được nhiều người quan tâm trong từng bữa ăn của mình.



Nguồn gốc văn hóa ẩm thực Phật giáo

Văn hóa ẩm thực nói chung và ẩm thực Phật giáo nói riêng là một nét văn hóa đặc trưng của mỗi quốc gia. Những món ăn có từ lâu đời hay có nguồn gốc đương đại đều có tác dụng như là vật chất tất yếu để tồn tại loài người. Hơn thế nữa, Phật giáo xuất phát từ Ấn Độ. Trong cách chế biến món ăn của người Ấn, ngoài việc chịu ảnh hưởng từ các quốc gia lân cận, thì vấn đề tôn giáo cũng đóng vai trò quan trọng. Người Hồi giáo kiêng ăn thịt heo trong khi người Ấn giáo lại không dùng thịt bò, do đó, thông dụng nhất vẫn là thịt gà, dê, cừu và các loại thủy hải sản. Ẩm thực Phật giáo ở Ấn Độ là việc các nhà sư đi khất thực, do đó sự thọ thực của tăng sĩ tùy thuộc vào thực phẩm cúng dường của dân chúng. Đức Phật biết rằng, sanh mạng của con người hay động

vật đều biết tham sống sợ chết, nhưng lúc bấy giờ, người dân Ấn Độ phần nhiều ăn mặn, mà phẩm thực của chư Tăng là từ sự cúng dường của người dân khi các Ngài vào làng khất thực, nên đức Phật không thể hoàn toàn cấm chư Tăng không dùng thịt cá. Do vậy đức Phật chế cho Tăng chúng được dùng “tam tịnh nhục” là thịt thú vật chết mà không thấy người giết nó; thịt thú vật chết mà không nghe tiếng rên la kêu khóc của chúng, và thịt thú vật chết mà không phải do người ta giết với mục tiêu cúng dường mình. Ở đây chỉ sơ lược đôi nét về quá trình ẩm thực Phật giáo chứ không hoàn toàn thuần nhất đề cập đến vấn đề ẩm thực của giới tu hành.

Thế rồi màn đen cũng đã dần lùi bước, ánh sáng của văn hóa, của văn minh cũng lần lượt xuất hiện, bên cạnh giáo lý sâu mầu của đạo Phật đã làm thay đổi cái nhìn của người dân Ấn, đạo Phật lần lượt được truyền vào các nước Đông và Nam Á, đặc biệt là Trung Hoa. Nền văn hóa ẩm thực Trung Hoa được xem là nền tảng văn hóa ẩm thực khuôn mẫu, cổ xưa nhất của thế giới, trong đó không ngoại trừ văn hóa

ẩm thực Phật giáo. Có thể khẳng định rằng, vấn đề ẩm thực của nhiều nước Đông Nam Á đều được ảnh hưởng rất nhiều từ ẩm thực của Trung Hoa. Phật giáo du nhập vào Trung Hoa từ thời nhà Hán, hưng thịnh nhất là thời Nam Bắc triều, đặc biệt trong vương quốc của vua Lương Võ Đế. Lúc đầu ông theo Đạo giáo, sau đó từ bỏ Đạo giáo thực hành theo giáo pháp của Phật. Ông là một Phật tử thuần tín và là người đề xướng triệt để việc ăn chay đối với hàng Tăng sĩ đương thời và quần thần trong cung. Cũng từ đây, các nước Phật giáo được truyền từ Trung Hoa vào đều coi việc “ẩm thực chay” là món ăn hàng ngày của hàng Tăng lữ.

Văn hóa ẩm thực được xem như là việc để tồn tại

Quan điểm ẩm thực cổ xưa của người Trung Hoa rất chú trọng đến thực phẩm mang tính tự nhiên. Ẩm thực được xem là “thực liệu” (ăn uống còn xem là sự trị bệnh). Theo thuyết âm dương ngũ hành, sự trường thọ của con người phải tuân theo luật âm dương, mà con người tồn tại trong quy luật biến chuyển của trời đất, thiên nhiên, cho nên,

động thực vật trong trời đất được xem là yếu tố vật chất quý báu, là món được liệu để kiến thiết đời sống con người lành mạnh. Do đó, ẩm thực luôn được xem là pháp môn trị bệnh, là một nét văn hóa vùng miền, đặc trưng của mỗi quốc gia. Ai cũng biết con người sở dĩ được tồn tại là nhờ ăn uống, cho nên Phật giáo cũng không ngoại lệ. Nếu như hàng Tăng lữ không lấy việc ăn uống để tồn tại thân vật lý thì không thể đạt được an lạc và giải thoát trong đời sống tinh thần. Nhưng vấn đề ăn uống của Phật giáo là sự tiết chế và diệt dục, ăn uống được xem là để tồn tại thân ngũ uẩn chứ không phải trên ý tưởng hưởng thụ. Đây có thể xem là nét văn hóa đặc trưng của ẩm thực Phật giáo.

Ngày xưa, Sa-môn Cù-đàm thể nghiệm ép xác khổ hạnh trong suốt sáu năm, nhưng Ngài nhận ra rằng, đây không phải là phương pháp để đạt được Vô thượng Bồ-đề. Ngài quyết định từ bỏ cách tu khổ hạnh và nhận bát sữa do cô gái chăn cừu dâng cúng. Và nhờ bát sữa này, Ngài cảm nhận tinh thần trở nên minh mẫn, trí tuệ được khơi nguồn. Sau khi thọ thực xong, Ngài quyết định an

trú trong chánh niệm tại cội Bồ-đề suốt 49 ngày, sau cùng, Ngài đã chứng ngộ chân lý vô thượng. Sự chứng ngộ này của đức Phật có lẽ là sự khởi đầu cho nhiều tranh luận, về triết học, về y học, về thiên văn, về vật lý và trong đó có cả vấn đề ẩm thực theo âm dương ngũ hành.

Thái độ nhận bát sữa của Ngài, chứng tỏ con người phải cần đến dưỡng chất để thúc đẩy cơ thể có hiệu quả, là thủ pháp dưỡng sinh có hiệu lực, khổ hạnh ép xác là thái độ sai lệch, là ý tưởng tiêu cực, bảo thủ không phù hợp với tính chất vật lý. Đây chỉ là một khía cạnh rất nhỏ và đơn giản trong văn hóa ẩm thực của đạo Phật, chính điều này đã cho thấy phương pháp khổ hạnh ép xác sẽ không đưa đến lý tưởng tối hậu mà là sự chứng ngộ giải thoát phải được kiến tạo trên tinh thần vật lý và tâm lý. Nhà sư nổi tiếng Wonhyo, Hàn Quốc, (617-686 sau CN) đã răn dạy môn đệ: “Mỗi nhà sư cần phải thỏa mãn cơn đói khát của mình bằng các loại thức ăn từ vỏ và rễ cây”.

Ẩm thực Phật giáo là nét đẹp của đạo đức

Vua Lương Võ Đế bắt đầu

nghiêm trì kinh Phạm Võng Bồ-tát giới. Hành trì miên mật, khiến cho quần thần trên dưới không ai không tuân thủ Phật pháp. Kinh Phạm Võng chế định: đệ tử Phật không thể ăn thịt, vì lòng từ bi, chỉ có thể dùng rau quả để ăn như một món ăn bảo tồn cơ thể. Vì vậy, nền văn hóa Phật giáo Trung Hoa từ đây đã bắt đầu thực hành việc ăn chay. Và cũng từ đây, Phật giáo Trung Hoa cũng như các nước Đông Á, ít nhiều, cũng ảnh hưởng tư tưởng của những vị thiền sư truyền giáo từ Trung Hoa đến. Cho nên, khi Phật giáo truyền vào các nước Đông Á, Tăng sĩ tiếp nhận việc ăn chay như là một quy luật tất yếu, cũng là quan điểm “từ bi lợi tế giả” của đạo Phật. Đạo Phật dạy mọi người thương yêu, chăm sóc động vật. Phật giáo là học thuyết của sự bình đẳng, thông điệp của Phật giáo là thông điệp của tình thương và sự hòa bình, thông điệp ấy phải được thực hiện như một sứ mạng bảo hộ sự tồn vong của người khác hay sinh vật khác. Cho nên nếu hiểu rõ nguồn gốc và giá trị ẩm thực của Phật giáo là chúng ta đã góp phần làm giàu giá trị nhân văn, là góp bàn tay nhân ái trong việc

bảo tồn sinh mạng vô tội của những động vật quý hiếm, tôn trọng sinh mạng của mọi loài mà trong đó văn hóa ẩm thực Phật giáo là nhu cầu giá trị tiên phong khi xã hội luôn phải đối mặt với vô số bất an về thực phẩm.

Ẩm thực Phật giáo là phương pháp chánh niệm

Một lần nữa có thể khẳng định, ẩm thực của Tăng sĩ Phật giáo là nhằm duy trì xác thân vật lý để tìm sự giải thoát tâm linh. Do vậy, đức Phật đã từng dạy các vị đệ tử “tất cả chúng sanh đều phải có thực phẩm để ăn và chỗ để ở, để sống, để tồn tại. Đó là điều cần thiết cho tất cả chúng sanh”. Và Ngài dạy về bốn loại thức ăn: Đoàn thực, xúc thực, tư thực và thức thực.

Loại thức ăn thứ nhất là đoàn thực, tức là những thức ăn đi vào miệng của chúng ta. Chúng ta phải biết những thức ăn và thức uống nào gây tàn phá và làm mất sự điều hòa trong cơ thể. Phải có chánh niệm: “chỉ xin ăn những thức ăn có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh”. Đức Phật dạy: “Trong đời sống hằng ngày, trong khi tiêu thụ, chúng ta cũng phải biết thức ăn của mình đã có

thể được tạo ra bằng sự đau khổ cùng cực của kẻ khác, của những loài sinh vật khác.” Ăn không có chánh niệm, ta tạo khổ đau cho mọi loài và khổ đau cho chính bản thân ta.

Loại thức ăn thứ hai là xúc thực. Chúng ta có sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Chúng tiếp xúc với sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Ta phải thấy rằng việc tiếp xúc đó có đem sự độc vào người hay không. Ấy là ta thực tập chánh kiến. Hằng ngày, khi ta tiếp xúc với xã hội, với cuộc sống, chúng ta nên biết những điều ta tiếp xúc có gây tác hại, ảnh hưởng gì cho mắt tai mũi lưỡi thân và ý không? Đó là xúc thực. Đức Phật cũng dạy rằng, con người rất dễ bị thương tích, trên cơ thể cũng như trên tâm hồn, nếu chúng ta không giữ gìn thân và tâm bằng chánh kiến và chánh niệm thì các độc tố trong cuộc đời cũng bám lại và tàn phá thân tâm ta. Thực tập chánh niệm khi ăn uống cũng như tạo ra những kháng thể để chống lại sự thâm nhập của các độc tố nguy hại của xã hội dễ dàng xâm nhập vào thân tâm chúng ta.

Loại thức ăn thứ ba là tư thực hay Tư Niệm thực. Đó là những

nỗi ước ao ta muốn thực hiện cho đời ta. Mong muốn là một loại thực phẩm gọi là tư niệm thực. Ước muốn mạnh sẽ giúp ta năng lượng để thực hiện hoài bão. Nhưng có những loại tư niệm thực làm cho ta khổ đau suốt đời. Như danh, lợi, tài và sắc. Muốn được khỏe mạnh, tươi vui, muốn được giúp đỡ cho gia đình và xã hội, muốn bảo vệ thiên nhiên, tu tập để chuyển hóa, để thành một bậc giác ngộ độ thoát cho đời, v.v... thì đó là loại tư niệm thực có thể đưa tới an lạc, hạnh phúc.

Loại thức ăn thứ tư là thức thực. Con người đều có chánh báo và y báo. Chánh báo và y báo đều là sự biểu hiện của tâm thức. Khi làm công việc nhận thức, tâm cũng giống như cơ thể đón nhận các món ăn. Nếu trong quá khứ tâm thức ta đã tiếp nhận những thức ăn độc hại, thì nay tâm thức ta biểu hiện ra y báo và chánh báo không lành. Những gì ta thấy, nghe, ngửi, nếm, tiếp xúc, suy tư, tưởng tượng, tất cả những thứ ấy đều như muôn sông chảy về biển tâm thức. Và những vô minh, hận thù và buồn khổ của ta đều trở về biển cả của tâm thức ta. Vì vậy, ta phải biết mỗi ngày chúng ta nhận vào tâm thức của

ta những món ăn nào. Chúng ta cho nó ăn món từ, bì, hỷ, xả hay trạo cử, hôn trầm, giải đãi, phóng dật? Hay chúng ta cắm vào trong tâm thức những mũi dao độc tố, những mũi dao của tham lam, giận dữ, ganh tỵ, hờn giận, thù oán, vô minh?

Loại thực phẩm thứ tư này có tác dụng nuôi dưỡng tâm linh, mà giá trị ẩm thực của Phật giáo là ẩm thực để giúp cơ thể vật lý thực hành nuôi dưỡng tâm linh. Cơ thể con người như là một hình thức sinh hoạt của sự tồn tại vật chất, chúng ta không thể không bổ sung năng lượng, do đó ẩm thực Phật giáo chủ yếu để hỗ trợ con người đạt đến thức thực, một trạng thái an tịnh tâm hồn.

Ngoài vấn đề chánh niệm, ẩm thực Phật giáo là đặc trưng của lòng từ. Đến với những món ăn từ nguồn gốc thực vật, gần gũi với thiên nhiên. Xã hội ngày nay, nhiều người đã xếp việc ăn uống của mình theo thiên hướng giảm thiểu sát sinh. Theo giới luật của nhà Phật, giữ giới không sát sinh là một yêu cầu tối thiểu cho tâm hướng thiện ở mức độ cơ bản, Những người quy y cửa Phật, bắt đầu từ việc ăn chay kỹ, (dành một số ngày trong tháng cho món

chay). Với những bữa xen kẽ như thế, người ăn chay tập nhìn việc ăn - một yếu tố quan trọng để sinh tồn - trong chuỗi sinh tồn của vạn vật. Ở đó, không có sự trỗi dậy của tâm hiếu sát, mà ngược lại, mỗi khi ăn chay là một lần suy nghĩ “không thể duy trì sự sống của mình bằng cách lạm sát các con vật”. Đây là ý nghĩa của giới sát sanh và cũng là cách đạo Phật đề xướng ngăn ngừa giới sát cho người Phật tử.

Riêng với việc ăn chay, theo tinh thần tu tập của Phật giáo, mỗi người ăn chay là phát triển lòng bi mẫn của mình với sinh linh muôn loài hữu tình, là một khâu quan trọng trong việc phát triển Bồ-đề tâm. Trong quyển Những lời vàng do đạo sư Patrul Rinpoche thuật lại lời của vị thầy là Jigme Gyalwai Nyugu, trình bày kỹ thuật “thiền định về lòng từ bi” bắt đầu bằng những lời khuyên: “Hãy nghĩ về một người nào đó bị đau khổ dữ dội, như một người bị ném vào ngục tối sâu thẳm chờ đợi cuộc hành hình, hay một con vật sắp bị làm thịt đang đứng trước những kẻ đồ tể. Hãy cảm nhận lòng từ ái đối với chúng sinh đó như thể họ là mẹ hay là con của chính bạn”.

Vì với người Phật tử, chưa thể ăn chay trường, thì việc dùng hẳn các món có nguồn gốc từ động vật là rất khó. Chưa kể việc thiết kế bữa ăn hàng ngày, ngay cả việc đảm bảo đủ chất cho một người sống trong gia đình, cũng yêu cầu phải quân bình hàm lượng dinh dưỡng giữa các món chay và các món mặn. Chính vì vậy, giới sát sanh khuyên người không nên lạm sát, tức khi không cần ăn thịt thì không nên ăn, không nên lạm sát các con vật chỉ vì lý do để có được bữa ăn cho mình. Dành một số bữa ăn trong tháng cho các món chay, là bắt đầu giới hạn việc lạm sát của mình mà người Phật tử ai cũng có thể làm được.

Ẩm thực Phật giáo là thuận theo nguyên lý thực vật trong tự nhiên

Nguyên lý chế biến của các loại thực phẩm của Phật giáo là bảo toàn chất lượng nguyên thủy của thực phẩm, để tăng cường độ thơm, ngon, tự nhiên của các dưỡng chất vốn có trong thiên nhiên, tạo sự ngon miệng, khoái khẩu mang tính tự nhiên.

Tại các quốc gia phát triển, phương pháp chế biến thực phẩm cũng rất đa dạng và phong phú,

tùy theo phong tục, tập quán của từng vùng, miền nhưng tựu trung vẫn hướng tới 3 tiêu chí chính: trước tiên là sạch sẽ; yếu tố vệ sinh an toàn thực phẩm, (từ khâu gieo trồng cho đến khâu chế biến, không dùng các loại phân bón hóa học hay thuốc trừ sâu); hai là sự nhẹ nhàng, nhẹ nhàng ở đây là nói về hương vị, làm sao cho ngon miệng, dễ tiêu hóa, nhưng lại không gây ảnh hưởng tới bộ phận nội tạng cơ thể. Với quan điểm nhất quán như vậy, văn hóa ẩm thực trong các nhà chùa càng được quan tâm nhiều đến thành phần dinh dưỡng của thực phẩm, như vậy cơ thể mới hấp thụ hết chất bổ có trong thực phẩm, đặc biệt người ta chú ý đến thời gian chế biến, thời gian nấu, tất cả duy trì ở mức thích hợp, đây là điều quan trọng trong văn hóa ẩm thực Phật giáo. Trong Phật giáo, việc ẩm thực là nhằm duy trì thân thể đủ khỏe mạnh để tu tập và thực hành thiền định. Một số thức ăn có ảnh hưởng ít nhiều đến tâm lý con người. Nên ẩm thực của Tăng sĩ Phật giáo cần thanh khiết, không quá nhiều gia vị, không dùng nhiều dầu, không dùng các loại ngũ tân. Vì loại thực phẩm này khó tiêu hóa, dễ

dẫn đến trở ngại trong khi thiền định. Đức Phật dạy chúng đệ tử xuất gia không nên ăn uống quá nhiều, hạn chế lượng dưỡng chất vượt quá so với nhu cầu cần thiết, nhằm cung cấp vừa đủ năng lượng để thực hành thiền. Vì vậy các món ăn đều được tính toán và chế biến kỹ lưỡng để mang lại giá trị dinh dưỡng cao nhất. Trong văn hóa Phật giáo, ý tưởng “tinh thần và thể chất là một”, bởi vậy thức ăn là một yếu tố vô cùng quan trọng nhằm mang lại ý tưởng khai sáng giúp con người trở nên thông thái về tinh thần và khỏe mạnh về thể chất.

Ẩm thực Phật giáo là nét đẹp đặc trưng của mỗi quốc gia

Trong hành trình mở đất, người Việt đã hình thành những thói quen ẩm thực của mình theo phong vị các vùng miền. Những nhà nghiên cứu Phật giáo ghi nhận sự xuất hiện của đạo Phật ở Việt Nam từ đầu Công nguyên. Sau đó, những người Phật giáo đầu tiên ấy mang theo những món ăn chay vào trong bước đường du phương hành đạo của họ. Tiêu chí đạm bạc của người tu hành đã xuất hiện vai tương,

khạp cà muối, nghề ép dầu phụng và việc ăn những món thuần nguyên liệu từ thực vật đã có từ trước đó rất lâu. Có lẽ, chính thói quen ẩm thực của truyền thống này là điều kiện thuận lợi, là phương pháp điều chỉnh thân tâm trước mọi ham muốn vật dục của thân thể. Những món ăn rất dân dã này cũng chính là nét văn hóa đặc trưng trong ẩm thực Phật giáo.

Có lẽ bước mở đầu này đã tạo ra trong tâm thức người dân Việt sự gắn bó giữa việc ăn chay và ý niệm về Phật giáo. Chả thế mà khi những cư dân đầu tiên trong “hành trình mở đất Phương Nam” vào bình cứ dải đất Nam Bộ phi nhiều, thì thói quen ăn chay cũng ngay lập tức cộng sinh với thủy thổ phong vị địa phương mà sản sinh ra hàng loạt các món ăn từ rau cỏ, củ quả, hoa lá miền Nam hoàn toàn thuần chay.

Ngày nay, ẩm thực Phật giáo đã vượt khỏi biên độ tôn giáo trong tâm thức người dân như vừa đề cập. Món chay hiện diện trong các tiệc chiêu đãi thực khách sang trọng của giới doanh nhân không hoàn toàn mang tính tôn giáo. Không còn gói gọn nơi những bữa ăn chay kỳ của những

bà mẹ quê nơi thôn dã, món chay Việt Nam ngày càng được thực khách quốc tế biết đến nhờ những tiệc buffet chay trang trọng giữa Sài Gòn. Món chay từ lâu đã được chuyên gia thực dưỡng Oh-sawa truyền bá như một phương pháp trị liệu và kiện toàn sức khỏe. Người Việt Nam tiếp cận phương pháp thực dưỡng này từ thập niên 60 thế kỷ trước, và như thế, món chay càng gắn chặt hơn với đời sống người dân mà không nhất thiết phải dùng món chay như một quy định hành trì theo Phật giáo.

Ẩm thực Phật giáo là nét thẩm mỹ làm đẹp tâm hồn

Từ việc nhìn nhận bữa ăn chay đậm bạc nhưng vẫn có thể đủ chất, sẽ dần dần hình thành nhận thức về nhu cầu cá nhân: thực ra người ta hoàn toàn có thể giảm thiểu nhu cầu bản thân để phục vụ tốt hơn cho cộng đồng, cho môi trường sống xung quanh. Đây là một suy nghĩ thiện, một suy nghĩ hoàn toàn mang tính nhân văn, nên chẳng chúng ta đều có những ý nghĩ hay đẹp trong việc lấy thực phẩm chay làm nguồn dinh dưỡng để sinh tồn và đồng thời cũng là bảo vệ nguồn động

vật và nguồn tài nguyên quý hiếm đang ngày một cạn kiệt dưới sức hủy hoại tàn sát vô tội vạ của con người. Người Phật tử bắt đầu bằng sự đồng cảm như vậy, khi Bồ-đề tâm tăng trưởng, cơ thể sẽ thích ứng bằng cách phát ra nhu cầu ăn chay, tự khắc thấy việc ăn chay là nhẹ nhàng, thấy vui và ngon miệng khi ăn, cơ thể phát triển tốt, sức khỏe tăng trưởng, bệnh tật thối lui. Đây là khi con người bắt đầu chuẩn bị được cơ thể để đi theo đạo Phật vậy.

Cuộc sống sẽ nhẹ nhàng và thanh tịnh hơn khi bữa ăn gia đình xa rời các món thịt, xa rời sự chết chóc, và không đem hình ảnh các con vật bị giết thịt vào từng món ăn của mình. Sẽ là một cuộc sống an bình, khi từng món ăn mang hương vị thiên nhiên, mang hình ảnh của hoa đồng cỏ nội, có sự hòa đồng với cội cây gần gũi, và biến cuộc sống của mình thành một phần trong chuỗi sinh tồn tự nhiên. Người ăn chay, vì thế mà cũng tự tập cho mình thói quen yêu quý thiên nhiên, yêu quý từng phút giây mình được sống, thấy mình là một phần của vạn vật... Và từ đó, người ta hướng những việc làm, những tạo tác của mình sao

cho hài hòa với thiên nhiên, phần đầu để lòng đam mê công việc của mình chuyển dịch từ ham thích thỏa mãn bản thân sang ham thích làm đẹp cho đời.

Nhận xét của các chuyên gia về văn hóa Ẩm thực Phật giáo

Ăn chay không còn là thói quen riêng của những người theo đạo Phật mà của nhiều công nhân, viên chức, kể cả lớp trẻ. Theo báo Người Lao Động, hiện nay toàn thành phố Thượng Hải có hơn 20 nhà hàng ăn chay, so với 3 nhà hàng 3 năm trước. Bà Gloria Tăng, giám đốc nhà hàng, nói: “So với những cửa hàng ăn uống quốc doanh, nhà hàng ăn chay mới ra đời ở Thượng Hải hiện đại hơn nhiều với những món ăn rau quả chế biến ngon hơn hẳn và cung cách phục vụ tốt hơn. Khách đến ăn hưởng thụ thú vui ẩm thực thay vì để bày tỏ sự khổ hạnh tôn giáo.”

Tại Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc và đặc biệt là khối Châu Âu, kinh tế phát triển, đời sống luôn phát triển thế nhưng con người không còn ý niệm “dân dĩ thực vi tiên”. Ở những quốc gia này ngày càng có nhiều người thay đổi lối sống từ “ăn

mặn” chuyển sang “ăn chay”. Từ bỏ thịt, cá chuyển sang ăn rau quả để giữ gìn sức khỏe, tránh những chứng bệnh gắn liền với xã hội hiện đại: tim, mạch, béo phì, tiểu đường. Kỹ sư Alex Trương làm việc tại một công ty liên doanh lớn ở Thượng Hải, từ 3 năm nay đã ăn chay, nói: “Giờ đây, ăn chay không còn bị coi là lập dị nữa, nhất là với lớp trẻ, mà là một lối sống bảo đảm sức khỏe”.

Ngày 13-8 đến ngày 14-9, Trung tâm Dinh dưỡng TP.HCM tại lễ khởi động tháng ăn chay (do công ty Saigontourist thực hiện). Bác sĩ Nguyễn Thị Kim Hưng cho biết: hiện nay, ăn chay đang ngày càng được quan tâm như một cách sống, một cách ăn uống để bảo vệ sức khỏe. Theo một nghiên cứu, trong 10 năm qua, số người ăn chay ở Anh quốc tăng gấp đôi, và một phần tư thanh niên nước này đã không còn ăn thịt. Năm 1994, số người ăn chay ở Hoa Kỳ tăng khoảng 12 triệu người và mỗi năm tăng thêm 1 triệu người. Theo bác sĩ, có nhiều lý do dẫn đến việc ăn chay. Lý do đầu tiên là tín ngưỡng, nhưng càng về sau, những lý do sức khỏe, nhân văn,

bảo vệ môi trường, kinh tế và đạo đức đã làm cho người ta thích ăn chay hơn ăn mặn. Dù vậy, nếu ăn chay không đúng cách có thể dẫn đến việc thiếu sắt. Món ăn chay nhiều chất vitamin là đậu nành, sữa và hoa quả. Do đó, chúng ta cũng cần hiểu rõ những tác dụng của những loại thực phẩm trong vấn đề ẩm thực.

Ngoài những khía cạnh chủ quan và khách quan, tác giả đã đúc kết những kinh nghiệm của các chuyên gia trong lĩnh vực ẩm thực và các biện chứng pháp trong quá trình tồn tại con người như là một quy luật vật lý tất yếu để đưa ra một cái nhìn chung trong việc ẩm thực, hầu giúp mọi người tỏ rõ giá trị của ẩm thực Phật giáo. Bên cạnh đó vấn đề an toàn thực phẩm hiện nay trên toàn cầu là đề tài nóng bỏng mà mỗi mỗi quốc gia đều lo ngại. Chúng ta dù là ai, chúng ta đang đứng ở lĩnh vực nào đi chăng nữa cũng không nên thờ ơ, hay thần nhiên với sứ mệnh của con người đang đối đầu với bao nguy hiểm. Vì con người, vì sự giải phóng tâm thức cho nhân loại mà đức Phật đã xuất hiện nơi đời, sự xuất hiện của đạo Phật là khơi dòng suối từ bi, mang thông điệp hòa bình

vào trong cuộc sống, làm lắng dịu những tham vọng cuồng si. Từ đây, bước chân đạo Phật đến đâu cũng được sự tiếp nhận của bá tánh như là món ăn tinh thần trong đời sống sinh hoạt của mình. Do vậy, lời phật dạy: “Bảo vệ mình là bảo vệ người khác, bảo vệ người khác chính là bảo vệ lấy mình; bảo vệ người khác là bảo vệ tự thân”. Vì sao? vì con người sống trong sự móc xích của nhân duyên, cái này tồn tại là tồn tại cái kia, cái này hủy diệt cái khác tức thời cũng sẽ hủy diệt. Do vậy, đạo đời không thể tách rời nhau, con người và sự sống cũng thế, sống là phải biết tôn trọng và bảo vệ quyền sống của những sinh vật khác. Không thể hoàn toàn có thể thỏa mãn mọi cơn khát của sự đòi hỏi nơi cơ thể. Hiểu biết và có sự thương yêu đồng loại là chúng ta thực hiện tâm “Từ Bi”, chúng ta đã hiểu được giá trị của văn hóa ẩm thực Phật giáo. ■

Tư liệu tham khảo:

1. Bốn loại ẩm thực trong Phật giáo do Hòa thượng Nhất Hạnh viết
2. Văn hóa ẩm thực Trung Quốc
3. Báo Văn hóa ẩm thực Việt Nam
4. Báo người Lao Động Việt Nam
5. Báo Tân Văn - Trung Quốc

【 TÂM HÒA 】

C chuyện ăn uống NGÀY NAY



Tôi không phải là một người sành về chuyện ăn uống, nhưng đề tài này là câu chuyện muôn thuở của thế gian, đứng về góc độ hẹp thì xin có vài điều lạm bàn cùng quý vị.

Dân gian có câu: “Có thực mới vực được Đạo”. Câu nói ấy muốn nhấn mạnh một điều là cần phải có sức khỏe, tức là phải có ăn uống no đủ (thực) sau đó mới làm được những việc khác. “Đạo” ở đây không phải chỉ cho người tu theo đạo Phật, mà từ “Đạo” này được áp dụng tùy theo hoàn cảnh thích hợp. Ví dụ:

khi anh là một người công nhân, muốn làm việc tốt thì cần phải có sức khỏe, mà muốn có sức khỏe thì phải có chế độ ăn uống thích hợp. Vậy chữ “Đạo” được áp dụng trong trường hợp này chính là công việc mà người công nhân đó đang làm.

Trong Lục độ Ba-la-mật, điều đầu tiên được Thế Tôn nhắc đến đó là “Bố thí”. Nói về bố thí thì có ba hình thức: tài thí, pháp thí và vô úy thí. Trong ba trường hợp này, tài thí cũng được nhắc đến đầu tiên. Về mặt thực hành thì “Bố thí” mà trong đó “Tài

thí” là dễ làm nhất, nên Phật nói ra trước tiên. Chủ yếu là khiến cho chúng sinh bỏ tâm tham chấp, bước đầu xả bỏ hết những tài sản, phát khởi lòng từ, san sẻ với chúng sinh bằng những tài sản có được từ mồ hôi, nước mắt, từ việc làm chân chính của mình. Tuy nhiên trong bài viết này, “Bồ thí” được đề cập như là một hình thức cho thấy rằng muốn làm việc gì, kể cả chuyện tu học thì điều kiện cần là phải đảm bảo vấn đề ăn uống, tức là đảm bảo có một sức khỏe tốt. Vì khi người ta không có cơm ăn, áo mặc, thiếu trước hụt sau, mà bảo họ đi đến chùa nghe pháp, niệm Phật, tụng kinh thì chắc là không có ai đi rồi, hoặc có chăng là đi với tính cách miễn cưỡng, đi với “một điều kiện kèm theo!”.

Trong đạo Phật, sức khỏe của Tăng chúng luôn được quan tâm ngay từ khi Thế Tôn còn tại thế. Ngài khuyên Tăng chúng ăn ngày một bữa (khoảng 12 giờ trưa đến khoảng 1 giờ, sau 1 giờ thì Tăng chúng không được phép ăn) vì để đảm bảo cho chư Tăng không mất thời gian vào việc ăn uống, tập trung lo việc tu học thoát ly sinh tử. Hình thức không ăn chiều (sau 1 giờ) cũng là một

hình thức hợp với khoa học, bởi lẽ buổi chiều nếu ăn nhiều quá, trong lúc tọa thiền sẽ dễ bị hôn trầm, tổn hại sức khỏe. Và hơn nữa, trong thời đại của Ngài, môi trường sống rất trong lành, con người và thiên nhiên sống hài hòa với nhau, không thấy cảnh những ống khói cao chọc trời, đi ra đường không cần đeo khẩu trang, không có động cơ xe gắn máy, xe ô tô, chính vì thế mà sức khỏe con người thời đó phần nào hơn hẳn chúng ta bây giờ.

Ngày nay, trong hệ phái Phật giáo Nam truyền (Lào, Campuchia, Thái Lan, Myanmar, Sri Lanka, và một số ít ở miền Tây Nam Bộ của Việt nam...) vẫn còn lưu truyền hình thức ăn ngày một bữa (nhưng rất ít), đại đa số là được dùng hai bữa trong ngày (bữa sáng là phụ, bữa trưa là chính, tuyệt không ăn chiều, trừ những người bệnh). Trong hệ phái Phật giáo Bắc truyền (Trung Quốc, Hàn Quốc, Nhật Bản, Việt Nam...) thì được phép ăn ngày ba bữa (sáng, trưa, chiều, nhưng buổi trưa cũng vẫn là bữa ăn chính). Tuy nhiên ngày nay, một vài chùa (theo hệ Phật giáo Bắc truyền) vì công việc hoằng pháp và việc học của Tăng chúng quá

nhiều nên đôi khi cả ba bữa ăn trong ngày gần như là như nhau). Một vài thiền viện, Tăng chúng ở tập trung, học và tu trong nội viện, ít đi ra ngoài vì thể buổi sáng họ dùng cháo loãng, buổi trưa là bữa cơm chính và buổi chiều thường là uống sữa hoặc dùng bột. Đó là vài nét sơ lược về việc ăn uống trên nguyên tắc căn bản của các tự viện theo cả hai hệ thống Nam truyền và Bắc truyền trong Phật giáo mà phần lớn hình thức này được áp dụng rộng rãi tại Việt Nam.

Nhiều người sẽ thắc mắc tại sao có việc khác nhau như vậy? Là vì trong thời buổi văn minh tân tiến như hiện nay, khoa học công nghệ phát triển kèm theo những tác động xấu gây ảnh hưởng đến môi trường khiến cho sức khỏe con người bị suy giảm trầm trọng, và chúng Tăng cũng không ngoại lệ. Vì lẽ đó mà để bảo đảm việc tu học được tốt nên chư Tổ mới phương tiện cho chúng Tăng dùng ba bữa hoặc là hai bữa trong ngày.

Về vấn đề ăn uống của đại đa số quần chúng trong thời đại ngày nay thì phải nói là hết sức phong phú. Vì để thu hút thực khách, các nhà hàng đã trưng

bày những sản phẩm ăn uống vô cùng hấp dẫn với hàng loạt các tên gọi khác nhau, không thể kể hết, rất nhiều món ăn nhằm phục vụ tối đa nhu cầu ẩm thực của con người.

Người ta thường nói “Ăn để mà sống chứ không phải sống để mà ăn”. Thế nhưng con người ngày nay theo lối sống thực dụng hưởng thụ thì họ “Sống để mà ăn chứ không phải ăn để mà sống.” Chính vì thế mà bao nhiêu căn bệnh quái ác phát sinh mà phần đông cũng do cái ăn mà ra như: ung thư, tai biến, tiểu đường, nhũn não, loét bao tử, viêm đường ruột, v.v... có thể nói bao nhiêu món ăn là tương ứng với bấy nhiêu căn bệnh. Vậy lý do nào như thế? Theo tôi, có mấy nguyên nhân như sau:

Thứ nhất, gia súc gia cầm hiện nay bị nhiễm nhiều chứng bệnh do môi trường chăn nuôi không được vệ sinh tốt, hàm lượng thức ăn có quá nhiều chất hóa học so với hàm lượng thức ăn chiết xuất từ thiên nhiên. Vì thế mà sanh ra các bệnh như: bò điên, cúm lợn, cúm gà, lợn tai xanh, lở mồm long móng, v.v...

Tại Pháp, phần đông người dân thường dùng trứng gà làm

thức ăn chính, nhất là vào buổi sáng vì hàm lượng chất dinh dưỡng trong trứng gà rất cao. Để tạo ra nhiều trứng gà phục vụ cho nhu cầu ăn uống của người dân mà các nhà nghiên cứu đã nảy ra một hình thức “ép gà đẻ trứng”. Bằng cách là cắt ngắn mỏ của gà lại, khiến cho chúng không thể nào khép mỏ được và rồi dùng “máy phóng thức ăn” (thức ăn hóa học dạng viên) phóng trực tiếp vào miệng gà, dù muốn hay không gà cũng phải nuốt thức ăn vào trong dạ dày. Với cách này mỗi ngày một con gà có thể đẻ ra số trứng gấp nhiều lần so với những con gà bình thường khác. Còn về giá trị dinh dưỡng của quả trứng thì chắc là không đạt yêu cầu, vì nếu trứng gà được sản xuất ra với quy trình kỹ thuật “kinh khủng như thế” thì chẳng khác gì phân gà được thải ra sau khi ăn. Chưa nói đến sự đau khổ của các con gà khi bị “cắt mỏ, ép ăn và ép đẻ trứng” như vậy.

Thứ hai, các lò mổ giết gia súc không được bảo đảm vệ sinh và các loài vật nuôi chưa được kiểm tra sức khỏe trước khi mổ.

Thứ ba, cách thức chế biến thức ăn còn nhiều bất cập, chưa hợp vệ sinh, dùng quá nhiều hóa

chất phẩm màu.

Ba điều nêu trên là đứng về góc nhìn của các chuyên gia vệ sinh an toàn thực phẩm.

Còn điều kiện thứ tư là dưới góc nhìn có phần tâm linh một chút.

Như chúng ta đã biết, ai ai cũng quý mạng sống của chính mình, giả sử khi chúng ta bị giết chúng ta có sợ hãi, có tức giận, có oán thù (nếu bị giết oan) không? Đành rằng các con vật kia vì một lẽ nào đó mà chúng phải chịu cảnh làm thức ăn cho con người, nhưng chúng vẫn có mạng sống và biết yêu quý mạng sống của chúng. Thử hình dung khi chúng ta muốn ăn một con gà (gà thả trong vườn), điều đầu tiên là chúng ta ra sức đuổi bắt nó, vì đâu có con gà nào chịu đứng lại để cho chúng ta bắt đầu, hoặc là đâu có con heo nào nằm một chỗ (trừ khi bệnh) mà nói rằng: “tôi đây thưa chủ nhân, xin hãy đến bắt tôi làm thịt, tôi đã đủ ký rồi, tôi đang chờ ngài đến đây” mà thay vào đó là tiếng la hét vang trời khi chúng ta bắt nó. Trong thời gian đó, sự sợ hãi của các con vật đã tăng lên, đến lúc chúng ta kẻ dao cắt cổ, thọc huyết chúng thì sự sợ hãi đó càng

tăng lên gấp bội, kèm theo tiếng la hét, vùng vẫy thể hiện sự giận dữ. Tất cả những trạng thái đó sẽ được ngấm vào máu, thấm vào thịt, và ngay sau khi giết chúng xong, máu của chúng có màu bầm đen hơn là màu đỏ hồng. Khi người tiêu dùng mua thức ăn đó (chưa kể là con vật đó đang có bệnh), chế biến và sử dụng thì cũng đồng nghĩa với việc chúng ta trực tiếp đưa mầm bệnh, đưa sự oán thù, tức giận vào trong cơ thể, vào trong máu của chúng ta. Vì thế có một nghiên cứu xác nhận rằng: “Người dùng nhiều thịt động vật sẽ dễ bị kích động, tức giận và mức độ sát hại người khác cao hơn so với người dùng thức ăn từ rau củ quả.”

Theo chúng tôi được biết, có một món ăn rất hấp dẫn đối với thực khách sang trọng, đó là món “óc khi”. Cần phải nói thêm là, hình thức này có lẽ là được áp dụng từ Trung Hoa dưới thời phong kiến mà đặt biệt là trong giai đoạn Từ Hy Thái hậu lộng quyền nhiếp chính.

Họ bắt một con khi, cho ngồi vào một cái lồng bằng sắt, phía dưới có một vỉ than hồng rất nóng. Phía trên lồng sắt có một lỗ vừa đủ để đầu khi ngoi lên và

dùng một vòng sắt kẹp đầu khi lại. Bằng cách này, con khi sẽ ngồi trong tư thế cố định và chịu đau đớn tột độ vì sức nóng từ vỉ than hồng. Lúc đó họ sẽ dùng dao, bằng kỹ thuật điêu luyện, vặt đỉnh đầu con khi như vặt trái dừa tươi; tiếp đến cho chanh, muối tiêu và một ít gia vị, và thực khách chỉ việc múc ăn.

Tại sao phải dùng hình thức này? Họ lý giải rằng: khi rất thông minh, nếu ăn óc của một con khi đã làm sẵn thì sự thông minh sẽ không có nhiều, vì thế cần phải ăn với hình thức này, cộng thêm sức lửa nóng sẽ làm cho máu khi dồn lên não, độ IQ của khi hoàn



toàn được gom tụ lại, khi dùng sẽ ngon hơn và dùng xong sẽ thông minh hơn.

Về việc ăn óc khi có thông minh hay không tôi không biết rõ, nhưng nếu dùng hình thức này để giết thì quả thật là tàn nhẫn, dã man. Chưa nói đến việc ngồi nhìn người ta hành hình một con khi từ lúc bắt đầu cho đến khi mức ăn thì hết ngôn từ để bàn luận.

Sài Gòn có một hình thức ăn lẩu lươn tươi sống, không kém phần dã man. Lươn sau khi tẩy hết chất nhớt, để nguyên trạng không giết, được cho vào nồi lẩu đang sôi. Người phục vụ một tay cầm phần đầu thả vào nước sôi, một tay khác cầm phần đuôi của lươn. Khi được thả vào, vì sức nóng, lươn quặn mình đau đớn, uốn cong theo đường tròn của nồi lẩu, kèm theo đó là sự vỗ tay tán thưởng của thực khách mà trong số đó không ít là trẻ em.

Món này ngon bỏ ra sao thì chỉ người thưởng thức biết. Còn phần tôi thấy đau lòng vì tiếng vỗ tay tán thưởng. Những cảnh kinh hoàng này thật sự sẽ ảnh hưởng xấu đến tâm lý đạo đức của các đứa trẻ khi nhiều lần chứng kiến.

Như vậy hóa ra con người “sống để ăn” chứ không phải là “ăn để sống”. Khi ăn như vậy thì phần “người” trong con người của họ đã chết rồi. Người đang ngồi ăn chỉ còn lại phần “con” không hơn không kém. Và chỉ có người mất hết lòng nhân, mất hết tình thương mới ăn như thế, cũng từ “cái ăn” đó mà bệnh khổ sẽ phát sinh.

“Bệnh từ khẩu nhập, họa từ khẩu xuất” câu nói này chắc hẳn không bao giờ sai. Bởi lẽ miệng là cửa ngõ lưu thông vận chuyển thức ăn từ bên ngoài vào cơ thể, nhưng thức ăn không thanh tịnh, không trong sạch, ăn uống quá độ thì bệnh khổ là điều khó tránh. Cũng từ miệng mà con người sống hòa thuận bên nhau, cũng từ miệng mà con người trở mặt hại nhau, thảm họa từ miệng mà ra. Cho nên:

*“Mỗi khi thốt lời ra,
Nói sao cho ôn hòa,
Khiến người nghe cảm mến,
Ghi nhớ mãi không quên.”*

Và:

*“Miệng ta là hoa sen,
Một phen đã hé nở,
Tỏa hương thơm Phật pháp,
Gieo mầm giác cho người.”*

Ngày nay, khi xã hội càng tiến

bộ, con người càng chú trọng đến việc ăn uống. Tuy nhiên, ăn uống thế nào để có sức khỏe tốt, ít bệnh tật là điều mà chúng ta cần lưu tâm.

Như trên đã nói, các thức ăn chúng ta ăn phải cần đảm bảo vệ sinh, ít nhất là cũng phải được qua sự kiểm dịch. An toàn hơn hết là chúng ta nên dùng thức ăn từ thiên nhiên. Hạn chế việc ăn thịt và các thức ăn có máu tanh.

Vì sao? Vì trong các thức ăn thiên nhiên có đầy đủ chất dinh dưỡng, hàm lượng đạm và vitamin rất dồi dào, đảm bảo tiêu chuẩn sức khỏe cần thiết cho chúng ta.

Trên thế giới nói chung và các quốc gia phương Tây nói riêng đã và đang tiến hành cuộc vận động sử dụng thức ăn thiên nhiên, họ lên án việc giết hại gia súc gia cầm. Thậm chí họ sẵn sàng dùng cơ thể của họ để thu hút sự quan tâm của công chúng trong việc vận động ăn chay.

Nhiều người, nhất là các ông bố bà mẹ vẫn có quan điểm ăn chay là thiếu chất dinh dưỡng, thiếu trí tuệ, học hành giảm sút, họ cho hình thức ăn chay như là một hình thức khổ hạnh ép xác. Vì thế hai từ “ăn chay” trở nên

phản cảm đối với họ.

Nhận xét như họ là hoàn toàn không phù hợp. Nếu nói ăn chay là thiếu trí tuệ, thiếu chất dinh dưỡng thì tu sỹ Phật giáo là thiếu trí tuệ, thiếu chất dinh dưỡng hết sao? Nói như vậy thì một quốc gia có đến 70% dân số ăn chay như Ấn Độ là thiếu trí tuệ, là suy dinh dưỡng hết sao? Trong khi đó, các tu sỹ Phật giáo vẫn có người học tập rất tốt, đâu thiếu gì bằng cấp, học hàm học vị cũng đâu thua gì người khác. Tại Ấn Độ, trong nhiều thế kỷ trước hình thức ăn chay đã phổ biến rộng khắp, nhất là dưới thời vua Asoka. Bao nhiêu thế kỷ trôi qua, người Ấn Độ vẫn ăn chay, họ vẫn sống và cống hiến nhiều nhân tài cho thế giới, trong đó tiêu biểu là Thánh Mohandas K. Gandhi (02/10/1869 – 30/01/1948), người mà “Ngày nay nhân dân Ấn Độ gọi ông bằng những tên gọi thể hiện tấm lòng tôn kính, triu mến như: Babuji (Cha kính yêu), Mahatma Gandhi (Linh hồn vĩ đại, siêu thánh - Great soul)...” Mahatma Gandhi bắt đầu ăn chay khi ông lưu học tại Luân Đôn (1888-1891). Trong thời gian đó, ông đã tham gia vào Hội những người ăn chay Luân

Đôn và viết nhiều bài báo đăng trên tạp chí Vegetarian (người ăn chay), đề cao việc ăn chay. Từ đó, ông trung thành với hình thức ăn chay cho đến cuối đời.

Qua những đoạn văn trên, chúng ta thấy lập luận cho rằng ăn chay thiếu trí tuệ, thiếu sức khỏe là hoàn toàn không phù hợp. Bởi Mahatma Gandhi cũng là con người bình thường, ông gia nhập hội ăn chay từ khi còn trẻ, khoảng thời gian còn lại ông sống cho quê hương đất nước, dù bận trăm công ngàn việc, dù sức khỏe hao mòn, ông vẫn nhất quyết không dùng thức ăn khác, thậm chí cả sữa trâu, bò... và cho đến lúc ngã quỵ vì thương vợ, thương dân tộc, nghe theo lời bác sỹ ông mới miễn cưỡng dùng chút sữa dê.

Như vậy vấn đề ăn uống phải cần được hiểu một cách rõ ràng, những quan niệm lạc hậu, phản khoa học phải được loại trừ, chúng ta ăn uống những thứ thanh tịnh, sạch sẽ là để bảo vệ sức khỏe cho mình, “liều thuốc hay nhất chống lại mọi bệnh tật là nguồn thức ăn tinh khiết”. Nói thế không có nghĩa là chúng ta ăn uống vô độ, rượu bia tiêu đêm suốt sáng, vì đây chính là

con đường ngắn nhất để góp phần làm giảm sức khỏe và cách tốt nhất để rút ngắn đời sống của chúng ta.

Tại Trung Quốc, nơi được mệnh danh là thiên đường của ăn uống, các món ăn với cách trang trí hết sức điêu luyện đã làm ngất ngây bao thực khách. Thế nhưng trong thế kỷ này, Trung Quốc lại phát minh ra một món ăn, cũng là một món thuốc đại bổ có tên là “thuốc bắc hầm thai nhi”. Không biết đã có ai dùng chưa, nhưng trên thực tế khi nhìn hình ảnh một vị bác sỹ (mặc áo blouse trắng) đứng trước một tô thịt “thai nhi hầm thuốc bắc” thì chỉ có kinh tởm và không còn cảm giác muốn ăn. Tôi không biết người chế biến ra món ăn này có phải là con người không hay là một con quái vật đội lốt người. Rồi đây họ sẽ còn phát minh ra bao nhiêu món quái lạ như thế nữa, và còn bao nhiêu thai nhi chưa chào đời đã bị đem “hầm” thuốc? Sát hại những loài gia súc gia cầm được coi là hành động dã man, và nay hành động lấy thai nhi làm thuốc thì mức độ dã man là như thế nào? Ai trong chúng ta dám ăn món ăn này không? Hành động mất nhân tính

đó đáng bị lên án, và quả báo sẽ không thể nào lường trước được. Trong Phật giáo hành động sát sinh được cấu thành thông qua bốn giai đoạn: có đối tượng giết, tâm muốn giết, hành động giết và kết thúc hành động giết trong sự thỏa mãn thích thú. Ví dụ như con cừu là đối tượng bị giết; tâm muốn giết gồm có: ba độc (tham, sân, si), động cơ thôi thúc giết, và sự phân biệt; tiến hành giết thì có nhiều hình thức: đập đầu, bắn tên, thọc huyết, cắt cổ, đổ nước sôi, quay nướng... và cuối cùng là thỏa mãn, thích thú vì hành động giết đó. Khi nghiệp sát được cấu thành thì quả báo tương ứng sẽ xảy ra, mà trong hiện đời chúng ta cũng ít nhiều đã từng được chứng kiến nhiều người trước khi chết họ tru tréo, trợn mắt, miệng mồm chảy nước dãi không khác gì một con chó. Lại có người tuy chưa chết mà bị nhiều chứng bệnh không phương cứu chữa như toàn thân nổi vẩy sần sùi như vẩy rắn, toàn thân nổi u nhọt như da cóc, v.v... Những gì thấy ngày hôm nay chúng ta phải sinh tâm sợ hãi và nguyện sống lành mạnh, không sát hại chúng sinh chỉ vì thỏa mãn lòng tham ăn của mình.

Tóm lại, ăn uống có tiêu chuẩn là để nâng cao sức khỏe, sống có ích cho bản thân, gia đình và xã hội. Chọn thức ăn từ nguồn gốc thiên nhiên, thông qua bàn tay chế biến an toàn chắc chắn chúng ta sẽ có được những bữa cơm gia đình an toàn, ngon miệng. Ngày nay, các món chay cũng vô cùng phong phú như: rong biển cuộn xôi, lẩu rau ngũ sắc, v.v... Điều cần thiết là chúng ta nên chọn những tên gọi thích hợp để đặt cho các món ăn chay, không nên mượn danh từ của các món ăn mặn để gán đặt vào. Làm thế hóa ra chúng ta ăn chay mà luôn nghĩ đến ăn mặn. Có thể chọn lọc và tìm hiểu để đưa một số danh từ Phật học đặt tên cho các món ăn thuần tịnh này như: bát chánh đạo, tứ chánh cần, tứ như ý túc... thông qua đó chúng ta cũng góp phần đưa Phật học gần với đời sống thực tế hơn. Tránh ăn thịt, không sát sinh là góp phần cân bằng sinh thái, bảo vệ môi trường sống, và cũng là bước đầu tiên của tiến trình tăng trưởng thiện tâm, trau dồi thiện nghiệp. Nguyện cho mọi người luôn được an lành, sức khỏe dồi dào, thiện căn tăng trưởng. ■



Phong trào chấn hưng Phật giáo Nam Hàn trong thế kỷ XX

【 NGUYỄN LỘC 】

Phật giáo có mặt tại bán đảo Triều Tiên vào năm 372, tiếp biến với tín ngưỡng dân gian, nhanh chóng trở thành tôn giáo chính và đóng vai trò chủ đạo trong đời sống tâm linh của phần lớn người dân trong suốt gần 1000 năm. Tiếp đến, Phật giáo trải qua 500 năm bị đàn áp dưới triều đại Khổng giáo Choson, và sau đó là hàng chục năm xung đột và chia rẽ nội bộ. Hiện nay, Phật giáo Nam Triều Tiên (Nam Hàn) đã tìm được lối thoát và đang cố gắng vượt qua khúc cong lịch sử của Phật giáo tại nước này. Và gần đây, Phật giáo Nam Hàn đánh dấu một bước ngoặt lịch sử trong thế kỷ XXI qua sự kiện biểu tình ôn hòa của hơn 60,000 Tăng Ni và Phật tử thuộc 20 Tông phái Phật giáo để phản đối sự kỳ thị tôn giáo của chính phủ¹.

Phong trào hiện đại hóa Phật giáo trong thời kỳ thuộc địa Nhật Bản

Năm 1910, Nhật Bản chiếm đóng bán đảo Triều Tiên, kết thúc triều đại Choson (1392-1910). Những Tăng sĩ Phật giáo Nhật Bản, phần lớn là Tăng sĩ thuộc phái Tân Tăng, đã đến truyền giáo tại Triều Tiên. Phật giáo ít nhiều đã trở lại những hoạt động tự viện và xã hội sau 500 năm bị lãng quên hoặc chỉ được biết như những tín ngưỡng dân gian. Bằng những sắc lệnh quản lý tự viện của chính quyền, Phật giáo đã tiến hành thiết lập hệ thống quản lý Tăng Ni

1. Bài này dựa ý chính trong bài “Buddhism in Korea: Decolonization, Nationalism, and Modernization” của Pori Park trong Buddhism in World Cultures do Stephen C. Berkwitz xuất bản, NXB: ACB-CLIO, năm 2006 và tham khảo thêm tác phẩm Phật giáo Đại Hàn trước những thử thách lịch sử của Trần Quang Thuận.

và tự viện. Theo hệ thống này, có 30 Tự viện chính, mỗi tự viện do một vị Viện trưởng quản lý, tất cả Tăng ni và Tự viện trong cả nước đều trực thuộc sự quản lý của 30 tự viện chính. Phật giáo tiến hành cải cách hệ thống giáo dục và hoằng pháp. Giáo dục tự viện được chia làm ba cấp: Sơ cấp, Cơ bản và Cao cấp Phật học. Nhiều Tăng sĩ trẻ được gửi đến Seoul để theo học các trường Trung học công lập và Đại học dành cho người nước ngoài, chủ yếu là người Nhật; và cũng có một số Tăng sĩ khác được gửi sang Nhật du học. Phật giáo đã thành lập nhiều Trung tâm hoằng pháp trên cả nước, hoạt động theo sự điều hành của Ban hoằng pháp trung ương.

Tuy nhiên, Phật giáo trong giai đoạn này bị chính quyền chi phối và bị dân chúng chỉ trích là hợp tác với chính quyền thuộc địa Nhật Bản. Nhiều Tăng sĩ trẻ nhận thấy chính quyền can thiệp, lũng đoạn nội bộ Phật giáo và một số lãnh đạo Phật giáo tham quyền cố vị, đã thành lập một phong trào mới, gọi là phong trào Phật giáo Đại chúng (Minjung Pulgyo). Họ công khai yêu cầu chính quyền chấm dứt hành động

can thiệp vào nội bộ Phật giáo và hủy bỏ sắc lệnh quản lý Tự viện, để Tăng ni và Phật tử có thể kiểm soát và ngăn chặn sự lạm quyền và sa sút về giới phẩm của một số lãnh đạo Phật giáo. Phong trào Phật giáo Đại chúng hướng đến những công việc hoằng pháp và công tác phúc lợi xã hội. Họ nỗ lực diễn giảng giáo lý bằng ngôn ngữ và phương cách mới mang tính đại chúng hơn và thành lập một số thư viện Phật giáo, cơ sở phúc lợi xã hội để giúp đỡ người nghèo và nông dân. Phong trào này có ảnh hưởng nhất định trong xã hội vào những năm cuối thập niên 20 và đầu thập niên 30 của thế kỷ trước. Nhưng rồi, phần thì không đủ tài chánh, phần lại bị chính quyền sách nhiễu, Phong trào Phật giáo Đại chúng đã phải ngưng hoạt động.

Nhìn chung, Phật giáo Nam Hàn trong thời kỳ thuộc địa Nhật Bản ít nhiều phát triển hơn trong giai đoạn 500 năm bị đàn áp dưới triều đại Choson, nhưng phần lớn Tăng sĩ đều theo truyền phái Tân Tăng của Nhật Bản. Họ lập gia đình, không cạo tóc, mặc âu phục, không bị ràng buộc của những giới luật như cấm uống rượu và cấm ăn thịt.

Phong trào Tịnh hóa Tăng-già

Năm 1945, Nhật Bản đầu hàng phe đồng minh, Triều Tiên giành lại độc lập. Quân đội Hoa Kỳ và Liên Xô đóng quân tại hai miền Nam Bắc. Năm 1950, Bán đảo Triều Tiên xảy ra cuộc nội chiến và bị chia cắt vào năm 1953. Miền Nam theo thể chế cộng hòa, gọi tên nước là Đại Hàn Dân quốc, Tổng thống là người đứng đầu chính phủ và có nhiều quyền hạn. Năm 1948, tiến sĩ Syngman Rhee (Yi Sungman) đắc cử Tổng thống Nam Hàn. Và với lý do tái thiết xã hội sau chiến tranh và bài trừ tàn tích của chính quyền thuộc địa Nhật Bản, ông Rhee sử dụng sức mạnh cảnh sát và quân đội duy trì cương vị Tổng thống trong ba nhiệm kỳ (1948-1960).

Trong suốt thời gian cầm quyền, ông Rhee ủng hộ mạnh mẽ Phong trào Tịnh hóa Tăng-già của những Tăng sĩ không lập gia đình và tuân giữ giới luật của Tỳ-kheo (dưới đây sẽ gọi những vị Tu sĩ này là Tăng sĩ phái Cự Tăng để phân biệt với phái Tân Tăng). Phái Cự Tăng, lúc bấy giờ có khoảng 700 Tu sĩ, nhận định rằng những Tăng sĩ lập gia đình, không mặc y phục tu sĩ,

không tuân thủ giới luật của Tỳ-kheo là không phù hợp với luật nghi của người xuất gia, không thể được thừa nhận là Tăng sĩ Phật giáo. Họ thông qua bản dự thảo hiến chương yêu cầu những Tăng sĩ lập gia đình nên trở về cuộc sống thế gian làm những vị cư sĩ hộ pháp và giao lại tự viện và tài sản của Phật giáo cho những Tịnh Tăng quản lý. Lúc đầu, phái Tân Tăng phản đối mạnh mẽ bản dự thảo hiến chương này. Nhưng sau đó, Tổng thống Rhee ban hành ba sắc lệnh Tôn giáo trong vòng 6 tháng (5-11/1954), yêu cầu những Tăng sĩ phái Tân Tăng phải giao lại tất cả tự viện và tài sản của Phật giáo cho những Tăng sĩ thanh tịnh.

Phái Tân Tăng, có khoảng 7000 Tu sĩ và nhiều trong số họ được đào tạo theo khoa bảng và có học vấn cao, tiến hành nhiều kế hoạch phản đối hoặc vô hiệu hóa những yêu cầu của Phái Cự Tăng. Để tránh chống đối trực tiếp những sắc lệnh của chính phủ, họ chấp nhận giao lại tự viện cho những Tăng sĩ không lập gia đình quản lý, và đề nghị những Tăng sĩ đó phải do họ bầu chọn, và họ dự định sẽ bầu chọn những Tăng sĩ học giả, có khuynh hướng ôn

hòa và trung lập quản lý tự viện của họ. Nhưng họ lại từ chối lời đề nghị tiến hành bầu chọn một cách minh bạch và công khai của phái phái Cựu Tăng. Hai bên vẫn không đồng thuận và không tìm ra giải pháp để giải quyết thỏa đáng những mâu thuẫn này.

Tuy nhiên, trước áp lực mạnh mẽ từ chính quyền, phái Tân Tăng chấp nhận giao lại nhiều tự viện và cơ sở thương mại cho phái Cựu Tăng và đăng ký thành lập một tông phái hoạt động riêng biệt và tiến hành nhiều vụ kiện tụng liên quan đến việc quản lý tự viện và tài sản. Những vụ kiện này vẫn kéo dài nhiều năm sau ngày ông Rhee từ chức.

Phần nhiều cư sĩ Phật tử và dân chúng Nam Hàn không chấp nhận truyền thống của phái Tân Tăng Nhật Bản; họ ủng hộ Phong trào Tịnh hóa Tăng-già. Nhưng phong trào này đã mắc phải một số sai lầm: 1, Để xảy ra nhiều vụ tranh chấp nhuộm màu bạo lực và 2, Vì khuyến khích người xuất gia, phái Cựu Tăng đã thu nhận nhiều hạng người xuất gia, bao gồm thành phần bất hảo, xuất gia vì mục đích kinh tế và quyền lợi; khiến uy tín của Phật giáo bị giảm sút trong dân chúng

và Phật tử.

Những mâu thuẫn trong nội bộ Phật giáo

Tháng 4, năm 1960, trước áp lực của dân chúng và Hoa Kỳ, sau kết quả đắc cử Tổng thống nhiệm kỳ IV, ông Rhee buộc phải từ chức và lưu vong sang Hoa Kỳ. Tháng 6, Quốc hội bầu ông Yun Po-son đảm trách chức vụ Tổng thống và ông Chang Myon trong cương vị Thủ tướng. Tình thế chính trị thay đổi, thuận lợi hơn cho phái Tân Tăng, họ yêu cầu các cơ quan tư pháp phải giải quyết 70 vụ viện còn tồn đọng về quyền quản lý tự viện và cơ sở thương mại của họ. Họ đã thắng nhiều vụ kiện và tiếp quản lại nhiều tự viện mà trong thời gian Nhật chiếm đóng Triều Tiên là của họ.

Tháng 5 năm 1961, quân đội đảo chính, ban hành thiết quân luật, giải tán quốc hội và các đảng phái, thành lập Hội đồng Quân nhân cách mạng do tướng Chang To-Yong lãnh đạo. Sau đó, tướng Chang và vài tướng lĩnh khác bị kết tội đảo chính. Tướng Park Chung-hee (Pak Chonghui) được bầu làm chủ tịch thay tướng Chang. Tướng

Park ban hành bản dự thảo Tân hiến pháp và công bố lịch trình tổng tuyển cử chính phủ dân sự vào tháng 5 năm 1963. Ông Park đắc cử Tổng thống trong lần bầu cử năm 1963 và tiếp tục lãnh đạo chính phủ trong cương vị Tổng thống cho đến 1979.

Tổng thống Park cũng là người ủng hộ Phong trào Tịnh hóa Tăng-già của phái Cự Tăng. Ông tiếp tục ban hành đạo luật quy định Tự viện và tài sản của Phật giáo là do những Tăng sĩ có nếp sống tịnh hạnh quản lý. Với những nỗ lực hòa giải sự xung đột của nhiều phía, một Hội đồng tái thiết Phật giáo được thành lập để soạn thảo chương trình tiến đến một Đại hội thống nhất Phật giáo toàn quốc. Tháng 4 năm 1962, một Đại hội Phật giáo đã được tiến hành và chọn tên gọi của một Phật giáo thống nhất là Giáo hội Phật giáo Tào Khê Hàn Quốc (The Chogye Order of Korean Buddhism); bầu ngài Hyobong Sunim thuộc phái Cự Tăng làm Tăng thống, pháp sư Im Sokjin thuộc phái Tân Tăng làm Chủ tịch Hội đồng Điều hành; bầu ra 50 thành viên để đảm nhiệm các chức vụ trung ương của Giáo hội, trong đó 32

thuộc phái Cự Tăng, 18 thuộc phái Tân Tăng. Và rồi, chỉ một năm sau ngày Đại hội thống nhất Phật giáo, phái Tân Tăng yêu cầu số thành viên của hai phái Cự và Tân phải ngang bằng nhau, phái Cự Tăng phản đối lời đề nghị này. Chính phủ lên tiếng ủng hộ lập trường của phái Cự Tăng. Phật giáo lại lần nữa tách riêng hai phái Cự và Tân Tăng.

Và tiếp theo, những Tu sĩ mang nặng tư tưởng dân tộc chủ nghĩa trong phái Cự Tăng hình thành phong trào Phật giáo vì quốc gia. Phong trào này tuy có những đóng góp nhất định trong việc đề cao giá trị văn hóa dân tộc; nhưng bên cạnh đó, phong trào này có khuynh hướng chính trị và bị can thiệp mạnh, công khai hoặc bí mật, từ phía chính quyền, gây thêm sự xáo trộn trong nội bộ Phật giáo. Trước tình cảnh Phật giáo bị phân hóa trầm trọng, nhiều Tăng Ni và Phật tử trí thức thành lập những phong trào chấn hưng Phật giáo và hiện đại hóa Phật giáo, nổi bật nhất là Phong trào Phật giáo Đại chúng.

Phục hoạt Phong trào Phật giáo Đại chúng

Trong nhiều nhiệm kỳ Tổng

thống, mặc dù ông Park Chung-hee đã đóng góp rất nhiều trong việc tái thiết xã hội và phát triển kinh tế, nhưng ông có khuynh hướng độc tài, dựa vào cơ quan tình báo và cảnh sát để duy trì quyền lực và trấn áp phe đối lập, nên chính phủ của ông gặp nhiều chống đối từ các đảng phái khác, và sinh viên học sinh.

Để phản đối chính phủ độc tài của Tổng thống Park Chung-hee (1961-1980), trong thập niên 70, nhiều phong trào dân chủ của Tăng sĩ trẻ, trí thức Phật giáo và sinh viên, học sinh được thành lập, và được biết với tên gọi chung là Phong trào Phật giáo Đại chúng. Những phong trào này hoạt động riêng rẽ và thiếu chặt chẽ, nên bị chính quyền trấn áp, bắt bớ và quy kết tội danh thân với chính quyền Bắc Hàn, một số thành viên lãnh đạo Phong trào bị giam giữ.

Giữa thập niên 80, Liên minh các Phong trào Phật giáo Đại chúng được thành lập. Liên minh này nhanh chóng lớn mạnh, hoạt động tích cực như một phong trào Phật giáo nhập thể. Họ công khai phản đối chính phủ độc tài, đòi nói rộng dân chủ cho người dân, chỉ trích chính phủ can thiệp và

lũng đoạn nội bộ Phật giáo, phê phán thái độ quan liêu của nhiều vị lãnh đạo Phật giáo. Phong trào được nhiều Tăng sĩ trẻ, trí thức Phật giáo và sinh viên học sinh hưởng ứng, và trở thành một Phòng trào vững mạnh và có nhiều ảnh hưởng trong xã hội.

Ngài Hyuam Song (1941–1997), một tu sĩ được nhiều người kính trọng và giữ thái độ trung lập, kêu gọi các bên hãy rút lui khỏi vũ đài chính trị, tập trung vào những công việc giáo dục và hoằng pháp, nhằm đưa Phật giáo thoát khỏi vũng lầy tranh chấp trong nội bộ Phật giáo.

Từ năm 1988, Phong trào Phật giáo Đại chúng từ bỏ những hoạt động dân chủ, tập trung vào những công tác phúc lợi xã hội và hoằng pháp, mở nhiều khóa thiền cộng đồng. Những hoạt động của Phong trào này ít nhiều làm thay đổi thái độ chỉ trích của dân chúng đối với Phật giáo, tạo ra một sinh khí mới cho quần chúng Phật tử.

Trải qua nhiều biến động từ bên ngoài xã hội và trong nội bộ Phật giáo, Tăng ni và Phật tử của các tông phái đã nhận thức rõ sự cần thiết của một Phật giáo đoàn kết, hòa hợp trong tinh thần tôn

trọng sự đa dạng trong phương pháp hành trì và tông chỉ hoạt động. Các tông phái cố gắng hỗ trợ nhau để ứng phó trước sự phát triển nhanh chóng của xã hội và sự lớn mạnh của Tin Lành. Phật giáo đoàn kết hơn và tập trung phát triển các lãnh vực văn hóa, giáo dục, hoằng pháp, và công tác xã hội. Phật tử của các tông phái kết hợp điều hành kênh truyền hình Phật giáo BTN (Buddhist Television Network); kênh truyền này phát sóng các chương trình giới thiệu văn hóa Phật giáo, hướng dẫn các khóa thiền, giảng dạy giáo lý mang tính phổ cập và đại chúng. Phật giáo tiến hành cải cách toàn diện hệ thống giáo dục từ cấp Tiểu học cho đến cấp Đại học, mở ra nhiều khóa giảng dạy giáo lý ngắn và dài hạn cho Thanh thiếu niên Phật tử. Nhiều Tự viện trong cả nước thường xuyên tổ chức những khóa thiền dành cho nhiều thành phần trong xã hội, đặc biệt là những khóa thiền mùa Hè cho sinh viên học sinh. Nhiều Lễ hội Phật giáo được tổ chức quy mô, hoành tráng nơi công cộng. Phật giáo thành lập nhiều Trung tâm nuôi dạy trẻ mồ côi, người già neo đơn và nhiều trung tâm dạy

nghề, thành lập nhiều tổ chức bảo vệ môi trường và liên kết với nhiều tổ chức phi chính phủ cùng tham gia vào các hoạt động phúc lợi xã hội, thường xuyên tổ chức hội chợ thực phẩm để hỗ trợ cho nông dân.

Phật giáo Nam Hàn đang có dấu hiệu phát triển và sẽ thích ứng nhanh chóng với tình thế trong nước và khu vực. Bài học chấn hưng và cải cách của Phật giáo Nam Hàn trong thời hiện đại cần được các nhà lãnh đạo Phật giáo tại các nước Đông Á nhận thức và tham cứu để tìm sách lược ứng phó với xu hướng giao lưu, hợp tác một cách ngang bằng và tôn trọng giữa Đông phương và Tây phương trong nhiều lãnh vực, bao gồm cả lãnh vực văn hóa và tôn giáo. Trong xu hướng này, nếu Phật giáo tại Đông Á thật sự vững mạnh, thì Phật giáo không những chỉ gìn giữ và phát huy tinh thần hòa bình và giải thoát của mình và bản sắc văn hóa của mỗi dân tộc mình, mà còn có thể truyền bá Phật giáo sang các nước phương Tây như Phật giáo Tây Tạng đang thực hiện, nhằm góp phần tạo nên một thế giới hòa bình hơn và tốt đẹp hơn. ■



*D*ừng hỏi chi thêm

• THẾ HUYỀN

Đừng hỏi chi thêm
lòng ta thạch thảo
Đã tro tro
như biển lặng mù khơi
Con nước cũng
mấy mùa không chảy được
Ôm ấp gì
du hải rong chơi?

Huỳnh đệ nơi đây
mấy người còn tri ngộ
Mấy người rồi
bươn chải cuộc vong phương?
Chén trà lạnh
khuya về nhìn thấy tủi
Con đế mèn
vỗ điệu nhạc say sương...

Đừng hỏi chi thêm
khi ngàn năm sỏi đá
Thiếu yêu thương
nên câm lặng đến giờ
Đời sâu một
tình cũng nhiều sâu một
Đắp mộng tàn
trên mấy dòng thơ.

Có phải nơi đây
anh em gặp gỡ
Để yêu thương
hay để nợ nần
Mà tại sao
mỗi khi cơn gió nổi
Thì tình người
vụn vỡ hóa tham sân!

Cuốc đất trồng rau
còn thương loài hoa dại
Còn tử sinh
còn lui tới trần gian
Khuya tỉnh giấc
tưởng lòng đã khô khan
Nào sương gió
vẫn thâm quầng mắt.

Đừng hỏi chi thêm
ta còn chi nữa
Mảnh chần đơn
đâu đủ ấm đông về
Bằng hữu có nổi trôi
cùng chuyến thuyền giang hải
Thì riêng ta
xin yên lặng sơn Khê.■



NGƯỜI PHẬT TỬ TẠI GIA tu sáu Ba-la-mật như thế nào?

【 TÂM MINH 】

Kính thưa quý vị và các bạn,

Nhiều người cho rằng dân Việt Nam “theo đạo Ông Bà”; ấy là bởi vì đạo Phật hòa nhập với Khổng giáo và Lão giáo ở những giáo lý thuộc Nhân thừa và Thiên thừa. Khác với đạo Khổng và đạo Lão, giáo lý Phật-đà không dừng lại ở việc dạy con người làm Người, làm Trời, làm Thánh nhân mà còn dạy người ta làm Phật. Đó là điểm đặc sắc mà bao nhiêu sách vở đã nêu lên và sẽ còn nêu lên mãi, vì không có một vị Giáo chủ nào trong loài người dạy đệ tử của họ phương pháp tu để trở thành một nhân cách tối thượng không khác gì với vị Giáo chủ cả! Cao nhất chỉ có thể lên đến bậc kề cận Giáo chủ, đứng hầu một bên Giáo chủ chẳng hạn.

Những câu đức Phật dạy “tất cả chúng sanh đều có Phật tánh” hay “ta là Phật đã thành, các người là Phật sẽ thành”, v.v... ngụ ý rằng tất cả chúng sanh đều bình đẳng, không phân biệt, bất kỳ ai cũng có thể tu thành Phật. Điều này khích lệ chúng ta rất nhiều, tạo niềm tin và hy vọng cho bất cứ ai muốn mình mỗi ngày một thăng tiến cho đến khi thành Phật.

Với anh chị em Huynh trưởng GDPT chúng ta, việc “thành Phật” không phải là mục đích ngay trong đời này nhưng “an lạc và giải thoát” là cái đích cần phải đạt đến. Bởi vì chúng ta mang sứ mệnh giáo dục tuổi trẻ Phật giáo, nếu chúng ta không có an lạc thì sự nghiệp giáo dục nhất định bị trở ngại. Chữ “an lạc” đồng nghĩa với “giải thoát” là giải thoát khỏi phiền não, ràng buộc. Nếu chúng ta bị vướng mắc trong thành kiến, cố chấp thì chúng ta cũng không hoàn thành tốt việc giáo dục các em của mình được.

Như đã nói trên, không chỉ những vị xuất gia, những người Huynh trưởng GDPT mới tu đạo giải thoát được mà bất cứ người Phật tử tại gia nào cũng có thể. Anh chị em chúng tôi đang thảo luận về sáu pháp Ba-la-mật có thể áp dụng vào đời sống bình thường của của người Phật tử không cần phải xuất gia hay không?

Thật vậy, sáu pháp Ba-la-mật (6 Perfections) được coi là giáo lý thâm diệu của nhà Phật, mà trong chương trình Phật pháp ngành Thiếu thì ở bậc học cao nhất (Chánh Thiện) các em mới được học; nhưng càng ngày quý Thầy

giảng sư càng giảng về mặt thực hành nhiều hơn và chỉ cho người Phật tử tại gia một con đường có thể thực hành hạnh Bồ-tát ngay trong đời sống hằng ngày.

Trước khi mời quý vị và các bạn tham gia buổi hội luận, xin được ghi lại định nghĩa hai chữ Bồ-tát mà ACE chúng tôi tâm đắc nhất:

“Bồ-tát là những vị mà hành động của họ tuyệt đối vị tha. Với đức từ bi vô lượng, Bồ-tát không ngừng nỗ lực nâng cao đời sống vật chất và tinh thần cho chúng sanh, đem an lạc đến cho chúng sanh bằng muôn ngàn phương tiện thiện xảo.

Bây giờ xin mời quý vị và các bạn theo dõi cuộc hội luận bỏ túi của 3 bạn huynh trưởng quen thuộc A, B, C về sáu pháp Ba-la-mật: Bồ thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiền định và Trí tuệ.

A: Hôm nay, chúng ta bàn về việc tu tập Bồ-tát đạo trong đời sống hằng ngày phải không?

B: Hay nói rõ hơn một chút là áp dụng sáu pháp Ba-la-mật vào đời sống.

C: Mình thấy ngày xưa “Bồ-tát” phiên âm là “Bồ-đề-tát-đỏa”, định nghĩa là “giác hữu tình”, là “thượng cầu Phật đạo, hạ hóa

chúng sanh”, v.v... mà bây giờ mình ghi lại cho các em như vậy cũng coi như đã “đổi mới” dễ hiểu hơn rồi!

A: Vậy mình xin đi vào đề nha! Chúng ta lần lượt trình bày phương thức áp dụng sáu pháp Ba-la-mật vào cuộc sống thường nhật như thế nào. Mình xin giả sử mình là một người nội trợ - thời xưa thì “bà nội trợ” thôi, nhưng ngày nay có cả “ông nội trợ” nữa đấy! Người nội trợ nếu suy nghĩ tiêu cực rằng “sao công việc ngày nào cũng như ngày nấy chán quá vậy nè?”, hay “Tại sao ai cũng ra ngoài kiếm tiền mà mình lại cứ ru rú trong nhà”... thì sẽ thấy một ngày trôi qua rất nặng nề; nhưng với tâm địa của một Bồ-tát, người ấy sẽ dọn dẹp nhà cửa, giường, nệm, áo quần, v.v... của con cái, cháu chắt, rửa chén bát, nấu ăn... với tâm hân hoan, và nhà cửa khi mọi người ra đi thì lộn xộn, chén bát dơ bẩn trong bồn rửa chén bát đầy ắp, áo quần liệng lung tung... nhưng khi mọi người trở về thì đầu vào đó, cơm nóng canh ngon, bát đĩa sạch sẽ đã sẵn sàng... người nội trợ cảm thấy hạnh phúc vì đã đem lại không khí tươi mát, nhà cửa trật tự ngăn nắp cho gia đình. Đó

không phải là người ấy đã thực hành bồ thí ba-la-mật sao? (bồ thí tâm huyết của mình, sự thông minh khéo léo của mình...).

B: Đúng vậy, mình xin tiếp: người ấy bồ thí ba-la-mật vì bồ thí mà không thấy có người cho, người nhận và của cho, người ấy thấy đó là bản phận của mình, việc mình phải làm, hân hoan mà làm chứ không phải làm rồi than mệt, con cháu đi làm về nghe la, nghe mắng, v.v...!!! Như vậy khi người ấy rửa chén bát thì hành động rửa chén bát ấy cũng cao cả linh thiêng như khi người ấy tắm Phật... Bồ thí như vậy thể hiện được lòng từ bi của chư Phật, chư Bồ-tát. Đó là tình yêu vô điều kiện (unconditional Love), cao hơn lòng mẹ nữa (vì bà mẹ thương con mình nhưng chưa chắc đã thương con người khác giống như con mình!).

C: Phải rồi, bồ thí gồm có tài thí, pháp thí và vô úy thí. Chỉ nói tài thí gồm nội tài và ngoại tài; chưa nói đến tài sản bên ngoài, chỉ nói nội tài thì người nội trợ này đã đem tâm tư tình cảm, óc thông minh và tài khéo léo để giải quyết những việc trong gia đình, lo cân bằng ngân sách gia đình, lo dạy dỗ con cái, v.v...

A: Bồ thí đứng đầu trong các thiện pháp. Này nha: trong 6 ba-la-mật thì bồ thí, trì giới...trong bốn nhiếp sự thì: bồ thí, ái ngữ... Vì hạnh bồ thí bao gồm sự buông bỏ (xả) và gần như bao gồm tất cả các đức tính khác, cho nên ngay trong kinh Kim Cang, sau khi trả lời câu hỏi của Tu-bồ-đề, đức Phật cũng đề cập đến bồ thí.

B: Đúng vậy, nhưng chúng ta phải trở lại nội dung “tu sáu ba-la-mật của người Phật tử tại gia” đi chứ! Mình xin tiếp tục với trì giới. Khi người nội trợ chăm chỉ làm việc nhà, cẩn trọng trong mọi hành động, ý nghĩ trong sạch với tình thương hướng đến mọi người... đó chính là người ấy đã luôn có chánh niệm tỉnh thức, coi như tự nhiên thực hiện trì giới (không vi phạm sát, đạo,



dâm), nghĩa là trì giới mà không thấy mình trì giới gì cả.

C: Đồng ý! Mình hoàn toàn đồng ý với bạn rằng dù nói 5 giới, 10 giới, hay 250 giới, v.v... cũng từ 3 giới căn bản này mà ra. Nhưng người nội trợ khi làm việc nhà, mình nghĩ nhất định phải phạm giới sát rồi, vì trong nhà đâu có phải ăn chay trường, nên thức ăn phải có cá, thịt, tôm, v.v...

A: Trước hết mình nghĩ người nội trợ muốn tu Bồ-tát đạo thì phải ăn chay trường hay ít nhất là 10 ngày; thứ hai, những ngày khác nhất định không ăn cá sống (nghĩa là bắt cá lợi trong hồ ra làm thịt ăn cho tươi!) hay tôm sống, v.v... mà toàn là thức ăn đông lạnh (frozen) như phần đông chúng ta ở đây; đó là chưa nói có thể họ làm cho gia đình ăn nhưng bản thân họ ăn chay. Tuy nhiên, mình lại nghĩ đến việc người nội trợ đôi khi phải dùng thuốc xịt gián, xịt muỗi, xịt kiến, v.v... đó mới là phạm tội sát, các bạn nói đi, có phải như vậy không?

B: Phải chứ! Nhưng có nhiều trường hợp đặc biệt bắt buộc mình phải giết kiến, mối, rầy, v.v... vì lợi ích và của cải tài sản

chung của mọi người thì mình cũng phải đành nhận tội sát sanh đó thôi! Ví dụ làm ruộng hay trồng vườn cây ăn trái mà không xịt thuốc trừ sâu, trừ rầy, v.v... vì sợ mang tội sát sanh thì đâu có được! Mình chỉ tránh đến mức tối đa không giết hại loài vật, vậy thôi!

C: Đồng ý! Mình tiếp tục với ba-la-mật thứ 3 là nhẫn nhục. Người nội trợ kiên nhẫn và hoan hỷ làm công việc của mình một cách tỉ mỉ, không than phiền mệt nhọc hay buồn chán, không nổi sân... thì đó chính là người ấy đang tu tập hạnh nhẫn nhục. Lập lại những công việc trong nhà, ngày nào cũng giống nhau, và toàn là những việc “không tên” thật rất khó khăn; cho nên người nội trợ quả thật là người có đức nhẫn nhục rất cao.

A: Ba-la-mật thứ tư là tinh tấn. Khi người nội trợ luôn cố gắng cải tiến mỗi ngày trong công việc của mình. Ví dụ làm sao để nấu món ăn ngon hơn, làm sao cố gắng tiết kiệm hơn, hy vọng ngày mai mình sẽ đạt thành tựu cao hơn hôm nay... thì đó chính là người ấy đang tu tập hạnh tinh tấn. Người nội trợ âm thầm lặng lẽ làm mọi việc lớn nhỏ trong

nhà mà vẫn giữ tâm thanh tịnh, không tự hào, không mặc cảm, không khoe khoang... đó là người ấy đã và đang tu tập hạnh thiền định, xả ly mọi vọng niệm và tham dục. Khi tâm trí thanh tịnh, trí huệ sẽ phát sinh, người nội trợ sẽ có đầy đủ an lạc nội tâm, phát huy những sáng kiến để giải quyết những khó khăn trong gia đình, như vấn đề giáo dục con cái, việc chi tiêu trong gia đình, v.v... Đó là tu tập hạnh trí huệ ba-la-mật.

B: Phải! Phải! Nếu hiểu đúng đắn, chúng ta thấy rằng sáu hạnh ba-la-mật của bồ-tát: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí huệ có thể được thực hành một cách trọn vẹn trong những công việc hằng ngày của người nội trợ như lau chùi, giặt rửa, quét dọn, giặt áo quần, nấu ăn, v.v...

C: Thật vậy, người nội trợ trong gia đình khi làm những công việc nhỏ nhặt ấy, họ đã thực hành đại nguyện rộng lớn của họ là giúp đỡ chúng sanh, bắt đầu từ sự giúp đỡ những người thân trong gia đình: cha mẹ, vợ chồng, anh chị em, con cái, v.v... và họ chính là những Bồ-tát nhỏ bé, đệ tử thực sự của đức Phật.

A: Chính vậy! Đức Phật luôn hướng dẫn chúng ta thực hành những đức hạnh của người Phật tử, những người Bồ-tát tại gia, từ những tình cảm thân thiết trong gia đình, rồi từ đó lan rộng ra đến láng giềng, rồi mới lan rộng đến mọi người trong làng, trong xóm, v.v...

B: Đúng vậy, cho nên người nội trợ chính là một vị Bồ-tát tại gia đã có khả năng thực hành sáu pháp Ba-la-mật ngay trong công việc và trong bốn phận của mình.

C: Nói là nói vậy, nhưng mình không thể đánh đồng rằng những người Phật tử tại gia, đã thọ Bồ-tát giới đều là Bồ-tát cả rồi.

A: Bồ-tát nhưng có rất nhiều trình độ, thứ bậc, v.v... Các bạn không nhớ những giai đoạn tiến hóa tâm linh từ phàm phu qua các bậc Thánh và cuối cùng đến sự phát triển hoàn toàn của Phật tánh hay sao? Chúng ta phải trải qua ít nhất là sáu giai đoạn: Phàm phu, Thập tín, Thập trụ, Thập hạnh, Thập hồi hướng, Thập địa. Hành trình tiến về đất Phật đang còn ở phía trước xa đó các bạn ơi! Còn phải tu nhiều đời nhiều kiếp nữa!

B: Đúng! Đúng! Chúng ta chỉ

nói rằng chúng ta, qua ví dụ một người nội trợ, trong mọi lãnh vực của đời sống thì nam hay nữ, già hay trẻ, tất cả, đều có thể tu tập Bồ-tát đạo. Tu tập bằng cách làm tròn những bốn phận của mình. Trong kinh Kim Cang cũng có giới thiệu hình ảnh của đức Phật, con người Giác ngộ, với những sinh hoạt hằng ngày rất bình dị: đến giờ thọ trai ngài đắp y, mang bát vào thành, theo thứ lớp khất thực; xong, Ngài trở về tịnh xá, thọ trai, rồi ngài dẹp y bát, rửa chân, trải tọa cụ ngồi...

C: Như vậy, tu tập và sinh hoạt hằng ngày chính là một, chúng ta có thể sống đời cư sĩ tại gia mà vẫn hành Bồ-tát đạo được.

A: Đúng như vậy! Cho nên chúng ta mới nói rằng phận sự của Huynh trưởng là sinh hoạt, tinh tấn tu học và tu tập, hết lòng phục vụ đàn em để trở nên hoàn thiện và hoàn thiện để phục vụ! Đàn em của chúng ta chính là chúng sanh chứ còn gì nữa!

B: Chúng ta thảo luận như vậy là tạm đủ rồi nha! Mình đã học thêm được rất nhiều điều lợi ích.

C: Mình cũng vậy; hẹn gặp lại lần sau nha! Tạm biệt!

A và B: Tạm biệt! ■



Chương trình dạy nấu thức ăn chay trên kênh truyền hình

Lúc này là lúc mọi người muốn ăn chay hơn bao giờ hết, sau khi báo đài phanh phui hàng tấn thực phẩm quá hạn, gần hết hạn, kém chất lượng ồ ạt nhập về, bị cơ quan chức năng phát hiện phạt hành chính và buộc tiêu hủy, nhiều chủ hàng bỏ container chạy lầy người, nhưng chắc chắn có không ít thịt bò, heo, gà kém chất lượng lọt ra thị trường. Chỉ có ăn chay thì mới bảo đảm 100%, tránh được cái thứ thực phẩm mà cơ quan chức năng cấm không cho dùng làm thực phẩm ngay cả đối với gia súc.

Nhưng vẫn còn không ít người chưa một lần ăn chay, cứ nghĩ về ăn chay theo kiểu “đường tương chao, tàu hủ, dưa leo...”.

Chỉ có truyền hình - một phương tiện thông tin đại chúng rất cụ thể và sinh động, mới có thể giúp số đông còn ngộ nhận về việc ăn chay như trên thưởng thức cái ngon của ăn chay.

CHƯƠNG TRÌNH DẠY NẤU ĂN TRÊN TRUYỀN HÌNH NÓI CHUNG

Trong lý luận hoạt động truyền hình, dạy nấu ăn là một thể loại chương trình chính, đài truyền hình chương trình tổng hợp nào cũng có. Nó càng đặc biệt quan trọng đối với các kênh chuyên văn hóa du lịch (âm thực đặc sản địa phương là một trong những nội dung của các chương trình du lịch).

Nhiều người phụ trách chương trình dạy nấu ăn trở thành ngôi sao truyền hình thế giới, như Martin Yan trong các chương trình “Yan can cook” chẳng hạn.

Ở miền Nam Việt Nam, từ cuối những năm 1960, đã có chương trình nấu ăn do bà Quốc Việt, tác giả nhiều sách gia chánh nổi tiếng phụ trách.

Hiện nay, chương trình dạy nấu ăn đều có trên các đài truyền hình lớn ở Việt Nam. Đặc biệt, các chương trình dạy nấu ăn trên Đài Truyền hình TP.HCM được hâm mộ đến nỗi Trung tâm Dịch vụ Truyền hình in sao thành các chương trình băng đĩa để bán và được tái bản nhiều lần.

Khán giả thích các chương trình truyền hình dạy nấu ăn

không phải để học nấu ăn mà họ xem để cảm thấy ngon hơn khi ăn món ăn được ghi hình quá trình nấu một cách khéo léo. Khán giả của chương trình nấu ăn không phải chỉ là quý bà, mà còn là quý ông và cả trẻ em.

Yan nổi tiếng cũng vì nhờ làm cho khán giả ăn ngon hơn, thu hút khách đến các nhà hàng, khu nghỉ dưỡng mà ở đó người ta nấu ăn kèm biểu diễn thao tác nấu.

DẠY NẤU THỨC ĂN CHAY TRÊN TRUYỀN HÌNH

Rất tiếc là các món ăn dạy nấu ăn trên truyền hình hầu hết là món ăn mặn. Do đó, ít nhiều nó cũng gián tiếp khuyến khích người ta ăn mặn.

Nay, nếu thay món ăn mặn bằng món chay, thì đương nhiên có tác dụng khuyến khích mọi người ăn chay. Điều đó rất hợp với nguyện vọng của hầu hết mọi người hiện nay vì lý do đã nói ở trên.

Trong quá trình dạy nấu ăn chay trên truyền hình, có thể lồng vào đó thông tin lợi ích của việc ăn chay đối với sức khỏe, đối với việc chữa bệnh, đối với môi trường...

Có thể không nói gì đến đạo

Phật, nhưng dạy nấu ăn chay là gián tiếp truyền bá đạo Phật, đạo của ăn chay. Ăn chay là mang từ bi đến trên bàn ăn. Biết được nhiều món ăn chay (không chỉ là tương chao, tàu hủ, dưa leo...), ắt hẳn sẽ có nhiều người ăn chay, do đó, người dạy nấu ăn, đài truyền hình và người ăn chay đều được phước.

Đối với chương trình dạy nấu ăn chay, trong hoàn cảnh hiện nay, các đài truyền hình rất cần nhà chùa. Vì lẽ đương nhiên chỉ có nhà chùa là nấu ăn chay ngon hơn hết.

Trong hoàn cảnh ăn chay, nhà chùa buộc phải nấu ăn ngon và sáng tạo nhiều món, bởi đã ăn chay mà còn ăn dở nữa thì tu sao nổi! Có thể chỉ có “tương chao, tàu hủ, dưa leo” nhưng nhà chùa từ đó có thể sáng tạo hàng trăm món đủ loại và cực ngon.

Nhưng phải xem nấu rồi thực hành theo chỉ dẫn thì mới biết ngon và cảm thấy ngon hơn bội phần khi thưởng thức.

Được biết đã có không phải chỉ một đài truyền hình mời nhà chùa cộng tác thực hiện chương trình dạy nấu ăn chay, nhưng chưa xây dựng được chương trình, có thể vì nhiều lý do.

Nhưng nếu đài truyền hình không mời, trên cơ sở chủ trương xã hội hóa truyền hình, nhà chùa vẫn có thể chủ động trong việc đề nghị thực hiện. Chi phí sản xuất chương trình không phải là vấn đề, vì các công ty nước tương, bột ngọt, thực phẩm, chất đốt... là những nhà tài trợ luôn sẵn sàng cho các chương trình nấu ăn (chỉ cần dùng sản phẩm của họ với nhãn hiệu được in to chẳng hạn).

Phía Phật giáo cũng có thể tự sản xuất các chương trình video dạy nấu ăn chay, xin phép xuất bản, phát hành qua hệ thống các nhà sách và trung tâm băng đĩa.

Về mặt thực hiện, chương trình dạy nấu ăn là loại chương trình dễ thực hiện nhất. Ngay cả đài truyền hình họ cũng không cần sử dụng phim trường trong đài, mà chỉ cần một căn bếp tương đối tươm tất, đủ dụng cụ nấu ăn, vài ngọn đèn, một vài micro và một camera là đủ để thu hình.

Cái cần là người nấu ăn diễn xuất khéo, trình bày mạch lạc, dễ hiểu, thu hút khán giả là được.

Chắc chắn, tất cả khán giả truyền hình đang chờ các chương trình dạy nấu ăn chay.■



Mục đích của cuộc sống là gì?

■ QUẢNG TRÍ dịch

Để biết được mục đích của cuộc sống, trước hết chúng ta sẽ phải tìm hiểu vấn đề này thông qua kinh nghiệm và sự thấu hiểu của bản thân. Sau đó, tự nhiên bạn sẽ khám phá ra ý nghĩa của cuộc sống. Người ta có thể đưa ra những lời chỉ dẫn, nhưng chính bạn phải tạo ra những điều kiện cần thiết để giúp cho việc hiểu rõ bản thân mình.

Có một vài điều kiện tiên quyết cần cho việc khám phá mục đích của cuộc sống. Trước hết, chúng ta phải hiểu bản chất của con người và bản chất của cuộc sống. Tiếp đó, chúng ta phải giữ cho tâm được điềm tĩnh và an lạc

thông qua việc tiếp nhận một tôn giáo. Khi những điều kiện này đã hội đủ, câu trả lời mà chúng ta tìm kiếm sẽ tự nhiên đến, như là chúng ta đang đi dưới trời mưa phùng vậy.

Hiểu biết về bản chất của con người

Con người có thể đủ thông minh để đáp lên mặt trăng và khám phá những điều kỳ diệu trong vũ trụ, nhưng người ta chưa tìm tòi vào những diễn biến trong nội tâm của chính mình. Người ta chưa tìm hiểu làm thế nào để cho tâm của họ có thể được phát triển đến mức hoàn hảo nhất về

những tiềm năng của nó, để cho bản chất đích thực của nó được hiển hiện.

Cho đến bây giờ, con người vẫn bị bao bọc trong lớp vỏ vô minh. Người ta không biết họ thực sự là ai và họ đang mong muốn điều gì. Như là một hệ quả, người ta hiểu sai mọi thứ và hành động theo sự hiểu biết sai lầm ấy. Một điều không thể hiểu nổi là toàn bộ nền văn minh của chúng ta lại được xây dựng trên nền tảng của sự vô minh này. Việc hiểu nhầm về sự hiện hữu của cá nhân dẫn chúng ta đến việc nhận định sai lầm về cái bản ngã tự cao, tự lợi, và ngụy tạo những điều bản thân mình không có, hoặc không thể làm được.

Con người cần phải nỗ lực để vượt qua được sự vô minh này nhằm đạt được sự thực chứng và giác ngộ. Tất cả những bậc vĩ nhân đều được sinh ra từ bào thai như một con người bình thường, nhưng họ đã biết sống để trở thành người vĩ đại. Sự thực chứng và giác ngộ không thể nào rót vào tâm người khác như việc rót nước vào bể chứa được. Ngay đức Phật cũng đã phải rèn luyện tâm Ngài để thấu hiểu được bản chất đích thực của con người.

Con người có thể trở thành bậc giác ngộ, thành Phật, nếu vị ấy thức tỉnh khỏi giấc mộng được tạo nên bởi tâm vô minh của bản thân, và trở nên tỉnh thức hoàn toàn. Chúng ta phải ý thức được rằng những gì chúng ta có hôm nay là kết quả của vô số tư tưởng và hành vi được lặp đi lặp lại trong quá khứ. Người ta không phải là con người được tạo lập sẵn, mà là đang trong quá trình chuyển biến liên tục và luôn luôn thay đổi. Và nhờ vào đặc điểm của sự thay đổi này mà tương lai của chúng ta được thiết lập, điều này có nghĩa rằng chúng ta có thể tạo lập nhân cách và số phận của mình thông qua sự lựa chọn những hành động, lời nói và tư tưởng của bản thân. Thật ra, con người được phản ánh qua những tư tưởng, hành động mà vị ấy chọn để thể hiện. Con người là hoa trái cao nhất trong nấc thang của cây tiến hóa. Đây là yếu tố giúp cho con người có thể hiểu được vị thế của mình ở trong tự nhiên và hiểu ý nghĩa đích thực của cuộc sống.

Hiểu biết về bản chất của cuộc sống

Hầu hết mọi người đều không

thích những sự thật của cuộc sống và thích ru ngủ bản thân họ trong ý nghĩa sai lầm của sự an toàn bởi những giấc mơ và những sự tưởng tượng ngọt ngào. Họ nhận lầm cái bóng làm hình chất. Họ hiểu sai rằng cuộc sống là không chắc thật, còn sự chết mới là chắc thật. Một cách hiểu về cuộc sống là đối mặt, và hiểu cái chết không gì hơn là một cái đích tạm bợ đối với sự tồn tại tạm bợ. Tuy nhiên, nhiều người không muốn nghe ngay cả cái chữ ‘chết’. Họ quên rằng sự chết sẽ đến, dù cho họ thích hay là không thích nó. Những suy tư về sự chết với một thái độ tâm lý đúng đắn có thể đem đến cho người ta sự khích lệ và bình tĩnh cũng như sự thấu hiểu về bản chất của hiện thực.

Bên cạnh hiểu biết về cái chết, chúng ta cần có một sự hiểu biết đầy đủ hơn về cuộc sống của chúng ta. Chúng ta đang sống một cuộc sống mà nó không diễn tiến một cách êm ả như chúng ta mong muốn. Chúng ta thường phải đối diện những khó khăn, trở ngại. Chúng ta không nên lo ngại về chúng bởi vì sự trải nghiệm về bản chất thật của những khó khăn, trở ngại ấy có thể sẽ đem đến cho chúng ta sự thấu hiểu sâu

sắc hơn về sự sống. Hạnh phúc trần thế với sự giàu sang, xa hoa, và những địa vị đáng kính trong xã hội mà hầu hết mọi người tìm cầu chỉ là ảo ảnh. Sự thật về việc bán những liều thuốc ngủ, thuốc an thần, những phiếu đăng ký vào các bệnh viện tâm thần và tỷ lệ tự tử đã và đang tăng lên cùng với sự tiến bộ của vật chất hiện đại là minh chứng đủ mạnh mẽ cho chúng ta cần phải vượt lên trên niềm vui vật chất trần tục và tìm đến niềm hạnh phúc thật sự.

Nhu cầu về tôn giáo

Để hiểu mục đích thật sự của cuộc sống, chúng ta nên chọn và tuân theo một hệ thống đạo đức để nhờ đó mà nó kiềm chế chúng ta khỏi làm những hành vi xấu, khuyến khích chúng ta làm điều thiện và cho phép chúng ta thanh lọc tâm của mình. Để cho đơn giản, chúng ta sẽ gọi hệ thống này là ‘tôn giáo’.

Tôn giáo là sự miêu tả về con người phấn đấu vươn lên: đây là sức mạnh vĩ đại nhất dẫn con người đến sự hoàn thiện bản thân. Nó có sức mạnh giúp chuyển hóa con người với những phẩm chất tiêu cực thành những người có những phẩm chất tốt.

Nó chuyển sự thấp hèn thành cao quý, sự ích kỷ thành không ích kỷ, tự hào thành khiêm tốn, kiêu căng thành nhẫn nại, tham lam thành rộng lượng, thô lỗ thành tế nhị, chủ quan thành khách quan. Nói theo nghĩa tương đối, mọi tôn giáo đều hướng đến một bình diện cao hơn của sự sống. Từ thời xa xưa nhất, tôn giáo đã là nguồn cảm hứng nghệ thuật và văn hóa của nhân loại. Mặc dầu có nhiều hình thức tôn giáo đã có mặt trong cuộc đời trong suốt chiều dài của lịch sử, nay chúng đã không còn và bị quên lãng, trong thời gian hiện hữu của nó mỗi tôn giáo đã đóng góp một vài thứ hướng đến tổng thể về sự tiến bộ của nhân loại. Thiên Chúa giáo đã đóng góp vào nền văn minh của phương Tây, và sự yếu đi trong sức ảnh hưởng của nó đã

đánh dấu xu hướng sụt giảm về tinh thần phương Tây. Phật giáo, tôn giáo đã văn minh hóa một bộ phận lớn hơn của phương Đông trước Thiên Chúa giáo khá lâu, vẫn là một nguồn lực quan trọng, và trong thời đại tri thức khoa học này, Phật giáo chắc chắn mở rộng và càng mạnh thêm sức ảnh hưởng của nó. Dù xét ở khía cạnh nào đi nữa, Phật giáo cũng không hề mâu thuẫn với tri thức hiện đại, ngược lại còn bao hàm và vượt trội hơn tất cả những tri thức hiện đại với một cách thức mà không một hệ thống tư tưởng nào khác có thể làm được trong quá khứ cũng như trong tương lai. Người phương Tây tìm cách để chinh phục vũ trụ bởi những mục đích vật chất. Phật giáo và Triết học phương Đông cố gắng để đạt đến sự hài hòa với tự nhiên



hay là sự thỏa mãn tâm linh.

Tôn giáo dạy con người làm sao để an tịnh các giác quan và làm cho trái tim và tâm thức của mình được an lạc. Chủ đích của việc an tịnh các giác quan là để làm vơi bớt những nguyên nhân đem lại phiền toái cho chúng ta. Có được sự mãn nguyện là điều quan trọng đối với con người. Người nào càng tham muốn về tài sản thì người đó càng chịu đau khổ. Tài sản không đem hạnh phúc đến cho con người. Hầu hết những người giàu trên thế giới ngày nay đều đang chịu khổ đau bởi vô số những vấn đề tâm sinh lý của họ. Với tất cả số tiền họ có được, họ vẫn không thể nào mua được một giải pháp cho những khó khăn của bản thân. Tuy nhiên, những người nghèo nhất, nếu họ học được cách để tạo dựng niềm an lạc thì họ vẫn có thể tận hưởng cuộc sống của họ còn hơn cả những người giàu có nhất. Như bài kệ sau:

Ai kia đã có nhiều
Lòng vẫn đầy ham muốn,
Tôi đây tuy có ít
Nhưng lòng không mong cầu,
Dù có nhiều hơn nữa
Họ vẫn mãi nghèo thiếu,
Với một ít tài sản

Tôi vẫn thấy giàu sang,
Họ nghèo tôi giàu có,
Họ xin tôi bố thí,
Họ túng thiếu, tôi đủ
Họ héo mòn, tôi sống.

Kiểm tìm một mục đích trong cuộc đời

Mục đích trong cuộc đời nó thay đổi tùy theo mỗi cá nhân. Một họa sĩ có thể nhắm đến mục đích vẽ được một kiệt tác sống mãi với đời sau khi anh ta đã qua đời. Một nhà khoa học có thể mong muốn khám phá một vài quy luật, xây dựng một học thuyết mới, hoặc phát minh ra một loại máy móc mới. Một chính trị gia có thể ước muốn trở thành một vị chủ tịch nước hay tổng thống. Một nhà quản trị trẻ có thể nhắm đến việc trở thành một vị chủ tịch hội đồng quản trị của một công ty đa quốc gia. Tuy nhiên, khi bạn hỏi họa sĩ, nhà khoa học, chính trị gia và nhà quản trị trẻ là tại sao họ lại nhắm đến những điều đó, họ sẽ đáp rằng, những thành tựu ấy sẽ đem đến cho họ một mục đích trong cuộc sống và làm cho họ hạnh phúc. Mọi người đều nhắm đến niềm hạnh phúc trong cuộc sống. Tuy nhiên, thực tế cho thấy

rằng sự đạt được nó thật là quá mong manh.

Sự hiện thực hóa

Một khi chúng ta đã nhận ra được bản chất của cuộc sống (được đặc tả bởi những sự bất mãn, thay đổi và không có tự thế) cũng như bản chất về lòng tham muốn của con người và những phương tiện để thỏa mãn lòng tham muốn ấy, thì chúng ta có thể hiểu được lý do tại sao niềm hạnh phúc mà nhiều người tìm kiếm một cách rất cuồng dại là quá ư mong manh, nó giống như việc nắm bắt ánh trăng trong tay họ. Họ cố gắng tạo dựng hạnh phúc bằng cách tích lũy. Khi họ không thành công trong tích lũy tài sản, giành lấy địa vị, quyền lực, danh dự, và trong sự tìm kiếm thú vui từ việc thỏa mãn xúc giác, họ sẽ bị héo mòn, đau khổ, và ghen tỵ với những người thành công trong các thứ đó. Tuy nhiên, dù cho họ có thành công trong việc đạt được những thứ ấy, họ cũng vẫn khổ đau vì lúc ấy họ lại lo sợ bị mất đi những gì họ đã chiếm lĩnh được, hoặc là họ lại mong muốn được giàu có hơn nữa, địa vị cao hơn nữa, nhiều quyền lực hơn nữa, nhiều

khoái lạc hơn nữa. Những mong muốn của họ có thể không bao giờ dừng lại hẳn. Đây là lý do tại sao sự hiểu biết về cuộc sống lại quan trọng và nhờ vậy mà chúng ta không lãng phí quá nhiều thời gian cho những thứ viển vông.

Đây chính là lúc mà sự tiếp nhận một tôn giáo trở nên quan trọng, tại vì nó đề cao sự mãn nguyện và thúc đẩy người ta hướng lên bên trên những nhu cầu về xác thịt và bản ngã của họ. Trong một tôn giáo như Phật giáo, người ta được nhắc nhở rằng họ là kẻ thừa tự những nghiệp nhân của bản thân, và là người quyết định vận mệnh của họ. Để đạt được niềm hạnh phúc lớn hơn, chúng ta phải sẵn sàng từ bỏ những thú vui tạm bợ. Đối với một người không tin vào sự sống sau khi chết, thì đạo Phật vẫn có thể hướng vị ấy đến một cuộc sống tốt đẹp và cao thượng trên thế gian này, tận hưởng niềm an bình và hạnh phúc của cuộc sống ngay bây giờ và ở đây, và còn hướng vị ấy đến việc thực hiện những hành động đem lại hạnh phúc và ích lợi cho người khác. Hướng đến đời sống tích cực và lành mạnh như thế trong thế giới này và tạo dựng hạnh phúc cho

mình và người là điều tốt hơn nhiều so với một đời sống vị kỷ, chỉ cốt để thỏa mãn những tham muốn và bản ngã của mình.

Tuy nhiên, nếu một người tin vào đời sống sau khi chết, thì theo luật nghiệp báo, sự tái sinh sẽ diễn ra tùy thuộc vào phẩm chất của những hành vi của cá nhân. Một người đã từng làm nhiều việc thiện thì có thể sẽ được sinh vào những nơi thuận tiện, nơi đó vị ấy tận hưởng sự giàu có và thành công, đẹp đẽ và khỏe mạnh, và gặp được những vị thiện hữu tri thức cùng những vị thầy giỏi. Những hành vi lành mạnh cũng có thể đưa đến sự tái sinh ở những cõi trời và những cảnh giới tốt đẹp, trong khi đó những hành vi không lành mạnh sẽ dẫn đến việc tái sinh vào những cảnh giới đau khổ. Khi một người đã hiểu luật nghiệp báo, người ấy sẽ cố gắng kiềm chế việc thực hiện những hành động xấu, và cố gắng trau dồi những điều thiện. Nhờ làm việc này mà người ấy đạt được những lợi ích không chỉ trong kiếp này mà còn trong nhiều kiếp sống về sau nữa.

Khi một người hiểu về bản chất của con người, vị ấy sẽ có

những nhận thức quan trọng. Vị ấy nhận thấy được rằng, không giống như viên đá hay tảng đá, con người sở hữu tiềm năng bẩm sinh để trưởng dưỡng trí tuệ, từ bi và sự tỉnh thức - và được chuyển hóa bởi sự tự phát triển và trưởng thành này. Vị ấy cũng hiểu được rằng được sinh làm thân người là điều không phải dễ, đặc biệt là những người có cơ hội để nghe Phật pháp. Hơn nữa, vị ấy cũng ý thức rõ rằng cuộc sống của bản thân là vô thường, và vì thế anh ta nên cố gắng thực hành theo Chánh pháp trong khi anh ta còn có đủ điều kiện để làm việc đó. Người ấy cũng nhận thấy được rằng sự thực hành Chánh pháp là một tiến trình giáo dục lâu dài và nhờ vậy mà anh ta có thể khai mở những tiềm năng đích thực của bản thân vốn bị trói buộc bởi vô minh và tham dục ở trong tâm.

Dựa vào những sự thực hành và hiểu biết này, vị ấy sẽ cố gắng để ý thức nhiều hơn nữa về những gì anh ta đang suy nghĩ, nói năng, hành động và cách anh ta tư duy, nói năng, hành động. Người ấy sẽ cân nhắc xem những tư tưởng, ngôn ngữ và hành động của mình có hữu ích hay không, có được thực hiện bởi tâm từ bi

và đem lại ảnh hưởng tích cực cho tự thân và cho tha nhân hay không. Vị ấy sẽ nhận ra được giá trị đích thực của việc tu tập theo phương pháp chuyển hóa tự ngã một cách triệt để, nó được biết đến bởi những người Phật tử như là Bát chánh đạo. Con đường này có thể giúp con người phát triển sức mạnh đạo đức của bản thân (giới) thông qua việc hạn chế những hành vi tiêu cực và sự rèn luyện phẩm chất tích cực, có lợi cho sự trưởng thành của cá nhân, tâm thức và tâm linh. Thêm vào đó, nó bao hàm nhiều kỹ thuật mà chúng ta có thể áp dụng vào việc tịnh hóa tư tưởng, mở rộng năng lực của tâm, và đem đến sự thay đổi hoàn toàn, hướng đến một nhân cách lành mạnh. Sự trau dồi tâm thức này có thể mở rộng và đào sâu vào tâm thức nhằm hướng đến tất cả sự trải nghiệm của con người, cũng như bản chất và những đặc tính của những hiện tượng, của sự sống và của vũ trụ. Nói một cách ngắn gọn, điều này dẫn đến sự trau dồi trí tuệ. Khi trí tuệ của con người phát triển thì tình thương yêu, lòng bi mẫn, thiện tâm, và niềm vui của họ cũng được tăng trưởng. Người ta sẽ có sự tỉnh

thức nhiều hơn đối với tất cả mọi hình thức của cuộc sống và hiểu rõ hơn về những tư tưởng, cảm xúc và động cơ của bản thân.

Trong tiến trình của sự tự chuyển hóa, người ta sẽ không còn khao khát được sinh ra ở thiên giới như là một mục đích tối hậu trong cuộc sống của họ nữa. Mà vị ấy sẽ đặt ra những mục đích cao hơn, và noi theo gương của đức Phật, người đã đạt đến đỉnh cao về sự hoàn hảo của con người và đạt được trạng thái không thể diễn tả được mà chúng ta gọi nó là sự Giác ngộ hay Niết-bàn. Ở đây, người ấy có được sự tin tưởng sâu sắc vào ba ngôi Tam bảo và chấp nhận đức Phật như là mô hình tâm linh lý tưởng của mình. Vị ấy sẽ cố gắng để diệt trừ tham dục, phát triển trí tuệ và từ bi, và để được tự do hoàn toàn khỏi sự trôi buộc của luân hồi sinh tử. ■

K. Sri Dhammananda

(Trích dịch từ sách What Buddhists believe, của ngài K. Sri Dhammananda, do The Corporate Body of the Buddha educational foundation xuất bản, tái bản lần thứ 5, năm 1993).

Vài suy nghĩ về những hình thức lễ táng

【 THÍCH QUẢNG PHƯỚC 】



Lễ trà tỳ Hòa thượng Thánh Nghiêm

Cuộc sống con người được tính từ lúc sinh ra cho đến khi trút hơi thở cuối cùng già từ cuộc sống. Khoảng thời gian ấy được thu tóm qua hai từ Sinh và Tử, và hai từ ấy cũng có lẽ là hai từ quan trọng nhất trong kiếp sống nhân sinh. Đối với người phương Tây, vấn đề ‘sinh’ được họ chú trọng nhiều hơn, cho nên ngày sinh nhật thường được đề cao và được tổ chức hàng năm, và ngày tử thì hầu như họ không nghĩ đến nhiều. Đông phương thì ngược lại, ngày sinh ít được chú trọng, nhưng ngày tử thì được ghi nhớ kỹ hơn và tổ chức kỷ

niệm hằng năm, gọi là ngày kỵ hay ngày giỗ...

Không phải ngẫu nhiên hay tình cờ mà Đông phương và Tây phương lại chọn hai sự kiện một cách trái ngược nhau như vậy, điều ấy có lẽ nó bắt nguồn từ hai nền văn hóa, văn minh khác nhau mà các nhà học thức thường đánh giá Tây phương là nền văn hóa vật chất hay văn minh vật chất, cụ thể hơn là chủ nghĩa hưởng thụ, vì phần lớn họ cho rằng chết là hết và do vậy cuộc sống cần nâng niu và thọ hưởng. Đông phương phần lớn quan niệm là “*Sanh kí, tử qui*”, sống chỉ là

tạm thời, chết mới thực sự trở về; do vậy ngày sanh không được lưu tâm nhiều, nhưng ngày tử lại được ghi nhớ và thường làm lễ kỉ niệm hằng năm. Chính vì lẽ ấy mà phần nhiều các nước ở phương Đông có những hình thức lễ táng đặc biệt hơn so với Tây phương. Trong bài này, người viết không đề cập đến nguyên nhân của sự khác biệt giữa những quan điểm này, mà chỉ tìm hiểu đôi nét về những hình thức lễ táng trên thế giới, đồng thời rút ra một vài khía cạnh tích cực theo cái nhìn của người con Phật, hầu áp dụng cho con đường mà ai cũng phải trải qua này: *“Sanh tử là ai cũng phải qua. Đi mãi nhưng ai đã đến nhà...”*¹

Dù là người ở phương nào: Đông hay Tây, Nam hay Bắc, khi người thân của họ qua đời, họ luôn có những nghi thức lễ táng khác nhau dù đơn giản, sơ sài hay trịnh trọng, trang nghiêm... Những hình thức lễ táng thì rất đa dạng, nhưng tựu trung có năm hình thức lễ táng chính đã được ghi nhận từ khi có con người đến nay, năm hình thức đó là: Mai táng, hỏa táng, lâm táng, thủy

táng và huyền táng.

Mai táng (埋 喪): Hình thức lễ táng này được dùng nhiều nhất từ xưa đến nay. Mai táng còn gọi là thổ táng, địa táng. Nghĩa là sau khi người chết được tắm liệm vào quan tài, hay quần trong mền, chiếu... để chôn xuống lòng đất. Mai là chôn, thổ và địa đều có nghĩa là đất, táng là an táng (安 喪) (đây là từ Hán Việt, tiếng Việt hình như chưa tìm thấy từ nào thích hợp để dịch từ táng (喪) này)... Mai táng, địa táng và thổ táng đều có nghĩa là hình thức lễ táng sau khi người chết được chôn vào lòng đất. Từ ngàn xưa đến nay, hình thức lễ táng này được loài người áp dụng nhiều nhất. Theo dự đoán của các nhà môi trường, khoa học, địa lý... trong tương lai, hình thức lễ táng này sẽ nhường chỗ cho hình thức hỏa táng, bởi vì dân số loài người đang tăng nhanh, nhưng đất đai thì không tăng tí nào, bởi vậy diện tích đất nên dành cho người sống hơn là cho xác chết. Hơn nữa việc mai táng không tốt cho môi trường bằng việc hỏa táng.

Hỏa táng (火 喪): Hỏa là lửa, hỏa táng là hình thức an táng người chết bằng cách dùng lửa để thiêu xác người chết. Trong

1. HòaThượng Nguyên Trạch, nghi Thiết linh sản.

Phật giáo thường dùng chữ trà tỳ để thay cho từ hỏa táng, do vậy lễ hỏa táng của đức Phật và các Hòa thượng... thường được gọi là lễ Trà tỳ. Hình thức lễ táng này đang được phát triển và phổ biến nhất hiện nay. Sau khi chết, xác người chết được mang đến nơi hỏa táng để thiêu xác người chết ấy thành tro bụi. Ngày xưa thì xác người chết được đốt bằng củi. Sau khi cháy hết, người thân thâu nhặt tro cốt của người chết rồi rải trên núi rừng, hay thả xuống sông, biển... Ngày nay thì xác người chết thường được đem đến những dịch vụ hỏa táng, để đốt bằng củi, bằng ga, bằng điện... sau đó sẽ thu lấy tro cốt để vào trong một cái hũ, lọ... rồi đem thờ tại các chùa, nhà thờ, hay trong nhà, hay rải xuống sông biển, hay trên núi rừng... để gieo duyên với vạn loại chúng sanh, hay mang ý nghĩa “*xác thân tứ đại trả về với tứ đại*.”

Lâm táng (林 喪): Lâm là rừng, xác người sau khi chết được quấn vào mền chiếu, hay áo quần, vải vóc... rồi đem lên bỏ trên rừng cho thú vật hay chim quạ, kênh kên... ăn. Hình thức này phổ biến ở Ấn Độ trong thời đức Phật. Các Tỳ-kheo tu

theo phương pháp Bất tịnh quán thường đi đến những bãi tha ma, những nơi lâm táng này để quán các giai đoạn trương sinh, rữa nát... của tử thi, để đoạn trừ tham dục, thể ngộ được sự lý vô thường, bất tịnh của kiếp sống nhân sinh.

Các hình thức điều táng và thiên táng cũng thuộc vào dạng lâm táng này. Nghi thức điều táng và thiên táng thường được người dân Tây Tạng sử dụng. Đất nước Tây Tạng thường được mệnh danh là Nóc nhà của thế giới. Quốc gia này quanh năm tuyết phủ, là vùng đất tọa lạc ở vị trí cao nhất trên thế giới so với các quốc gia khác. Việc mai táng, hỏa táng... thường khó khăn hơn, cộng với truyền thống tâm linh siêu việt qua tinh thần Mật tông của Phật giáo, nên người dân ở đây có hình thức điều táng hay thiên táng thật khác lạ: “*Theo phương thức này, tử thi được tắm gội sạch sẽ bằng nước thơm có pha các loại hương liệu. Sau đó tử thi bị bẻ gập lại làm đôi, đầu được kẹp giữa hai đầu gối, để tiện đưa lên Thiên Táng Đài, trước lúc rạng đông. Sau phần tế lễ, tử thi được phanh ra từng mảnh nhỏ, đem trộn với bột mì*

và vo thành viên, rồi ném cho bầy chim ưng ăn. Đặc biệt trong thời gian xảy ra thiên táng, tuyệt nhiên thân nhân người chết không hề phát ra một tiếng khóc thương. Trái lại nếu chim ưng không tới ăn thịt người chết hay bỏ sót xương thịt kẻ quá cố, chùng đó những người sống mới lộ vẻ đau khổ bi lụy, vì cho rằng linh hồn người qua đời sẽ không được siêu thoát. Trong Phật giáo, chỉ có người Tây Tạng theo Kim Cương Thừa, mới chọn lối mai táng độc nhất vô nhị này.²

Thủy táng (水 喪): Thủy là nước, thủy táng là hình thức an táng sau khi người chết, xác của họ được làm lễ đơn giản rồi thả xuống sông, biển... cho các loài cá và thủy tộc ăn. Vì vậy thủy táng đôi khi còn gọi là ngư táng. Hình thức thủy táng thường được tín đồ đạo Hindu (Ấn giáo) thực hành, đôi khi còn được kết hợp với hỏa táng trước khi vớt xác, hay tro cốt của người chết xuống dòng sông Hằng, dòng sông được xem là linh thiêng nhất của người Ấn Độ. Đây là một trong những lý do chính làm dòng sông Hằng, dòng sông nổi tiếng thế giới bị

ô nhiễm nặng. Hầu hết những Phật tử đến chiêm bái Thánh tích Phật giáo trên đất Phật đều có viếng thăm dòng sông Hằng, để tìm hiểu dòng sông linh thiêng thường được nhắc đến trong kinh điển Phật giáo, và để chứng kiến những cảnh hỏa thiêu, hay vớt xác người xuống dòng sông Hằng: “Dưới đáy sông là cả khối xương người, trung bình mỗi ngày, chỉ riêng khúc sông này đã có hàng chục xác người ném xuống, có xác đã thiêu thành tro, có xác chỉ cháy vài phần còn cả xương sọ, xương sườn, xương chân... và thậm chí có xác chưa thiêu... đến mùa nước lớn, tất cả sẽ được cuốn vào đại dương.”³

Huyền táng (玄 喪): Huyền là treo, huyền táng là hình thức an táng người chết của những bộ tộc xa xưa, xác người chết được tẩm liệm và bỏ vào quan tài rồi treo lên, đặt lên những vách núi đá cao hay cây cổ thụ to... Theo Báo Việt giải thích rằng: “Thật ra huyền táng là lối chôn cất đặc biệt của người Bạc, là một dân tộc thiểu số sống trong vùng Tây Nam tỉnh Tứ Xuyên (Trung Hoa), đã có truyền thống từ thời

2. <http://www.vietbao.com/?ppid=45&pid=114&nid=141855>

3. Xem Hình ảnh sông hằng trong Ấn giáo và Phật giáo, TSPL Số 32, trang 12



Quan tài táng treo ở Philippine

thượng cổ. Theo Chiến Quốc Sách, thì Bắc Nhân là một dân tộc độc nhất vô nhị, biết thực hành phong cách ‘quan nhi bất ế, trí như, trí chư cao nhất’, nghĩa là có quan tài mà không cần phải chôn dưới đất, mà đặt lơ lửng trên vách núi cao. Theo sự nghiên cứu của các nhà biên khảo, muốn thực hiện huyền táng, đầu tiên phải chọn vị trí thích hợp trên các vách núi cao. Bước kế là phải có người thiện nghệ leo núi giỏi, dùng dây mây làm thang, tới thánh địa đào huyết và chôn vào đó những thiết mộc vị, giống như ta làm kim tĩnh bằng gạch khi địa táng. Sau đó thân nhân dùng dây, để chuyển quan tài từ dưới đất lên vách núi cao và đặt vào huyết và các thiết mộc vĩ vừa mới làm.

Về cách thiết trí, người Bắc thường chôn chung những người trong gia đình, gia tộc vào một vách núi. Những người có vai vế lớn, quan trọng thì treo trên vị trí cao nhất. Về cách tân liệm, cũng có sự dị biệt. Qua mười cổ quan tài được đưa từ vách núi cao xuống, có cổ được

chạm tro rất tinh vi, trái lại có cổ đơn sơ giản tiện....”⁴

Ngoài năm loại lễ táng trên, gần đây các nhà khoa học có phát hiện thêm trong Phật giáo còn có một loại lễ táng nữa gọi là tượng táng. Theo cách này nhục thân của các thiền sư được an táng một cách đặc biệt trong tư thế tọa thiền, đồng thời có thể giữ nhục thân tồn tại lâu dài mà không cần qua phương pháp ướp xác. Điều này được các nhà khoa học phát hiện ra qua các nhục thân của các Thiền sư ở chùa Phật Tích, thuộc xã Phật Tích, huyện Tuyên Sơn, Bắc Ninh.⁵

4. <http://www.vietbao.com/?ppid=45&pid=114&nid=141855>

5. Xem <http://www.thuvienhoasen.org/cvn-hatay-thanhdao-04.htm> và <http://www.thuvienhoasen.org/cvn-hatay-thanhdao-06.htm>

Ngoài hình thức tượng táng, chúng ta còn được nghe rất nhiều về những xác ướp. Nói đến việc ướp xác, người ta thường nghĩ ngay đến Ai Cập. Đỉnh cao của nghệ thuật ướp xác trong thời Cổ đại, cũng như những cách mai táng của người Ai Cập luôn ẩn tàng những huyền bí và hấp dẫn các nhà khoa học, nhà khảo cổ tìm đến nghiên cứu... Dù là nghệ thuật ướp xác của người Ai Cập trong thời Cổ đại, cho đến cách ướp xác trong thời hiện đại, muốn giữ được xác chết tồn tại lâu dài thì phải mổ bụng của xác chết để lấy hết ruột, gan, phèo phổi và đục xương, hộp xọ để lấy tuỷ, não... bỏ đi trước khi tiến hành phương pháp ướp xác. Tuy có thể gọi là văn minh, hay hiện đại... nhưng cũng không kém phần nhần tâm như các phương pháp điều táng, lâm táng...

Hiện nay hai hình thức đầu, mai táng và hỏa táng là phổ biến nhất trên thế giới. Các loại lễ táng khác như thủy táng, điều táng... vẫn còn được áp dụng tại các nước như Ấn Độ, Tây Tạng... nhưng hình thức huyền táng thì hầu như không thấy nữa. Trong các cách tẩm liệm người chết, phương pháp ướp xác mất

nhiều thời gian và tốn kém nhất. Những xác ướp nổi tiếng ngày xưa của các vị Pha-rao (Hoàng đế Ai Cập) cách đây gần cả vạn năm cũng không yên được, vì các lăng mộ ấy luôn là những đối tượng hấp dẫn các nhà khảo cổ, khoa học, sinh học... tìm đến khai quật, đào xới, mổ xẻ, khám phá, v.v... thậm chí đó cũng là đối tượng hấp dẫn của những tên đạo chích... vì trong các lăng mộ của các vị Pha-rao này luôn được chôn kèm với những vàng bạc, kim cương và đồ quý giá. Thời gian gần đây nhất, nước Nga đã lên kế hoạch đưa thi hài của nhà cách mạng Liên Xô ra khỏi lăng vào năm 2010, để mai táng tại Đài tưởng niệm Liên bang, vì việc duy trì và bảo vệ xác này tốn quá nhiều tiền của quốc gia.⁶

Khi tìm hiểu về các hình thức lễ táng, chúng ta thấy người Hoa và những quốc gia theo phong tục người Hoa thường tổ chức tang lễ và lễ táng rất phong phú, cầu kì và cũng có phần mê tín nữa. Từ thời xa xưa, thuở các Hoàng đế

6. Xem http://www.bbc.co.uk/vietnamese/regionalnews/story/2008/02/080226_lenin_mausoleum.shtml
http://www.bbc.co.uk/vietnamese/vietnam/2009/09/090910_hcmembalmmment.shtml

nhà Ngu, Hạ, Chu và Thương... đã có những tập tục chôn người chết có kèm theo vàng bạc, các loại đồ dùng quý giá lúc họ còn sống, thậm chí còn chôn theo những người sống (những người hầu, hay những người mà vua, quan thương yêu...) để sang hầu hạ chăm sóc họ ở thế giới bên kia!!!⁷ Hình thức chôn người sống quá bất nhân, và chôn vàng bạc thật, hay đồ dùng thật... khiến của cải dân cạn kiệt, nạn trộm cắp đào mồ thường diễn ra... nên, đến đời nhà Hán (207 trước Tây lịch đến 220 Tây lịch) thì thay người thật bằng hình nộm, khiến giấy tiền vàng bạc, vàng mã xuất hiện. Đến ngày nay thì có cả nhà lầu, xe hơi, laptop, thậm chí đến cả máy bay... Là người Phật tử, chúng ta nên có chánh tín về vấn đề này, nên hạn chế, nếu bỏ được thì càng hay.

Ngày nay, hai phương pháp mai táng và hỏa táng là phổ biến nhất, nhưng vẫn tồn đọng những quan điểm khác nhau về hai cách lễ táng này. Tuy nhiên, theo chúng tôi, phương pháp hỏa táng thì có lợi ích hơn cho con người và môi trường, đồng thời cũng

thích hợp với truyền thống Phật giáo. Đúng về mặt truyền thống của Phật giáo, thì khi đức Phật nhập Niết-bàn, Ngài cũng chọn phương pháp hỏa táng (gọi là lễ Trà tỳ). Các đại đệ tử của ngài, từ ngài Xá-lợi-phất đến Mục-kiền-liên... cũng dùng phương pháp hỏa táng. Xác thân con người do tứ đại (đất, nước, gió, lửa) hợp thành, khi chết tứ đại trả về với tứ đại, phần tinh thần (còn gọi là thần thức, linh hồn...) không thuộc thể xác. Hơn nữa, khi chết xác thân và thần thức đã tách ra, nên dù hỏa táng hay thủy táng... thần thức sẽ không sợ nóng hay lạnh... Theo giáo lý của đạo Phật con người sanh ra trong cõi Ta-bà đều do lòng luyến ái - “*Ái bất nhiễm bất sanh Ta-bà*”. Những người khi sống thường luyến tiếc thân thể, khi chết thần thức cũng dễ chấp chặt, bám víu vào xác thân của mình, do vậy hình thức hỏa táng cũng tốt hơn là mai táng hay thủy táng... đó cũng là một trợ duyên giúp thần thức của họ không chấp chặt, bám víu vào thể xác, mau được thọ sanh hơn. Do vậy, chỉ trừ những nơi chưa có cơ sở hỏa táng thì ta dùng hình thức mai táng, nếu có thì nên dùng cách hỏa táng, vì thủ tục

7. <http://www.quangduc.com/coban-2/295dotvangma.html>

hoả táng cũng đơn giản và ít tốn kém hơn, nhất là những nơi thành phố đông người, việc mua đất xây mồ mả... khá là nhiều khuê.

Về phương diện môi trường sinh thái, hay y học... hỏa táng cũng là một cách bảo vệ môi trường, hạn chế tật bệnh... Nhất là ngày nay, khi diện tích đất đang ngày càng thu hẹp, con người thì ngày càng nhiều, số lượng người chết vì bệnh truyền nhiễm, bệnh nan y... tỉ lệ khá cao, hỏa táng chắc chắn sẽ diệt hết những mầm bệnh, còn mai táng nếu chôn cất sơ sài bệnh tật rất dễ lây lan, hoặc trực tiếp, hoặc gián tiếp qua không khí, nguồn nước...

Hai trong số những nước có nền văn hóa tâm linh hàng đầu thế giới là Ấn Độ và Tây Tạng, nhất là Ấn Độ, hầu như trên 90% sử dụng hình thức hỏa táng. Ở Ấn Độ, sau khi chết, xác chết thường được quấn chặt bằng một lớp vải vàng, đặt lên một cái cang (không có dùng quan tài) chuyển đến nơi hỏa táng và thiêu ngay trong ngày, hay trong đêm, ít có xác nào để lại trong nhà quá 24 tiếng đồng

Những ngôi mộ trên vách đá của người Toraja, miền nam đảo Sulawesi, Indonesia



hồ. Tro cốt sau khi thiêu thường được rải xuống các dòng sông, thường là sông Hằng. Đàn bà con gái không được đi theo xác chết đến nơi hỏa táng, và trong tang quyến cũng ít khi có người khóc lóc hay kêu la. Đám tang diễn ra trong không khí rất bình lặng. Quả thật truyền thống tâm linh này, một vài quốc gia khác không dễ gì thực hiện được.

Khi đích thân thấy những cảnh người chết, những diễn biến trong gia đình và tại những nơi hỏa thiêu của người Ấn,

Tau tau – những tượng trang trí những ngôi mộ của người Toraja.



người viết tự suy ngẫm về cách hỏa táng hay đám tang của nước mình. Tại Sài Gòn, có những gia đình khá giả, khi có thân nhân qua đời họ mua một quan tài rất đắt tiền, có khi lên đến năm, bảy chục triệu đồng, muốn những đội kèn tây, kèn ta thổi đến mấy ngày đêm, và những lễ nghi cũng phiền phức... nhưng chỉ quàng tại nhà một hai hôm, rồi đem hỏa táng tại lò hỏa táng Bình Hưng Hoà, kèm theo những vật dụng, nhất là áo quần có khi lên đến mấy bao... Điều này khi so sánh với đám tang của người Ấn thật khác biệt một trời một vực; cũng nên biết là tài sản người giàu của Ấn, người giàu Việt mình chắc chắn không bằng. Tất nhiên, trong quan hệ xã hội, việc tổ chức một đám tang linh đình và trọng thể cũng chứng tỏ phần nào danh vọng của gia đình, và những người xung quanh, cũng như là bày tỏ sự kính trọng đối với người thân quá vãng của mình. Nhưng là một Phật tử, chúng ta nên thực tế một tí, không nên chạy theo hình thức bên ngoài, tổ chức tang lễ của người thân mình một cách cầu kì và tốn kém; mà nên chú trọng về nội dung, làm sao để trong gia đình được tịnh

tâm, tổ chức tang lễ đơn giản nhưng lại trang nghiêm, trong lời kinh, tiếng kệ, câu niệm Phật... trợ giúp người thân của mình sớm được siêu thoát. Chúng ta phải thấy rằng, những quan tài đất tiền chắc chắn sẽ làm bằng những loại gỗ quý, loại gỗ này ít nhiều đều liên quan đến việc chặt cây, phá rừng. Một quan tài đất tiền như vậy chỉ chứa xác người thân mình trong vài hôm rồi đem đi đốt... đó cũng là một nguyên nhân nhỏ góp phần làm môi trường bị tàn phá, gây thiên tai lũ lụt... Chúng ta nên vâng theo lời Phật dạy tổ chức tang lễ một cách đơn giản, nhưng trang nghiêm, không rườm rà tốn kém, lại để dành những khoản tiền ấy vào việc làm từ thiện, cúng dường, hồi hướng công đức cho người thân đã quá vãng của mình. Những áo quần hay đồ dùng tốt, nếu không dùng, cũng không nên đốt đi mà nên đem đến những cơ sở từ thiện tại chùa, hội chữ thập đỏ... nhờ chuyển đến những người nghèo, người thiếu cơm ăn, áo mặc, nhất là những vùng sâu vùng xa... để tạo phước cho mình và người thân của mình.

Nếu có thể, chúng ta dành ra một ngày để đến lò hỏa táng Bình

Hưng Hoà xem thử trong một ngày có bao nhiêu quan tài quý đem đi thiêu đốt, khi ấy sẽ thấy được sự ảnh hưởng phần nào của việc phá rừng qua việc thiêu đốt những quan tài quý giá ấy. Chúng ta có nên chăng học hỏi cách hỏa táng người thân không cần dùng quan tài, không để quá 24 tiếng đồng hồ trong nhà và không nên khóc lóc, kêu la... Chắc chắn rằng không dễ gì thực hiện được như vậy trong một sớm một chiều, nhưng nếu thâm hiểu được giáo lý Phật giáo một cách đúng đắn, hiểu được tinh thần duyên khởi của Phật dạy, chúng ta sẽ tổ chức những hình thức lễ táng đúng đắn thích hợp, không cầu kì, nhưng lại trang nghiêm, không chạy theo hình thức mà phải chú trọng ở phần tinh thần. Điều này đòi hỏi sự năng động và giảng dạy của quý Thầy, quý Sư cô, nhất là quý Thầy Cô thường phụ trách về phần “độ tử” để cho người Phật tử hiểu được và thực hành được, mang lại lợi ích cho người thân quá vãng của mình, cho bản thân mình và lợi ích cho tất cả mọi người cũng như môi trường sống của vạn loại chúng sanh. ■

tình

Thu • XUÂN THI

Gió chuyển mùa, Hà Nội chớm heo may
Cúc chím chim khoe sắc vàng mới nụ
Thơm trong gió, bắt đầu hương cốm mới,
Nắng nhạt vàng, Hà Nội bắt đầu thu.

Bỗng thấy thềm một vị mơ chua
Còn sót lại trong câu thơ hoài niệm
Ngàn sóng biếc vẫn hát lời của biển
Thoáng điệu buồn như giấu nỗi niềm riêng.

Hạ xa dần trong nỗi nhớ không tên
Trên lối cũ lại dát vàng sắc lá,
Con mưa nhỏ vẫn băng mình hối hả,
Để mây buồn lơ đãng phía trời xa.

Chợt tìm về góc phố của hôm qua,
Da diết nhớ một sắc bằng lăng tím
Lối đi quen đã nồng hương cỏ mật
Thương màu trời trong biếc của mắt em.

Chớm heo may thu đã ngự bên thềm
Cúc chớm nở đã rực màu của nắng
Trời chợt xanh đã nghe hồn lặng lặng
Ngắm thu chiều, lòng chợt nhớ quê hương.

NGÔI NHÀ CỦA BẠN

■ THÍCH THÁI HÒA

Tâm là ngôi nhà vĩnh cửu của bạn. Lời chỉ bảo ấy không có gì mới mẻ và cũng chẳng có gì văn hoa khó hiểu cả. Lời chỉ bảo ấy đã trải dài trong dòng chảy tâm linh của thế giới con người, suốt mấy ngàn năm bởi các bậc đạo sư chứng ngộ.

Ngôi nhà ấy của bạn đang bị bạn chất chứa đầy bụi bặm phiền não và cỏ rác kiến thức. Những cục than hàm kiến thức, đang bung khối phiền não mịt mù trong ngôi nhà của bạn. Bạn sẽ bị chết ngột bởi những độc tố khối bụi trong ngôi nhà chứa đầy kiến thức ấy của bạn.

Bạn bỏ ngôi nhà ấy làm lữ khách ra đi rong ruổi kiếm tìm những cái dễ chịu bên ngoài, nhưng không có cái bên ngoài nào dễ chịu cho bạn cả. Vì sao? Vì những cái bên ngoài bạn đang tìm kiếm ấy, cũng đang được tạo nên từ những cái bên trong của tâm bạn là những cục than hàm kiến thức ấy.

Trong cuộc kiếm tìm này, nếu bạn được ai thương mời bạn vào nhà họ, đối đãi tử tế, thì chẳng bao lâu, khối trong ngôi nhà ấy cũng bị bốc lên. Tại sao? Vì chính cục lửa than hàm kiến thức ấy từ nơi tâm bạn đang bốc lên,



đốt cháy cái dễ chịu mà người khác đã dành cho bạn.

Bạn hãy trở về và đối diện với ngôi nhà nơi tâm của bạn đi. Vứt bỏ những cục lửa than hầm kiến thức nơi tâm của bạn là tức khắc ngôi nhà của bạn trở nên thanh trong, mọi oi bức trong ngôi nhà của bạn tự nó lắng xuống và tiêu tan.

Bấy giờ, bạn hãy sống với ngôi nhà không còn bất cứ cục lửa than hầm nào của kiến thức nữa.

Bạn nên nhớ rằng, trên trời dưới đất không có bất cứ một ai có khả năng làm dơ hay đốt cháy

ngôi nhà tâm linh của bạn, ngoại trừ những rác rưởi và những cục lửa than hầm kiến thức nơi tâm bạn.

Những ý niệm tự ngã đã tạo nên những cục lửa than hầm đốt cháy ngôi nhà của bạn, khiến cho bạn trở thành những kẻ sống vất vưởng vô gia cư và chết vô địa táng.

Những ngôi nhà mà bạn đang xây dựng bằng ngói gạch, gỗ đá hay những tòa cao ốc bằng bê tông không phải là ngôi nhà vĩnh cửu của bạn đâu nhé. Những ngôi nhà ấy rồi cũng bị sụp đổ bởi thời gian, chúng sẽ bỏ bạn

mà đi hay buồn cười và thê thảm hơn là bạn phải từ bỏ chúng.

Trong lúc đó đất tâm của bạn thì lớn vô cùng, và châu báu ngọc ngà nơi ngôi nhà tâm linh của bạn quả thật là vô tận.

Bạn hãy buông bỏ những cục lửa than hầm kiến thức ấy đi, ngay cả những kiến thức Phật pháp, thì bạn mới có thể bước vào được cửa ngõ của ngôi nhà tâm linh, và bạn sống ở trong ngôi nhà ấy một cách thoải mái và an toàn.

Bạn sống trong ngôi nhà của tâm, mà mọi ngọn lửa của ý niệm, nhận thức và kiến thức đã được dập tắt, mây khói phiền não không còn bất cứ lý do gì để hiện hữu, bạn sẽ có khả năng thấy rõ bạn là gì và thấy rõ những người chung quanh là gì của bạn.

Sống trong ngôi nhà ấy, bạn vĩnh viễn không bị những ngọn lửa của thời gian thiêu đốt; nước dù dâng cao đến mấy cũng không thể cuốn trôi và nhận chìm nhà bạn, bão táp dù mạnh đến mấy cũng không thể làm lay đổ được ngôi nhà của bạn. Tại sao? Vì bây giờ bạn với tâm bạn là một và bạn là một với ngôi nhà. Ấy là ngôi nhà rỗng lặng mọi ý niệm, không còn nguyên nhân sinh



khởi lửa và khói.

Ngôi nhà tâm linh ấy hoàn toàn sáng trong bất động, không còn bị bất cứ cái sở tri hay nhận thức nào của thế gian làm chướng ngại và không còn bất cứ một hạt bụi nào của khói mây phiền não khởi lên làm lay động và che mất mặt trời tâm linh nơi ngôi nhà của bạn.

Và từ nơi ngôi nhà tâm linh sáng chói, rỗng không, vĩnh cửu và bất động ấy, bạn có thể tùy duyên ra và vào, biến thể dưới bất cứ hình thức nào, để làm lợi ích cho mọi người và làm người chỉ đường cho mọi người đi về với ngôi nhà tâm linh đích thực của họ.■



■ THI PHAN

Mấy hôm chồng công tác xa nhà, chị Thảo vừa bận rộn với công việc cơ quan, vừa chăm sóc con nhỏ và mẹ chồng đang ốm, chị chẳng biết xoay xở thế nào.

Bà cụ mẹ chồng chị đã cao tuổi, bị đau xương khớp, mỗi khi trái gió trở trời lại thêm chứng cao huyết áp và mất ngủ. Cụ là một Phật tử, thường đến chùa tụng kinh mỗi tối và ăn chay trường quanh năm, nên chị Thảo chẳng biết tẩm bổ cho mẹ thế nào. Người già ốm mà không đủ chất thì lấy đâu sức đề kháng để chống bệnh. Nhìn cụ bệnh, không ăn được nhiều, người cứ gầy rộc đi, chị Thảo càng thêm

lo lắng. Chị khuyên mẹ chồng bỏ ăn chay, ăn thêm thịt, cá, trứng, sữa cho đủ chất, nhưng cụ một mực vẫn chỉ ăn thức ăn từ thực vật. Cuối cùng, chị quyết tâm tìm hiểu về các thành phần dinh dưỡng trong thực vật có thể thay thế cho thực phẩm động vật để lên thực đơn dinh dưỡng cho cụ. Nhờ vậy, chị không những chăm sóc được mẹ chồng chu đáo, mà còn phát hiện thấy nhiều lợi ích của việc ăn chay, áp dụng cho bữa cơm trong gia đình mình.

Xưa nay, nhiều người vẫn quan niệm việc ăn chay thường dẫn đến thiếu dinh dưỡng nghiêm trọng, đặc biệt là các chất dinh dưỡng trong những thực phẩm

có nguồn gốc từ động vật như chất đạm, chất béo, một số chất khoáng như canxi, sắt và các yếu tố vi lượng như đồng, mangan, kẽm, iốt, nhôm,... một số vitamin như vitamin A, B, v.v... Đây là một quan niệm sai lệch, chưa hiểu nhiều về dinh dưỡng chay. Thực ra, nguồn chất dinh dưỡng có trong các thực phẩm thực vật không thua kém gì các dưỡng chất có trong thịt, cá, trứng, sữa cũng như các thực phẩm khác có nguồn gốc từ động vật.

Một số loại đậu như đậu đen, đậu Hà Lan, đậu xanh, đậu phụng, đậu nành rất giàu chất đạm. Ngoài ra, chất đạm còn có trong trái cây, ngũ cốc, rau cải... Do vậy, ngay cả khi chúng ta không ăn thịt, vẫn có thể đảm bảo đủ hàm lượng đạm cung cấp cho cơ thể, nếu như chúng ta biết sử dụng kết hợp các loại thực phẩm nói trên. Bên cạnh đó, nguồn chất đạm từ thực phẩm thực vật còn dễ tiêu và ít năng lượng, ít chất béo, bão hòa hơn đạm từ thịt động vật. Bởi vậy, những người không ăn thịt thường tránh được nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch.

Ngày nay, không chỉ những người ăn chay mà đa số trong

chúng ta đều có thói quen dùng dầu thực vật thay cho mỡ động vật. Đây là một sự lựa chọn thông minh vì nó đặc biệt tốt cho sức khỏe con người. Chất béo có trong các loại hạt: vừng, lạc (đậu phụng), đậu nành... Với thực phẩm được chế biến bằng dầu thực vật như dầu mè, dầu hướng dương, dầu ôliu... thường ít gây cho chúng ta cảm giác béo ngậy và vì thế cũng dễ hấp thụ hơn.



Như chúng ta đều biết, thịt, cá, trứng và đặc biệt là sữa và các chế phẩm từ sữa cung cấp cho cơ thể con người nhiều chất khoáng cần thiết, có vai trò rất quan trọng trong việc tham gia vào quá trình tạo tổ chức xương, tạo protit, duy trì cân bằng kiềm toan, tham gia chức phận nội tiết, điều hòa chuyển hóa nước trong cơ thể... Tuy nhiên, nếu bạn ăn chay thì vẫn có thể thay thế thịt, cá, trứng, sữa bằng một số thực phẩm thực vật. Các chất khoáng gồm magiê, natri, kali... được coi

là các yếu tố kiềm không chỉ có trong sữa mà còn có nguồn gốc từ các loại rau, quả. Các chất lưu huỳnh, phot pho, clo... là yếu tố kiềm có trong thịt, cá, trứng thì cũng tồn tại trong ngũ cốc và các loại thực phẩm thực vật chứa chất bột. Chất sắt cũng có nhiều trong các loại ngũ cốc, đặc biệt là lúa mạch, yến mạch, đậu Hà Lan, các loại đỗ, một số loại hạt như hạt vừng, hạt hướng dương, hạt bồ đào, hạt hạnh nhân, hay các loại rau lá xanh như rau xà lách xoong, cải xanh...

Một điều thú vị nữa là với thực phẩm từ thực vật, cơ thể chúng ta luôn được cung cấp nguồn vitamin dồi dào. Các loại rau, củ như rau ngót, rau đay, rau dền, rau muống, rau khoai lang, kinh giới, xương sông, rau thơm, cà rốt, các loại quả màu vàng, da cam như gấc, đu đủ chín, hồng, xoài, mít, dứa..., là nguồn thực phẩm có nhiều b-caroten (tiền vitamin A). Vitamin B có trong các loại đậu đỗ. Rau quả tươi là thức ăn chủ yếu cung cấp vitamin C như rau cải, rau muống, rau ngót, rau mồng tơi, các loại rau thơm... Vitamin C giúp cơ thể hấp thụ chất sắt trong thực vật tốt hơn. Vì vậy, nên ăn các loại thực phẩm giàu

vitamin C cùng với các loại thực phẩm giàu chất sắt.

Ngoài ra, rau xanh còn cung cấp chất khoáng và chất xơ. Một số loại rau còn chứa chất đạm như rau ngót, rau muống.

Đối với thực phẩm thực vật, cần chú ý ở khâu sơ chế và chế biến để đảm bảo vệ sinh và dinh dưỡng. Rau xanh cần được ngâm, rửa nhiều lần bằng nước sạch trước khi chế biến để tránh thuốc trừ sâu, các hóa chất và các nguồn gây bệnh khác. Nên rửa rau trước khi thái để nguồn vitamin trong rau không bị phân hủy trong nước. Và cuối cùng, với thực phẩm thực vật, cần ăn nóng ngay sau khi chế biến để không làm giảm lượng chất dinh dưỡng có trong thức ăn.

Với một thực đơn hỗn hợp các thực phẩm chế biến từ thực vật, bạn không những bổ sung được đầy đủ nguồn chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể mà còn tránh được nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, bệnh béo phì, cao huyết áp, tiểu đường và nhiều chứng bệnh khác. Với sự lựa chọn thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật, hãy tin rằng bạn đã trở thành bác sĩ thông minh cho chính sức khỏe của bạn. ■

Uống trà để nâng sức đề kháng

■ BS. THÁI HUY PHONG

Chén trà kể khả câu chuyện

Trong khi các loại nhiễm trùng hay dịch bệnh luôn luôn đe dọa và phung hại đến sức khỏe của con người, thường xuyên uống trà có thể nâng cao sức đề kháng của cơ thể con người, và giúp chúng ta phòng chống viêm nhiễm các loại virus.

Đối với những người không có thói quen uống trà, nếu như mỗi ngày uống 3-4 cốc nước trà trong hai tuần liền thì sẽ có khả năng phòng chống vi rút mạnh hơn so với những người không uống trà. Vậy tại sao trà có thể nâng cao sức đề kháng của cơ thể? Rất nhiều thí nghiệm do các nhà khoa học tiến hành gần đây cho thấy, sau khi chúng ta uống



trà thì chất Tanin trong trà qua phân giải của gan sẽ sản sinh ra chất eslamín, chính các chất này có đủ các chức năng như: tấn công các loại vi trùng, trong đó kể cả ký sinh trùng, virus và tế bào ung thư, cũng như tăng thêm tế bào miễn dịch trong cơ thể con người. Chất này không những có trong trong các loại trà thông thường, như trà Đen, trà Xanh, trà Ô Long, mà còn có trong rau xanh và rượu nho.

Nghiên cứu của Học viện Y học Havard Mỹ triển khai công tác nghiên cứu đối với tình hình hoạt động của tế bào T miễn dịch, so sánh giữa những người không hay uống trà với những



người thường xuyên uống trà. Tế bào T là tế bào miễn dịch trong cơ thể con người, đóng vai trò ngăn chặn và trì hoãn thời gian đột phát của bệnh tật. Nhân viên nghiên cứu lấy tế bào T từ trong cơ thể của người, rồi cho vào eslamín. Kết quả nghiên cứu cho thấy, tế bào T chưa qua xử lý của eslamín sẽ không tấn công vi rút trong khi gặp phải vi rút. Song nếu tế bào qua xử lý của chất eslamín thì sẽ tiết ra nhiều chất hóa học có khả năng tấn công vi rút.

Sau đó, qua thí nghiệm trong cơ thể con người, các nhân viên nghiên cứu phát hiện, những người hàng ngày uống trà trong suốt hai tuần liền, tế bào T của họ sẽ có thể sản sinh ra chất Prôtein

có sức đề kháng bệnh tật. Nhân viên nghiên cứu cho biết, một số kết quả nghiên cứu khác trước đây cũng chứng tỏ, qua tiếp xúc với eslamín, tế bào T sẽ có khả năng chống viêm nhiễm.

Bởi vậy, trong khi chúng ta đang tìm đủ mọi cách để chống lại các loại vi rút và vi khuẩn, thì uống trà là biện pháp tốt nhất trong việc nâng cao sức đề kháng cũng như khả năng chống vi rút và vi khuẩn của chúng ta. Các nhà khoa học còn đề nghị, những người tuổi cao sức yếu nên uống nhiều trà.

Kết quả nghiên cứu cho nhận định, mặc dù những người hay uống trà cũng có thể bị lây nhiễm bệnh tật, song trong quá trình bị viêm nhiễm, bệnh tình của họ sẽ không nghiêm trọng lắm, bởi vì họ thường xuyên uống trà. Nhưng kết quả nghiên cứu đồng thời cảnh báo rằng, một khi những người thường xuyên uống trà bị bệnh ốm, thì không nên hiểu lầm là họ không cần uống thuốc, mà phải đi khám bệnh, vì trà là loại nước uống có lợi cho sức khỏe của con người, nhưng không thể thay thế phương pháp chữa trị bệnh và thuốc men. ■



Khắc khoải trong đêm

• LÊ HẰNG

Đêm mùa thu trăng rắc vàng trên phố
Gió heo may thổi lòng tôi mát rượi
Chầm chậm đi lối vắng êm ru

Từ xa tôi nhìn em
Mỏng manh tà áo trắng
Gánh hàng rong trĩu nặng tấm thân gầy
Bước em đi hương thơm còn phảng phất
Hương đồng quê, nồng cay khóe mắt
Mùi rom rạ đượm gót chân em.

Từ xa tôi nhìn em
Chấm nhỏ khuất trong đêm
Tiếng rao em mật ngọt giữa phố đông
Khắc khoải!



CHAY - MẶN trong ẩm thực Phật giáo

■ HẠNH NHƯ

Ăn uống, vấn đề lưu tâm của mỗi con người trong cuộc sống hằng ngày. Nếu nhân loại không cần ăn uống, có lẽ trên đời không có nhiều chuyện tranh đấu giành giựt; sẽ giảm bớt những cuộc chiến tranh đẫm máu, bớt những cuộc xâm lăng thảm khốc. Suy cho cùng, con người chỉ vì miếng ăn mà đã gây ra biết bao tội lỗi, nhưng đó là phạm vi chung của nhân loại. Riêng trong đạo Phật, cũng việc ăn uống, có một vấn đề thường gây thắc mắc, tranh luận đúng sai, nên hay không nên, cho khá nhiều người. Đó là: Ăn mặn và Ăn chay.

Khi đức Như Lai còn tại thế, người anh họ của Ngài tên là

Devadatta (Đề-bà-đạt-đa) có ý định chiếm quyền lãnh đạo Tăng đoàn. Để có được hậu thuẫn chắc chắn và niềm tin nơi các vị khác, Devadatta cố gắng tỏ ra nghiêm khắc hơn cả bậc Đạo Sư và muốn chứng minh rằng đức Phật có phần dễ dãi. Lần nọ, Devadatta đề nghị với đức Phật năm điều buộc Tăng chúng tuân thủ, một trong năm điều đó là buộc chư Tăng ăn chay trường. Như Lai chối từ lời đề nghị này. Lại một lần nữa, Ngài nhắc lại giới luật mà Ngài đã thiết lập nhiều năm về trước, qui định tất cả các Tăng Ni có thể ăn thịt hay cá, khi không nghe, không thấy và không nghi con vật đó bị giết vì bữa ăn của mình. Loại thịt này thường được

gọi là Tam tịnh nhục.

Chúng ta nên biết, Phật giáo không đơn thuần là một tôn giáo mà còn là một nền khoa học của mọi nền khoa học. Tuy nhiên, đứng trên bình diện là một tôn giáo thì Phật giáo là một tôn giáo tự do, theo con đường Trung đạo. Giáo lý đức Phật đã dạy mang lại lợi ích thiết thực cho cả giới tại gia lẫn xuất gia. Một số quốc gia theo truyền thống Bắc truyền, tu sĩ Phật giáo hầu hết ăn chay trường, và Phật tử tại gia thường ăn chay theo định kỳ mỗi tháng. Sự tuân hành này dưới danh nghĩa tôn giáo đáng tán dương, ca ngợi. Bên cạnh đó, chúng ta cũng không nên lên án, đả kích những người không ăn chay. Phải hiểu ngọn nguồn rằng giới luật trong giáo Lý nguyên thủy của đức Phật không buộc tất cả người Phật tử phải ăn chay, Ngài khuyên là để cá nhân các đệ tử tự mình quyết định việc ăn chay. Rõ ràng đức Phật không coi việc ăn chay hay ăn mặn là một luật lệ đạo lý quan trọng. Đức Phật cũng không đả động gì về vấn đề ăn chay của các cư sĩ Phật giáo trong giáo lý của Ngài.

Có rất nhiều ý kiến khác nhau giữa các Phật tử về vấn đề này.

Cho nên ở đây chỉ xin trình bày những luận chứng của những người tin rằng “ăn chay” là cần thiết cho các Phật tử và của những người không tin điều đó.

Ngược dòng hơn 25 thế kỷ trước, ngay từ lúc đạo Phật được thành lập, chư Tăng, những đệ tử Phật sống theo hạnh trì bình khát thực, không được phép trồng tía lấy lương thực, không được tích lũy thực phẩm, cũng như không được tự nấu nướng thức ăn. Thay vào đó, mỗi buổi sáng họ dùng bữa của mình bằng cách sử dụng bất kỳ thứ gì các Phật tử đã tự nguyện dâng cúng cho họ. Cho dù thức ăn có giàu năng lượng hay kém phẩm chất, khoái khẩu hay khó ăn, tất cả đều được họ chấp nhận với lòng tri ân và được xem như là được phẩm để

Vị mặn món chay: Gỏi gà bông sừng



duy trì sự sống. Đức Phật đã đặt ra nhiều giới luật ngăn cấm chư Tăng không được đòi hỏi thức ăn mà họ ưa thích, như thế chư Tăng chỉ nhận các loại thực phẩm giống hệt như thức ăn người dân thường hay sử dụng, và thông thường thì các thực phẩm đó có chứa thịt cá, và chính đức Phật cũng không phải là người ăn chay. Đức Phật sử dụng thực phẩm hàng ngày do Ngài đi khát thực hay do những người ủng hộ mời Ngài đến nhà dùng bữa, và trong cả hai trường hợp, Ngài đã ăn những gì được dâng cúng cho Ngài. Trước khi giác ngộ, đức Phật đã thử dùng nhiều loại thức ăn khác nhau, kể cả loại thức ăn không có thịt. Nhưng cuối cùng Ngài đã bỏ không dùng các loại thức ăn đó vì Ngài tin rằng chúng chẳng giúp gì cho việc phát triển tâm linh.

Ngày nay, người ta thường cho rằng những người theo Bắc tông thì “ăn chay trường” còn những người theo Nam tông thì không. Tuy nhiên, trên thực tế lại có phần phức tạp hơn. Thường thì các Phật tử Nam tông không có bất kỳ giới hạn nào trong chế độ ăn uống, họ không phân biệt ăn chay hay ăn mặn gì cả.

Những người ăn chay chỉ dựa trên lý luận đơn giản, đây thuyết phục là để hỗ trợ cho lý tưởng tu hành của họ. Vì theo họ, ăn thịt khuyến khích một nền công nghiệp tạo ra những hành động tàn ác, gây ra cái chết cho hàng triệu súc vật. Một người có lòng từ bi nhân hậu muốn làm dịu đi tất cả những đau khổ đó, họ nghĩ rằng ăn chay có thể tăng trưởng được lòng từ. Bằng cách từ chối ăn thịt, họ sẽ làm được điều đó.

Những người tin rằng việc ăn chay là không cần thiết đối với Phật tử cũng có các lý luận không kém phần thuyết phục, mặc dù phức tạp hơn, để hỗ trợ cho quan điểm của họ, họ lý luận rằng:

(1) Nếu như đức Phật cảm thấy các thức ăn không thịt là hợp với các giới luật thì ắt hẳn Ngài đã tuyên bố và ít ra cũng đã được ghi chép trong Tam tạng Pāli, nhưng đàn tràng này lại không thấy Ngài đề cập đến.

(2) Trừ phi chính chúng ta thực sự giết con vật để lấy thịt sử dụng, nếu không thì chúng ta không có trách nhiệm trực tiếp về cái chết của con vật đó; và hiểu như vậy thì người ăn chay và không ăn chay cũng không

khác biệt gì cả. Những người ăn chay chỉ có thể ăn rau quả vì có người nông dân cày cấy ruộng, như vậy họ cũng đã sát hại biết bao nhiêu sinh vật và phun thuốc trừ sâu họ cũng giết hại nhiều sinh vật vậy.

(3) Cho dù những người ăn chay không ăn thịt, họ cũng phải dùng rất nhiều sản phẩm khác dẫn đến việc sát hại thú vật như xà-phòng, đồ da thuộc, huyết thanh, tơ tằm, v.v... Tại sao chúng ta kiêng không dùng một thứ sản phẩm này, song lại sử dụng các thứ khác?

(4) Các đức tính tốt như cảm thông, nhẫn nại, quảng đại, trung thực, và các tính xấu như ngu dốt, kiêu hãnh, đạo đức giả, ganh tị và lãnh đạm, thờ ơ không tùy thuộc vào những gì chúng ta ăn vào miệng, và như vậy thì thức ăn không phải là nhân tố quan trọng để phát triển tâm linh.

Một số người sẽ chấp nhận quan điểm này, nhưng số người khác thì lại chấp nhận quan điểm kia. Như vậy, gây ra nhiều tranh luận trong vấn đề ẩm thực Phật giáo. Chúng ta hãy quay lại với giáo lý của đức Phật để hiểu rõ thêm vấn đề này.

Đức Phật rất thực tế, giáo lý



Vị mặn món chay: Gỏi bò ngó sen

của Ngài cũng rất thực tiễn. Khi Ngài đề ra những học giới, Ngài chỉ đề ra những giới luật nào mọi người có thể tuân theo, có thể gìn giữ được. Thí dụ như, Ngài đã không đưa ra một giới luật tu tập cấm bạn không được ăn uống quá độ. Các nhà sư phải sống nhờ khát thực và Ngài đã đề ra rất nhiều giới luật có liên quan đến ăn uống cho các vị chư Tăng - họ chỉ được phép ăn vào giờ ngọ, khi ăn họ không được gây tiếng động với thức ăn nhai trong miệng hay húp xì xụp, họ không được làm rơi vãi cơm, họ không được vét bát, không được nhìn ngó xung quanh, v.v... cũng như Ngài không đưa ra giới luật cấm không được ăn thịt, không



Vị mặn món chay: Gỏi vịt quay trái vải

chủ trương chư Tăng phải ăn chay, nhưng Ngài vẫn khuyên các thầy không nên ăn mười loại thịt vì sự tôn trọng và bảo vệ cho chính các thầy. Đó là: thịt người, vì những lý do đã quá rõ ràng; thịt voi và thịt ngựa vì trong thời kỳ đó, hai con vật này được coi là thú vật của nhà vua; thịt chó - vì dân chúng thường coi chó là con vật ghê tởm; thịt rắn, sư tử, cạp, báo, gấu và linh cẩu - vì người ta tin rằng ai ăn thịt những loài thú rừng nguy hiểm này sẽ toát ra một mùi đặc biệt có thể khiến cho các con vật đồng loại tấn công người đó để trả thù.

Để xác định rõ thái độ về việc ăn thịt cho chư Tăng, đức Phật dạy:

“Này chư Tỳ-kheo, Ta cho phép các vị dùng thịt cá trong ba trường hợp sau đây: thịt này phải chưa được các vị nhìn thấy, các vị chưa được nghe biết, hoặc giả chư vị không có gì phải nghi ngờ là con vật đó đã được sát sanh chỉ nhằm mục đích thiết đãi cho chư vị. Nhưng các vị không được cố tình sử dụng thứ thịt đã được giết chỉ dành cho các vị sử dụng mà thôi.”¹ Chúng ta có thể nhận ra lý do tại sao đức Phật lại không chủ trương bó buộc các Phật tử phải ăn chay, vì đó không phải là mục đích cứu cánh của sự giải thoát. Mỗi bận tâm chính của Ngài tìm ra chân lý tối hậu giải thoát những khổ đau cho nhân loại, nhưng ngay cả mục đích chính đó cũng là tự nguyện, tùy ở mỗi cá nhân có nên tuân thủ theo hay không, qua lời dạy của Ngài, mà trở nên từ bi hơn, khôn ngoan hơn, nhận lấy trách nhiệm cho cuộc sống của chính mình. Ngài chỉ vạch ra con đường còn đi hay không là quyền của mỗi cá nhân. Đường hướng của đức Phật, mục đích chính của giáo lý của Ngài, là khuyến khích để mọi người hiểu biết hơn, từ

1. Book of the Discipline (Luật tạng), vol. 4, p.325

bi hơn, giúp mỗi cá nhân có thể thực hiện được những sự lựa chọn thích hợp không chỉ trong việc ăn chay, nhưng còn trong nhiều việc khác nữa.

Như vậy, ăn chay hay ăn mặn tự nó không làm cho một người trở thành bất tịnh, sự thanh lọc được nội tâm của mình không phải dựa trên sự ăn chay hay mặn mà người tự làm mình không trong sạch bởi niềm tin mù quáng, gian dối, thèm muốn, tự đề cao, ô danh và những dụng ý tội lỗi. Do những tư tưởng và hành động xấu xa của mình tự làm mình bất tịnh. Không có một giới luật khắt khe nào trong Phật giáo nói là tín đồ của đức Phật không nên ăn cá thịt. Đức Phật chỉ khuyên là không nên liên quan vào việc sát hại có dụng ý hoặc không nên yêu cầu người khác giết bắt cứ chúng sanh nào cho mình.

Tuy nhiên những ai ăn chay và không ăn thịt của thú vật đáng được ca ngợi. Ăn chay là một sự lựa chọn rất cao thượng, nhưng sự lựa chọn đó phải phát xuất từ một vị thế đúng, phát xuất từ lòng bi mẫn và sự hiểu biết. Sau khi có một sự lựa chọn như vậy, xin đừng làm ô uế nó qua lòng ác

cảm đối với những người không ăn chay. Bởi vì nếu như thế, sự tốt lành phát sinh từ việc lựa chọn đó sẽ trở nên băng hoại, sẽ bị ô nhiễm và cách này hay cách khác bạn sẽ trở nên tệ hơn những người không ăn chay. Chúng ta thực hiện sự lựa chọn này xuất phát từ lòng từ bi, không nên chỉ trích người vì họ không ăn chay.

Hơn thế nữa, chúng ta kính trọng những người ăn chay. Họ có hành động rất cao thượng; đó là một cử chỉ xuất ly. Ăn chay chỉ là chuyện nhỏ nhưng cao thượng, và rất hòa hợp với những lời dạy của đức Phật về lòng bi mẫn và sự hiểu biết. Nhưng chúng ta không được dừng lại ở đó. Ngay

Bánh hời heo quay chay



cả khi người không ăn chay, cũng xin đừng nghĩ là không còn gì để thực hiện được nữa. Có rất nhiều điều để thực hiện trong cuộc sống này, chúng ta hãy thực hiện bằng cách nói năng, trong hành động, trong mọi sự việc. Xin hãy là người hành động thận trọng, đối xử với nhau bằng tình thương, xin hãy là người không tạo thêm đau khổ cho nhân loại và cho mọi sinh linh trên hành tinh này. Một khi chúng ta có ý định nỗ lực đi theo chiều hướng đúng đắn đó, chúng ta là những đệ tử tốt của đức Phật. Mỗi người chúng ta phải bước đi với nhịp chân của chính mình.

Tóm lại, vấn đề ăn uống trong

Cà ri nấm



Phật giáo không phải là chuyện quan trọng hàng đầu, dù ăn mặn hay ăn chay. Mục đích tối hậu phải làm thăng hoa trong đời sống tâm linh của mỗi hành giả. Tuy nhiên, chúng ta cũng đã có một khái niệm khá rõ ràng về vấn đề này, có thể áp dụng vào trong đời sống thực tế hằng ngày. Cổ nhân có dạy: *“Ăn để mà sống chứ không phải sống để mà ăn”*. Nghĩa là: con người sanh ra trên trái đất này ngoài chuyện ăn uống để giữ mạng sống, bồi dưỡng sức khỏe, chúng ta còn nhiều chuyện khác để làm, đem lại ích lợi cho người, cho đời, và chính bản thân. Chuyện ăn uống thuộc về phạm vi thể chất, bồi bổ cho tám thân tứ đại giả tạm này, để làm phương tiện cho việc tinh tấn tu tâm dưỡng tánh, cho đến ngày giác ngộ và giải thoát.

Con người muốn sống một cuộc sống an nhàn tự tại, không nên chú tâm, không nên lệ thuộc quá nhiều về sự ăn uống. Một người chỉ biết ăn chay, tụng niệm suốt đời, không tìm biết mục đích cứu cánh của đạo Phật, chưa thật xứng đáng là người thực hành giáo lý giải thoát của đức Phật. Việc học hiểu, tu tập để phát triển tuệ giác, và thực hành

Chánh pháp, ngay trên cuộc đời, tại thế gian này, cho đến khi được viên mãn, chính chuyện tu tâm dưỡng tánh mới đáng làm chúng ta bận tâm hằng ngày; mới thực sự là việc quan trọng của người Phật tử tại gia và xuất gia; mới là mục đích cứu cánh của đạo Phật. Ăn uống chỉ là một phương tiện, trong bao nhiêu phương tiện khác, mà thôi.

Chúng ta cần nên hiểu biết một thực tế khác về vấn đề ăn mặn và ăn chay. Đó là các thứ nông phẩm dùng để ăn hằng ngày của chúng ta như cơm gạo, rau cải, hoa quả, trái cây... tất cả đều không phải tự nhiên có được. Tất cả đều thu hoạch được từ mồ hôi, nước mắt của người nông phu, phải trải qua quá trình trồng trọt, tưới tẩm, bón phân và trừ khử các loại sâu rầy phá hoại mùa màng. Khi dùng các nông phẩm đó, chúng ta đã không tránh được sát giới, một cách hoàn toàn, dù không trực tiếp, cũng là gián tiếp, cũng chịu cộng nghiệp với các những người nông phu. Cho nên, người Phật tử tại gia hay xuất gia, mỗi khi thọ thực, cần phát tâm từ bi, thương xót những người đã tạo ra những thức ăn cho chính mình, và cũng nên hướng về những

người đang trong cảnh cơ hàn không có miếng cơm manh áo, những người chưa thể ăn chay được, với bất cứ lý do gì, hoặc là các nông gia phải phạm sát giới, để làm nên các nông phẩm chúng ta đang dùng. Bằng mọi cách trước khi ăn, chúng ta hãy hướng tâm đến những người nông phu để hồi hướng phước báu cho họ, hay công đức trì giới của mình, đến tất cả chúng sinh, trong khắp pháp giới. Hoặc chúng ta chấp tay cầu nguyện cho tất cả chúng sinh, ít ra cũng đều có những bữa cơm đạm bạc, có cuộc sống thanh bình, cầu chúc cho mọi sinh linh trên hành tinh luôn được thái bình hạnh phúc.■

Tài liệu tham khảo:

1. Ven. Sri Dhammananda, *What Buddhists believe*.
2. Ajahn Brahmavamso, *What the Buddha said about eating meat?* Tỳ kheo Thiện Minh dịch.
3. D.S.Ruegg, "Ahimsa and Vegetarianism in the History of Buddhism", trong *Buddhist Studies in Honour of Walpola Rahula*, S. Balasooriya et. al. London, 1980.
4. Venerable S. Dhammika, *Vegetarianism*.
5. Ajahn Jagar. *Buddhism and Vegetarianism*.

Quan niệm của người Việt về ẩm thực

■ LÊ THỊ HẰNG



Ăn uống có vai trò và vị trí hết sức quan trọng đối với đời sống con người. Chính vì vậy người xưa có nói: “Dân dĩ thực vi tiên.” Mặc dù, người xưa rõ biết, không ăn uống thì không thể tồn tại, có thực mới vực được đạo, nhưng không vì thế mà tổ tiên ta đã tuyệt đối hóa ăn uống, coi ăn uống là trên hết, là mục đích duy nhất của cuộc sống này.

Giá trị vật chất mà ăn uống đem lại thì ai cũng có thể nhận thấy. Ăn uống là cách cung cấp năng lượng cho cơ thể mà chúng ta đã làm hao tổn do lao động. Do sống gắn liền với lao động nên con người rất quan tâm đến chất

lượng của ăn uống. Khi đời sống người dân còn thấp thì việc “ăn lấy no” được mọi người quan tâm hàng đầu, chưa ai nghĩ đến nhu cầu “ăn ngon mặc đẹp” vì điều kiện thực tế chưa cho phép. Lúc mà con người làm việc “đầu tắt mặt tối”, “com không đủ ăn, áo không đủ mặc”, “ăn bữa sáng, lo bữa tối”, “bụng đói cật rét”, “mặt xanh nanh vàng”,... thì họ chỉ có thể mong muốn được “ăn no mặc ấm”, hay “có nhiều ăn nhiều, có ít ăn ít”, cốt để sống. Nhưng khi xã hội ngày càng phát triển, con người không chỉ mong được “ăn no mặc ấm” mà chuyển sang “ăn ngon mặc đẹp”. Ăn uống giờ đây

không chỉ mang giá trị vật chất mà còn mang giá trị tinh thần. Món ăn trong gia đình không những phải đủ chất mà còn phải hợp khẩu vị của mọi thành viên, phải nhìn “ngon mắt” nữa. Điều này thể hiện ở hình thức trang trí màu sắc, kiểu dáng của món ăn và ý nghĩa của sự trang trí đó.

Cũng vì vậy mà con người ngày càng tìm tòi, sáng tạo ra nhiều món ăn ngon. Và xét đến cùng thì xu hướng chung của tất cả con người dù lao động hay không lao động cũng là hướng tới sự ăn ngon và sung sướng.

Trong điều kiện nghèo đói, con người sáng tạo ra những món ăn ngon từ những nguyên liệu bình thường nhất. Khi có điều kiện thuận lợi, con người càng có thời gian và nguyên liệu để làm các món ăn mà mình yêu thích. Dù là những món phức tạp, khó tìm,... con người cũng muốn “ăn cho biết”, ăn để thưởng thức...

Ca dao nói rất nhiều đến điều này:

Rượu rằm, thịt chó, lá vàng

Mời đi đánh chén, cách làng cũng đi.

Hoặc:

Sống thì của nường, ốc lùi

Chết cũng nên đời, ăn những

miếng ngon.

Mặt khác thông qua những bữa ăn hàng ngày của người dân, ta thấy được mức sống của nhân dân ta nói chung, từng vùng, miền, địa phương nói riêng, và những phong tục, tập quán, khẩu vị và thói quen của họ.

Tuy nhiên, ngoài bữa ăn ngày thường, chúng ta phải kể đến bữa ăn trong những ngày lễ. Như vậy, chúng ta mới thấy được đầy đủ, xác thực và sinh động nhất truyền thống văn hóa ăn uống của con người Việt Nam. Đặc biệt, những bữa ăn ngày lễ không chỉ cho ta thấy sự phong phú đa dạng của các món ăn mà còn cho chúng ta thấy một mặt không thể thiếu trong cuộc sống của người Việt, đó là mặt tinh thần. Tại đây, chúng ta mới có thể hiểu một cách sâu sắc hơn mối quan hệ giữa tình làng nghĩa xóm, mới thấm thía hơn câu nói “thương người như thể thương thân”, và mới hiểu vì sao mà “một con ngựa đau, cả tàu bỏ cỏ”, “một miếng khi đói bằng một gói khi no”.... Và trong ý nghĩa sâu xa của nó chính là đạo lý của dân tộc: uống nước nhớ nguồn, ăn quả nhớ kẻ trồng cây...

Sự tinh tế và sâu sắc trong

văn hóa ẩm thực của người Việt cũng được thể hiện ở trong các bữa ăn ngày lễ. Nó cũng thể hiện sự thành kính trong đời sống tâm linh của người Việt.

Chính vì vậy mà ở mỗi gia đình, dù giàu – nghèo, sang – hèn, dù trong những ngày thường có “ăn đói, mặc rét”, thiếu thốn đủ thứ nhưng đến ngày Tết, họ cũng phải cố gắng sửa soạn, lo để có được một mâm cơm thơm tất để cúng gia tiên và các vị thần linh. Sự hiện diện một cách vô hình của các vị thần linh, của ông bà tổ tiên... đã làm cho không khí ngày lễ cũng như bữa ăn ngày lễ trở nên thiêng liêng hơn. Sự tinh tế, tài hoa, trí tuệ, công phu của người Việt cũng được thể hiện ở đây.

Xin được trích một đoạn trong “cỗ tết Hà Nội xưa” (Thọ Cao – văn hóa nghệ thuật ăn uống, số 3/1/1998, trang 8):

“... Mọi thứ không mua xô bồ, mà kén chọn hoặc đặt những nơi có tiếng làm. Vại dưa hành muối từ tháng Chạp, thứ dưa Tây Hồ lá cuộn tròn, thứ hành ngọt dẹt ở Đông Du, Gia Lâm. Đồ nấu kén măng khô Phú Thọ, nấm Thái Nguyên. Gạo là gạo Mễ Trì, gạo tám thơm vừa trong

vừa trắng. Xôi chọn thứ nếp cái hương vùng Cẩm Giàng, Hải Dương. Gà trống thiên Đông Cảo, cá chép Hồ Tây, nem Lạng Sơn hay nem Phùng, chả quế Làng Vẽ, giò lụa Đờ Măng (phố Phùng Hưng bây giờ), Lạp xườn hiệu Tàu Tân Phúc Điền – Hàng Buồm, nước mắm Vạn Xuân hay Phú Quốc...” Trong khi mua sắm các lễ vật cho ngày lễ, một tâm lý phổ biến của nhân dân là: các lễ vật phải đạt giá trị cao về chất lượng, và không được mắc cả tính toán đắt rẻ, so đo thiệt hơn với người bán hàng. Bởi mọi người cho rằng nếu làm như vậy là “có lỗi” với ông bà, tổ tiên.”

Cũng cần phải thấy rằng trong các bữa ăn, đặc biệt là các bữa ăn ngày lễ thì vấn đề sạch sẽ phải được đặt lên hàng đầu. Các dụng cụ nấu nướng: nồi, niêu, xoong chảo,... đến dao, thớt, chày, cối... đều phải được lau chùi kỹ lưỡng trước khi sử dụng.

Như vậy ta có thể thấy rằng ăn uống không đơn giản như lâu nay mọi người vẫn tưởng là “bỏ vào miệng nhai và nuốt”, mà nó là cả một vấn đề. Một vấn đề lớn và đầy ý nghĩa. Đó là gì nếu không phải là văn hóa – văn hóa ẩm thực của người Việt Nam? ■

Độc hành ca

1 Nửa đời ngoảnh nhìn như mộng
Lang thang không một chốn về
Đường trần dậm dài cô độc
Ta chừ vong lữ, vong quê.

2 Du tứ dừng chân đứng ngó
Quanh mình vụn néo đường quê
Lối nào...? Riêng ta độc bộ
Nghêu ngao khúc hát ngày về.

MẶC KHÔNG TỬ



về bài kệ truyền pháp của Thiền Sư Minh Hành Tại Tại

【NGÔ QUỐC TRƯỜNG】

Từ khi Mật Thê công bố bài kệ truyền pháp của thiền sư Minh Hành, các công trình nghiên cứu về Lịch sử Phật giáo sau này lại lấy đó làm điểm y cứ, gây ra những nhầm lẫn đáng tiếc. Phạm Tuấn qua bài “Kệ Phái Truyền Thừa Lâm Tế Đại Việt”¹ đã chỉ ra hệ thống truyền thừa phái Lâm Tế miền bắc truyền theo bài kệ của thiền sư Đột Không Trí Bản. Tác giả bài viết trên chưa đưa ra giải quyết bài kệ truyền pháp của thiền sư Minh Hành. Từ đó, chúng tôi nhận thấy cần nghiên cứu bài kệ truyền pháp của thiền sư Minh Hành, nhằm chỉ ra một cách thuyết phục hơn về hệ thống truyền thừa phái Lâm Tế miền Bắc.

1. Thông báo Hán Nôm học năm 1006, tr. 770-775.



1. Vài nét về thiền sư Minh Hành Tại Tại (1596-1659)

Theo Sắc Kiến Tôn Đức Tháp Khoán Thạch²: Thiền sư pháp danh Minh Hành, hiệu Tại Tại, được sắc tặng Thành đẳng Chính giác Đại đức Thiền sư hóa thân Bồ tát. Ngài họ Hà, người phủ Kiến Xương, tỉnh Giang Tây, nước Đại Minh (Trung Quốc). Vào năm Đức Long thứ 5 (1633), ngài theo sư Phổ Giác (tức Chuyết Công) đến hành hóa tại Quốc Đô (Thăng Long). Năm Phúc Thái thứ 2 (Giáp Thân) tức năm 1644, ngài được thiền

2. Sắc Kiến Tôn Đức Tháp Khoán Thạch, lập năm Vĩnh Thọ 3, thác bản Viện nghiên cứu Hán Nôm, kí hiệu 2883.

sư Chuyết Công truyền y bát kế thế trụ trì chùa Ninh Phúc (Bút Tháp). Thiền sư viên tịch ngày 25 tháng 3 năm Vĩnh Thọ thứ 2 (Kỷ Hợi) tức năm 1659, thọ 64 tuổi. Đề từ xây tháp Tôn Đức phụng thờ tại chùa Bút Tháp. Hiện nay tại chùa Hoa Yên cũng có tháp Tôn Đức thờ ngài và chùa Trạch Lâm, Thanh Hóa.

Theo Sắc Kiến Ninh Phúc Thiền Tự Bi Ký cho biết vào năm Phúc Thái thứ 5 (1647), thiền sư cho trùng hưng chùa Ninh Phúc. Đây là đợt trùng tu có qui mô lớn, được triều đình ủng hộ trong đó có công của Diệu Thiện, một vị đệ tử lớn của Minh Hành. Cũng theo văn bia ghi tên thiền sư có hiệu là Vân Thủy sa di³.

Năm Khánh Đức 4 (1652), thiền sư cho in tác phẩm Tâm Châu Nhất Quán của Thích Viên Diễm (Trung Quốc), trong đó cho in hai bài viết của mình là Thánh hiền tương nhược tự và Thánh chúa hiền thần tụng.

Năm Thịnh Đức thứ 2 (1654), tỳ-kheo ni Diệu Tuệ Thiện Thiện cho khắc in “Tâm Kinh Trực

Thuyết”⁴ của Hám Sơn đại sư người Trung Quốc.

Năm Thịnh Đức thứ 5 (1657), thiền sư in tác phẩm “Thiên Đồng Tụng Cổ”⁵. Bản này được in lại năm Cảnh Hưng 24, do tỳ-kheo tự Như Không, bản lưu tại chùa Đoan Nghiêm, xã An Lâm, huyện Đông Triều. Đây là một tác phẩm thiền tông Trung Hoa, có ảnh hưởng nhiều đến các chùa ở Việt Nam.

Qua tiểu truyện của thiền sư, chúng ta thấy thiền sư Minh Hành là một bậc cao tăng được triều đình vua Lê chúa Trịnh ủng hộ. Các công trình kiến trúc của chùa Bút Tháp lúc này đều do một tay thiền sư kiến tạo. Thiền sư đã hoằng hóa khắp nơi từ Kinh thành cho đến Kinh bắc, làm cho Phật pháp được mở mang thêm. Công nghiệp của thiền sư đối với Phật giáo là điều hiển nhiên.

Thiền sư Minh Hành còn để lại mấy tác phẩm sau:

- Chuyết Công Ngũ Lục
- Thánh hiền tương nhược tự, viết năm Khánh Đức thứ 3 (1651)
- Thánh chúa hiền thần tụng,

3. Đây là biệt hiệu của các thiền sư. Theo Kim Cương Bảo Tháp Bi Từ thì Thiền sư Minh Lương có hiệu là Vân Mộng phu tử, Chuyết Công có hiệu Vân Du Chuyết Tổ. Có thể chỉ việc đi lại giáo hóa của các thiền sư.

4. Bản lưu tại Viện Nghiên Cứu Hán Nôm, kí hiệu AC. 301.

5. Bản lưu tại Viện Nghiên Cứu Hán Nôm, kí hiệu AC. 314.

viết năm Khánh Đức thứ 3 (1651)

- Trùng san tịnh từ kinh tự, viết năm Quý Tị (1653)

- Sắc kiến ninh phúc thiên tự bi ký.

2. Về bài kệ truyền thừa

Bài kệ truyền thừa của thiền sư Minh Hành đã được các tư liệu dưới đây ghi lại như sau:

Theo *Thích song tổ ấn tập* (TSTAT) của thiền sư Trùng Diệu Tịnh Hạnh, chùa Thiền Lâm, Phan Thiết có ghi bài kệ như sau:

“Bắc kỳ hữu Chuyết Công
phái đệ nhị chi phái kệ vân:

*Minh chân như bảo hải,
Kim tường phổ quang thông.
Chỉ đạo thành chính quả,
Giác ngộ chứng chân không.*

Nhận tháp tự Minh Hành Tại Tại hòa thượng vi nhất thế. Nhị truyền Chân Trú thiền sư. Tam truyền Như Tùy thiền sư. Tứ truyền Hà Nội tinh Liên Tôn tự Như Như Lâm Giác thượng sĩ, truyền vi Chuyết Công pháp phái vi nhất thế. Nhị truyền Bảo Sơn Tính Thước hòa thượng. tam truyền Hải Quýnh hiệu Từ Phong tổ sư. Tứ truyền Kim Sơn Tịch Truyền thiền sư. Ngũ truyền Tường Quang Chiêu Giác thiền

sư. Lục truyền Phổ Viện thiền sư. Thất truyền vân vân.”

北圻有拙公派第二枝派偈云:

明真如寶海
金祥普光通
至道成正果
覺悟証真空

鴈塔寺明行在在和尚爲一世. 二傳真住禪師. 三傳如隨禪師. 四傳河內省蓮尊寺如如麟角上士. 傳爲拙公法派爲一世. 二傳寶山性燐和尚. 三傳海炯號慈風祖師. 四傳金山寂傳禪師. 五傳祥光炤覺禪師. 六傳普院禪師. 七傳云云.

Dịch nghĩa:

Bắc kỳ có phái Chuyết Công, bài kệ phái chi 2 ghi rằng:

*Minh chân như bảo hải,
Kim tường phổ quang thông.
Chỉ đạo thành chính quả,
Giác ngộ chứng chân không.*

Hòa thượng Minh Hành Tại Tại, chùa Nhận Tháp là đời thứ nhất. Truyền đến đời thứ 2 là thiền sư Chân Trú, truyền đến đời thứ 3 là thiền sư Như Tùy. Truyền đến đời thứ 4 là thượng sĩ Như Như Lâm Giác, chùa Liên Tôn, Hà Nội, truyền theo pháp phái Chuyết Công làm đời thứ nhất. Đời thứ 2 hòa thượng Bảo Sơn Tính Dược, đời thứ 3 tổ sư Hải Quýnh, hiệu Từ Phong. Đời

thứ 4 thiền sư Kim Sơn Tịch Truyền. Đời thứ 5 thiền sư Tường quang Chiếu Giác. Đời thứ 6 thiền sư Phổ Viện. Đời thứ 7 vân vân”⁶.

Còn Việt Nam Phật giáo sử lược (VNPGSL) của Thích Mật Thể cho biết: “Ngài Minh Hành Tại Toại⁷ ở Nhạn Tháp Bắc kỳ cũng biệt xuất một dòng kệ.

<i>Minh chơn như bảo hải,</i>	明真如寶海
<i>Kim tường phổ chiếu thông.</i>	金祥普照通
<i>Chỉ đạo thành chánh quả,</i>	至道成正果
<i>Giác ngộ chứng chơn không.”</i>	覺悟証真空 ⁸

Sau đó, Nguyễn Lang trong công trình Việt Nam Phật giáo sử luận II (VNPGSL II), phần tiểu truyện thiền sư Minh Hành ghi lại bài kệ này có khác vài chữ như sau:

<i>Minh chân như tịnh hải</i>	(Thấy chân như biển rộng
<i>Kim tường phổ chiếu thông</i>	Ánh vàng chiếu vô cùng
<i>Chỉ đạo thành chánh quả</i>	Đạt đạo thành chánh quả
<i>Giác ngộ chứng chân không.</i>	Giác ngộ chứng chân không).

Chữ của bài kệ này đã được dùng để đặt pháp danh cho những thế hệ kế tiếp của phái Lâm Tế tại Đàng ngoài”⁹. Tác giả còn cho Chân Nguyên, Như Hiện, Như Trí, Như Sơn, Như Trùng, Tính Tuyên, Tính Dục...thuộc bài kệ này, tức các phái Long Động, Liên Tôn, Tam Huyền, Nguyệt Quang đều truyền thừa theo bài kệ. Vấn đề này, chúng tôi sẽ bàn kỹ phần sau.

Sau này, Lịch sử Phật giáo Việt Nam (LSPGVN) của Viện Triết Học thì ghi lại bài kệ đúng theo VNPGSL II và cho bài kệ đó là của Thiền sư Minh Hành và được truyền thừa tại miền Bắc.

Lê Mạnh Thát trong công trình Chân Nguyên Thiền sư toàn tập, tập 1 lại cho bài kệ đó là của Chuyết Công. Tác giả ghi lại bài kệ đó dựa theo TSTAT và có ghi phả hệ truyền thừa phái Chuyết Công. Trong đó, tác giả còn nối kết Thiền sư Minh Châu Hương Hải vào

6. Trùng Diệu Tịnh Hạnh, Thích Song Tổ Ấn Tập, bản lưu tại chùa Thiền Lâm-Phan Thiết, in năm Khải Định Quý Hợi, tờ 16a, 16b

7. Phải đọc đúng là Tại Tại, kiểu nhấp nháy mà sau này nhiều thiền sư hay dùng.

8. Thích Mật Thể, Việt Nam Phật Giáo Sử Lược, NXB Minh Đức, Đà Nẵng, 1960, tr. 234.

9. Nguyễn Lang, Việt Nam Phật Giáo Sử Luận II, NXB Lá Bối, San Jose CA – USA, 1993, tr. 99-100.

dòng này¹⁰.

Qua tư liệu của TSTAT, lại đối chiếu với bài kệ của VNPGSL, chúng tôi cho rằng Thích Mật Thể đã có tham khảo TSTAT khi ghi lại bài kệ trên. Hai bài kệ này chỉ khác một chữ ở câu thứ hai. Bản TSTAT ghi là chữ “Quang”, còn bản VNPGSL ghi là chữ “Chiếu”. Như thế, bản TSTAT là nguồn cho các tác giả sau đó. Đây có thể là tư liệu đầu tiên ghi lại bài kệ, là tư liệu để sau này các sách viết về Lịch sử Phật giáo bằng quốc ngữ sử dụng. Tại sao các học giả lại có sự nhầm lẫn khi gán bài kệ trên vào phả hệ truyền thừa dòng Lâm Tế miền Bắc.

Trước hết, nếu như ai sử dụng TSTAT thì thấy nó có phần hợp lí. Chúng tôi cho rằng nếu lấy tên các thiền sư với chữ đầu tiên thì sẽ thấy họ truyền thừa qua bài kệ trên. Đầu tiên là Minh Hành, Chân Trụ, Như Tuy, Bảo Sơn Tính Thục, Hải Quynh Từ Phong, Kim Sơn Tịch Truyền, Tường Quang Chiếu Giác, Phổ Viện suy ra từ bài kệ:

Minh Chân Như Bảo Hải,

Kim Tường Phổ Quang Thông...

Ở đây, chúng tôi cần đính

chính hệ thống truyền của TSTAT đưa ra. Bài “Đi tìm danh và tướng thiền sư Viên Không”¹¹ chứng minh thiền sư Như Tuy chính là đệ tử của thiền sư Chân Nguyên. Ngài hành đạo ở chùa Bút Mộc (Bảo Quang tự) Bắc Ninh, được Ni sư Diệu Viên thờ tại chùa Bút Tháp, chứ không phải là đệ tử truyền pháp của Chân Trụ.

Không thể cho Như Tuy thuộc lớp trên của Như Trừng Lâm Giác được. Hai thiền sư này có cùng thầy là thiền sư Chân Nguyên. Như Trừng xuất gia sau thiền sư Như Tuy, do đó là sư đệ của thiền sư Như Tuy. Như thế thì từ thiền sư Như Tuy không thể là người kế thừa thiền sư Chân Trụ và cũng không phải là thầy của thiền sư Như Như (tức Như Trừng Lâm Giác) được. Có một điều đính chính, theo *Kế đăng lục*, quyền tả¹² ghi thiền sư Tường Quang Chiếu Khoan chứ không phải Thiền sư Tường Quang Chiếu Giác; Thiền sư Phổ Tính, chùa Thiên Quang (Hòa Mã) chứ không phải là Phổ Viện. Đây có thể Tịnh Hạnh làm

11. Tạp chí Hán Nôm số 6-2006, bài của Lê Quốc Việt và Phạm Tuấn.

12. Như Sơn, *Kế Đăng Lục*, bản in năm 1907, Chùa Nguyệt Quang, Đông Khê trùng khắc, tờ 51b, 52a.

10. Sau đó, trong Toàn Tập Minh Châu Hương Hải, tác giả đã loại ra.

chẳng?

Nếu như theo TSTAT và bản phả hệ của Lê Mạnh Thát thì việc truyền đến chữ “Bảo”, chữ “Kim” là có vấn đề. Ngài Bảo Sơn Tính Dược thì lấy chữ “Bảo” theo bài kệ là có sự gán ép. Theo văn bia “Cung Lục Cứu Sinh Trịnh Thánh Tổ Sự Tích” hiện còn tại chùa Hàm Long - Bắc Ninh thì thiền sư Như Trừng Lân Giác có các đệ tử bắt đầu bằng chữ “Tính” như Tính Ngạn, Tính Tuyền, Tính Uyên, Tính Hoạt... Trong đó thiền sư Bảo Sơn Tính Dược được ghi như sau “Viên Dung Hòa thượng Tính Dược thiền sư”. Bảo Sơn là hiệu của ngài. Còn Kim Sơn Tịch Truyền thì không thể cho Kim Sơn là theo bài kệ được. Theo *Xuất gia sa di quốc âm thập giới*¹³ phần cuối ghi “Kim Sơn quán tỳ-kheo Tịch Truyền Nghiễm Nghiễm giám san” tức Tỳ-kheo Tịch Truyền Nghiễm Nghiễm, quán Kim Sơn giám san. Như thế, Kim Sơn ở đây là tên một quán của Đạo Giáo mà thiền sư từng được mời trụ trì. Thông thường, trong Phật

Giáo, các vị đạo cao đức trọng ít được mọi người sử dụng tên chính mà thường lấy tên chỗ ở để gọi như đối với ngài Tường Quang Chiếu Khoan, chùa Vân Trai. Ngài được mọi người gọi là thiền sư Tường Quang, nhưng thực ra Tường Quang là một viện ở chùa Vân Trai, sau đó thiền sư mất, đệ tử lấy tên này để đặt tên tháp của ngài. Qua những dẫn chứng trên, các thiền sư không truyền thừa theo bài kệ của Thiền sư Minh Hành.

Còn VNPHSL II hình như ông lấy tư liệu của Mật Thể có sửa một chữ ở câu đầu, thay “bảo” bằng “tính”. Nếu đọc hết chương sự phục hưng của môn phái trúc lâm, chúng tôi không thấy trường hợp nào có vị thiền sư có pháp danh với chữ “Bảo” cả mà toàn các thiền sư với chữ “Tính” như Tính Tuyền, Tính Dược, Tính Quảng... Trong mục Thánh đăng lục, tác giả viết: “Cũng như Tính Quảng, Tính Lương (Tính Lăng mới đúng, người viết chú) thuộc về thế hệ của chữ tính trong bài kệ truyền pháp của Minh Hành¹⁴”. Điều đó cho thấy, tác giả VNPG-SL II đã y cứ theo bài kệ truyền pháp này để chứng minh thế hệ các thiền sư tại Đàng ngoài của

13. Như Trừng diễn nôm, Xuất Gia Sa Di Quốc Âm Thập Giới, chùa Sùng Phúc tàng bản, in năm Cảnh Thịnh 5, bản lưu tại Viện Nghiên Cứu Hán Nôm, kí hiệu AB. 366.

14. Nguyễn Lang, tr. 115.

phái Lâm Tế đều theo bài kệ của Minh Hành.

Theo *Kiến tính thành Phật*¹⁵ của Thiền sư Chân Nguyên thì Chân Nguyên truyền thừa vẫn trung thành theo bài kệ truyền pháp của Đột Không Trí Bản như sau:

*“Trí tuệ thanh tịnh,
Đạo đức viên minh.
Chân như tính hải,
Tịch chiếu phổ thông.
Tâm Nguyên quảng tục,
Bản giác xương long.
Năng nhân thánh quả,
Thường diễn khoan hồng.
Duy truyền pháp ấn,
Chính ngộ hội dung.
Kiên trì giới hạnh,
Vĩnh thiệu tổ tông.”*

Như thế thì các Thiền sư như Như Trừng Lâm Giác, Như Hiện, Như Tùy, đều là đệ tử chân truyền của thiền sư Chân Nguyên lại không truyền theo bài kệ của tông môn mình chăng? Do đó, các phái Long Động, Liên Tôn, Nguyệt Quang... đều truyền thừa theo bài kệ của thiền sư Đột

Không Trí Bản. Thiền sư Chân Hiền Liễu Nhất, trụ trì chùa Hoa Yên, đệ tử của Thiền sư Minh Lương. Ngài có đệ tử là thiền sư Như Văn, tổ sư khai phái chùa Muống (Hải Dương) cũng truyền thừa theo bài kệ trên. Qua quyển Cúng Tổ Khoa và các văn bia tháp tại chùa Muống, chúng tôi thấy rằng không có thiền sư nào truyền thừa theo bài kệ của Thiền sư Minh Hành.

Không chỉ dừng lại đó, chúng tôi đến viếng thăm các chốn tổ thuộc các tỉnh Bắc Ninh, Hải Dương cho đến Hà Nội, không thấy sơn môn nào truyền thừa theo bài kệ của thiền sư Minh Hành. Tiêu biểu là sơn môn Bồ Đà ở Bắc Giang truyền pháp theo bài kệ của thiền sư Đột Không Trí Bản đã đến chữ “Tục”, chữ “Bản”.

Điều đặt ra cho chúng ta là liệu bài kệ đó có phải là của thiền sư Minh Hành hay không? Đây là một nghi vấn chưa được giải quyết còn chờ việc phát hiện thêm tư liệu, mới có kết luận chính xác. Chúng tôi nghĩ bài kệ này đều được các học giả trong Nam sử dụng mà hầu như chưa có sự tìm hiểu rõ ràng. Các thể hệ truyền thừa được gán cho bài kệ để chứng minh bài kệ được

15. Thiền sư Chân Nguyên (1698), *Kiến tính Thành Phật*, bản in lại năm Minh mệnh 6 (1825), bản lưu tại chùa Sùng Phúc - Gia Lâm. Thư viện Viện Nghiên Cứu Hán Nôm, kí hiệu A. 2570. Danh sách này nằm trang cuối, từ 103a8 đến từ 103b4.

truyền thừa liên tục là một ngộ nhận. Đây có thể do TSTAT gây ra. Chúng ta biết thiền sư Minh Hành có hai cao đệ là Chân Trụ và Diệu Thiện. Hai vị này lại không có người kế thừa, do đó dòng chính của Chuyết Công phải chuyển dịch sang thiền sư Minh Lương, phái Phù Lãng. Khi đọc các tư liệu của chùa Bút Tháp, chúng ta thấy vai trò rất lớn của thiền sư Minh Hành. Thiền sư chính là người được Chuyết Công trao truyền y bát kế thế tâm tông. Nhưng sang triều Nguyễn, hình ảnh Minh Hành phai nhạt dần. Hầu như thế hệ sau ít biết về thông tin của vị tổ sư này. Minh Lương, sư đệ của Minh Hành là người chuyển môn phái Bút Tháp sang Phù Lãng. Nơi đây, thiền sư đã đào tạo nhiều đệ tử xuất sắc, làm sáng rõ dòng Đông Đô. Hầu hết các thiền sư thuộc dòng Lâm Tế tại miền Bắc chính là hậu duệ của thiền tổ Minh Lương. Do đó, qua các đời sau, Minh Lương được tôn môn phong như là một vị tổ chân truyền của Chuyết Công. Điều này đã quá rõ trong tác phẩm Thuyền uyển truyền đăng lục, quyền hạ của Phúc Điền hòa thượng. Ngay cả Như Sơn trong Kế đăng lục đã thấy vai trò của Minh Lương.

Như thế, dù Minh Hành có viết kệ truyền thừa thì bài kệ đó chỉ dừng lại ở vài ba chữ chứ không kế tiếp như các học giả sau này cho hệ thống truyền thừa đến bây giờ vẫn truyền theo bài kệ của Minh Hành.

Thật đáng tiếc là những năm qua khi cho lập văn bia tại chùa Tiêu ghi sơ lược tiểu sử của thiền sư Như Trí vẫn cho thiền sư này truyền thừa theo bài kệ của thiền sư Minh Hành. Khi đến viếng chốn tổ Tiêu, chúng tôi rất ngạc nhiên.

Qua phân tích các cứ liệu trên, chúng tôi chỉ ra TSTAT là tư liệu đầu tiên ghi lại bài kệ của Minh Hành. Từ đó, các học giả trong Nam đã lấy đó để ghi lại hệ thống truyền thừa, làm cho không ít công trình nghiên cứu lệch lạc, dẫn đến việc tìm hiểu lịch sử Phật giáo tại miền Bắc gặp nhiều hạn chế. Chỉ nên ghi lại bài kệ này như một tư liệu, cái cốt lõi là làm sao thấy được bài kệ truyền thừa dòng Lâm Tế miền Bắc được truyền cho đến nay vẫn trung thành theo bài kệ truyền pháp dòng Đột Không Trí Bản.■



Hoa Tâm

Chân thành Trong sáng

Sáng tác: Cường Nguyễn

Em dành một cành hoa hoa sen ngát
hương cúng dường cúng dường Đức Phật với
lòng thành kính Em dành một cành
hoa hoa tâm trong sáng cúng dường kính
mừng đón mừng Thầy về đây ngồi
chùa từ đây như thêm sức sống ánh
sáng nhiệm màu ánh sáng nhiệm màu từ
lời pháp cầu kính ánh Đạo Vàng soi
sáng soi miền trần gian trong
đêm tối diệu tân lâm than

Hết thấy chúng sanh không nghiệp giết,
Mười phương nào có nổi đao binh.
Mỗi nhà, mỗi chốn đều tu Thiện,
Lo gì thiên hạ chẳng thái bình.

(Lời dạy của Tổ)



ấn tống - lưu hành nội bộ
website: www.phapluan.tv
email: banbientap@phapluan.tv