

Thư Cho

Người Em Tịnh Độ

Thư cho người em Tịnh độ là một bộ luận nhỏ. Gom nhặt những yếu nghĩa của Tông Tịnh độ, chia thành từng bài nhỏ, mỗi bài là một chủ đề, nhằm giải quyết những thắc mắc lo âu của hành giả mới phát tâm tu tịnh nghiệp, để lòng tin được sâu chắc, phát nguyện, thực hành.

Tập luận này tuy lời ít nhưng chứa đựng tất cả ý nghĩa của pháp môn niệm Phật, nếu người xem để tâm suy gẫm kỹ, có thể đi thẳng vào chỗ nhiệm mầu của môn niệm Phật. Đây là cánh sen nhỏ, chân thành kính tặng các bạn sen trong mùa kiết hạ an cư này.



Mùa an cư Nhâm Tuất, 82

Hồng Nhơn cầm bút.

(tiếp theo)

Thưa anh!

Trong thư trước anh đã cho em biết Chư Tổ và Chư Tôn Đức của các Tôn đều chỉ quy Tịnh Độ, điều đó cho ta thấy Tịnh Độ là một Pháp môn viên đốn làm nơi quy thú Chính của Pháp môn nào muốn thành Phật độ sanh. Nhưng Kinh Tạng rộng nhiều, kẻ sơ cơ không thể biết đâu là cầu bến. Mong anh vì đưa em sơ cơ này mà giới thiệu cho em một số Kinh Luận chính chỉ quy Tịnh Độ, để từ đó em có cửa nhỏ để tiến vào!

Em thân thương của anh!

Kinh Hoa Nghiêm nói: “Lòng tin là gốc của Đạo, là mẹ của các Công Đức, lòng tin có khả năng nuôi lớn căn lành và có khả năng thành tựu quả Bồ Đề”. Sự tin chắc không có gì hơn là tin lời Phật, vì lời răn của Phật dù trải qua thời gian vô tận cũng không thể đổi thay, nên y cứ vào lời Phật là một điều chính yếu cho việc tu hành. Anh sẽ vì em mà chỉ một số kinh luận chỉ quy Tịnh Độ.

Kinh Đại Vô Lượng Thọ nói: “Đức Phật bảo Ngài Di Lặc: Ở thế giới này có bảy trăm hai mươi ức Bồ Tát bất thối vãng sinh về Quốc độ Cực lạc. Các Bồ Tát tiêu hạnh không thể tính kể đều được vãng sanh. Lại nữa không phải chỉ cõi này mà vô lượng thế giới ở mười phương, các chúng Đại Bồ Tát đều niệm Phật A Di Đà, nguyện sanh về Quốc độ Cực lạc của Phật A Di Đà”.

Kinh A Di Đà nói: “Nếu có thiện nam tử, thiện nữ nơn nào nghe nói Phật A Di Đà gìn giữ danh hiệu. Vì xưng danh hiệu nên các tội tiêu diệt, người ấy khi mạng sắp lâm chung, liền được vãng sanh về Quốc độ Cực lạc của Phật

A Di Đà”. Đức Thích Ca dạy: “Các ông phải nên tin nhận lời ta và Chư Phật đã nói. Nếu có chúng sanh nào nghe lời này, cần nên phát nguyện, nguyện sanh về cõi cực lạc”.

Kinh Thập Lục Quán nói: “Nếu thiện nam tử, thiện nữ nơn chỉ nghe danh hiệu Phật và danh hiệu hai vị Bồ Tát được trừ tội sanh tử vô lượng kiếp. Huống chi nhớ niệm Nam Mô A Di Đà Phật một tiếng sẽ diệt được tội trọng sanh tử 80 ức kiếp. Nếu người niệm Phật phải biết người này là hoa Phát Đà Lợi trong loài người. Đức Quan Thế Âm, Đại Thế Chí đều là bạn tốt của người ấy”. Trong Dược Vương Bồ Tát Bản Sự Phẩm nói: “Người nghe Kinh điển này, y theo lời dạy tu hành, người ấy khi mạng chung liền được vãng sanh về thế giới An Lạc của Phật A Di Đà. Các chúng Đại Bồ Tát vây quanh người ấy, sanh vào trong hoa sen báu, ngồi trên tòa báu. Chẳng còn bị tham dục não loạn, không bị giận hờn ngu si bức bách, cũng không bị kiêu mạn, tật đố, các cấu uế làm nhiễm ô, được thần thông và vô sanh pháp nhẫn của Bồ Tát. Lại không còn bị tham dục làm não loạn. Được Thần Thông vô sanh pháp nhẫn của Bồ Tát.

Luận Đại Trí Độ nói: “Phật là Vô Thượng Pháp Vương, Đại Bồ Tát là Pháp Thần. Chỗ tôn trọng nhất của Pháp thần là Đức Phật Pháp Vương. Có các Bồ Tát tự nhớ đời trước khinh chê Bát Nhã bị đọa vào đường dữ chịu vô lượng khổ, đã trải qua vô lượng kiếp tu các hạnh khác vẫn không được ra ngoài biển khổ. Sau đó, gặp một vị thiện trí thức dạy niệm Phật A Di Đà liền được diệt trừ tội chướng, siêu sanh Tịnh Độ. Tôi nay cần phải lễ tạ Phật A Di Đà. Vì sao? Vì cha mẹ, bạn bè người trời không thể giúp tôi khỏi biển sanh tử. Chỉ có nguyện lực Phật A Di Đà nhiếp thọ mới

được ra khỏi biển khổ. Có bài kệ rằng: “Nếu người muốn thành Phật, Tâm Niệm A Di Đà, liền được Phật hiện thân, nên tôi quy mạng lễ”.

Trong Luận lại nói: “Khi Phật còn tại thế có một ông già xin xuất gia, Ngài Xá Lợi Phất không cho vì năm trăm kiếp lại đây, ông chưa hề tin Phật. Đức Thế Tôn quán người này hơn 500 kiếp về trước có kiếp làm ông tiểu đốn củi trong rừng bị cọp rượt gấp, leo lên cây thất thanh niệm “Nam Mô Phật”. Nhờ có chút lành nhỏ này được gặp Phật, Phật độ chúng quả A La Hán. Chỉ một lần xưng Nam Mô Phật còn được giải thoát, huống chi chúng ta trọn đời niệm Phật mà không được giải thoát ư!”

Trong Liên Tông Bảo Giám nói: “Các Đức Như Lai nhiều như số cát sông Hằng, Như Lai A Di Đà thứ nhất; Cõi Phật như vi trần trong mười phương, cõi Cực Lạc đáng xưng tôn là chỗ nương về. Tin sâu Cực Lạc là diệu môn chắc được giải thoát; Nhớ chắc Phật A Di Đà thật là từ phụ của tất cả chúng sanh. Vì thế, nhất niệm khởi mà muốn vật đều biết; lòng tin sanh mà Chư Phật hiện. Vừa xưng hiệu Phật được vào thẳng thai sen, một lần khởi tâm Bồ Đề là được nên tận nơi cõi Phật. Người có phúc lộc gặp Pháp môn này liền tự ngộ tự tu, người có lòng tin cạn hẹp không chịu tu thật là một điều nhầm lẫn. Ngày nay nhằm thời mạt pháp có nhiều tà kiến, dòng mê cho tịnh nghiệp là quyền thừa, chê tụng trì là thô hạnh. Người ấy đâu phải chỉ chết chìm trong nhà lửa, tự cam lòng vĩnh kiếp trầm luân. Không nhờ từ phụ đau lòng quyết tâm cứu giúp, mà tự mình một đời trống rỗng, không nương vào tha lực của Phật, toàn gieo nghiệp hoặc, làm sao thoát khỏi luân hồi. Vì thế, không gặp pháp môn này thì không có con đường nào thoát ly sanh tử. Vì vậy, người khinh chê Pháp môn Tịnh Độ là tự khinh hủy lấy mình. Vong tình dễ quên, chỗ chánh pháp khó nghe, luân hồi trong ba đường dữ, nhiều kiếp không được ra khỏi”.

Tịnh Độ Cảnh Quán Yếu Môn nói: “Pháp môn Tịnh Độ là con đường chính yếu để ra khỏi sanh tử của chúng sanh thời mạt pháp, là thuyền bè qua biển khổ. Khi người một lần được sanh về Cực lạc thì vĩnh viễn không thối chuyển được thân kim cương, bay đi tự tại, ăn mặc tự nhiên, được gặp Phật nghe pháp mau vào vị Thánh. Cõi ấy không có hổ lang ác thú, ruồi muỗi khuấy phá, cũng không có sấm sét gió mưa, nóng lạnh đói khát ép ngặt. Tất cả đều thân Liên Hoa hóa sanh, sống lâu vô lượng, không có các thứ khổ như sanh già bệnh chết, nên gọi là Cực lạc. Vì thế, Đức Thích Ca Thế Tôn muốn làm cho chúng sanh đang mê ở cõi này xa lìa cái khổ, nên mở ra môn chiết phục. Đức Từ Phụ A Di Đà chỉ con đường nhiếp thọ. Sỡ dĩ Đức Như Lai hết lời ca ngợi cõi Tịnh Độ, khắp khuyên mọi người pháp nguyện vãng sanh bởi lòng từ độ khắp chúng sanh mà có. Vì thế, các Bạc Thánh Hiền, kẻ đạo người tục niệm Phật cầu vãng sanh số rất nhiều không thể kể xiết. Mà có những kẻ hạ liệt phạm phụ tham trước trần lao,

không cần ra khỏi cõi khổ, cam lòng trôi nổi trong biển sanh tử thật đáng thương thay!”.

An Lạc Tập nói: “Người siêng niệm Phật A Di Đà liền có thể dứt tất cả nghiệp chướng sanh về Tịnh độ. Vì sao? Thí như có người dùng gân sư tử làm dây đàn cầm, chỉ một lần khảy lên là tất cả dây đàn khác đều đứt đoạn. Như người ở trong tâm khởi lòng Bồ Đề, niệm Phật A Di Đà tất cả phiền não chướng nặng đều tiêu diệt. Như có người dùng các sữa dê, trâu, lừa ngựa vào trong một bồn, nếu đem một giọt sữa sư tử bỏ vào, tất cả các sữa biến thành nước. Nếu người ở trong tâm khởi lòng Bồ Đề, niệm Phật A Di Đà, tất cả ác ma và các chướng, tự nhiên tiêu diệt, được sanh Tịnh Độ”.

Luận Tịnh Độ Quyết Nghi nói: “Thân người khó được Tịnh Độ dễ sanh”. Vì sao? Vì năm giới không trì con đường sanh cõi người cõi trời nghẽn lối. Năm giới trong sạch mới được làm người. Huống chi năm giới khó trì, không nhờ sức đại nguyện nhiếp thọ, nên nói thân người khó được. Người tu Tịnh Độ trì giới hoàn toàn hay chưa hoàn toàn, chỉ niệm danh hiệu Phật A Di Đà, dù có tội nghiệp cũng cho sám hối. Khi lâm chung, Phật A Di Đà, Bồ Tát Quan Âm, Bồ Tát Đại Thế Chí và chúng sanh Tịnh độ đều có nguyện lực cùng đến tiếp dẫn, nhiếp thọ người đó nên gọi là Tịnh Độ dễ sanh”.

Tịnh Hạnh Pháp Môn nói: “Sám hối giống như người cần thận chịu kiêng cử, lần hồi tiêu hết bụi bám nhiều đời. Niệm Phật như làm bạn với minh quân, chắc được nhà vua đề bạt. Trong các mùa xuân hạ thu đông, khi đi đứng ngồi nằm, thường nhớ trang nghiêm Tịnh độ, thường nhớ Phật A Di Đà. Người niệm Phật được như thế chắc tam muội hiện tiền, chắc được sanh về Tịnh độ, đâu có nghi gì!”.

Kinh Đại Lập Nguyệt Tạng nói: “Trong thời mạt pháp, ức ức chúng sanh khởi hạnh tu đạo, chưa có một người chứng được. Bởi vì, đời dữ năm trước, hạ tạp khó thành, chỉ có pháp môn Tịnh độ là con đường vào thẳng. Nên biết tự lực khó tròn, tha lực dễ tới, như người chân yếu nhờ lên xe của Chuyển Luân Thánh Vương mà một ngày bay khắp bốn bộ châu, người phạm nhờ uống thuốc tiên mà bay lên ba đảo. Con đường dễ làm mau được tương ưng, lời Phật dạy dò phải nên khắc cốt.”

Luận Bảo Vương nói: “Người tắm ở biển lớn đã tự dùng được nước trăm sông, người Niệm hiệu Phật chắc thành Tam muội, cũng như hạt thanh châu bỏ vào nước đục, nước đục chắc thành trong, niệm Phật bỏ vào tâm loạn, tâm loạn chắc thành tâm Phật”.

Kinh Đại Phẩm nói: “Hoặc người tâm tán loạn niệm Phật cũng được phước hết khổ, huống là người được ý niệm Phật, cao đến nhất



tâm bất loạn, thấp cũng mười niệm thành công.”

Kinh Pháp Hoa nói: “Hoặc người tâm tán loạn, vào ở trong tháp miếu, một lần Nam Mô Phật, đều đã thành Phật đạo”. Lại nói: “Danh Phật khắp mười phương, rộng lợi ích chúng sanh, tất cả đủ căn lành, để giúp lòng vô thượng”.

Kinh Hoa Nghiêm nói: “Trong tất cả oai nghi, thường niệm công đức Phật, ngày đêm không gián đoạn, nên tạo nghiệp như thế”. Lại nói: “Thà chịu khổ địa ngục, được nghe danh hiệu Phật, không nhận các điều vui, mà không nghe danh Phật”.

Kinh Bảo Tích nói: “Chúng sanh ở Phương Khai, nghe danh Như Lai A Di Đà, cho đến chỉ phát một niệm tin ưa, vui vẻ hâm mộ, chỗ có các căn lành đó đem hồi hướng nguyện vãng sanh về cõi Cực lạc, tùy theo nguyện liền được vãng sanh, được vị không lui sụt, thẳng đến thành Phật”.

Trong Phẩm Chánh Pháp Nan Văn nói: “Phật dạy người thế gian được nghe danh hiệu Phật A Di Đà trong lòng vui vẻ, ý chí thanh tịnh, lông tóc dựng ngược, lệ rơi đầm đề như con lâu ngày gặp từ phụ. Đây chứng tỏ là những người nhiều đời thực hành Phật đạo, hoặc là những bậc Bồ Tát, chẳng phải là phàm nhơn. Còn người không tin lời Phật, không tin niệm Phật, không tin vãng sanh, đây chứng tỏ là những người mới từ ác đạo đến. Các tai họa chưa hết, ngu si chẳng hiểu, chưa được giải thoát. Có nhiều Bồ Tát đã giảng Pháp môn này mà họ chẳng được nghe. Nếu người được nghe Pháp niệm Phật này thì ở nơi đạo vô thượng vĩnh viễn không lui sụt. Các người nên tin nhận trì niệm, đúng theo lời dạy tu hành. Nay ta sẽ vì các ông mà nói Đại pháp này, làm cho mọi người gặp Phật A Di Đà và quốc độ Cực lạc. Ta vì thương xót chúng sanh đặc biệt còn lưu lại pháp này”. Có bài kệ rằng: “Nếu đời trước không tu Phước huệ, đối với chánh pháp chẳng được nghe, đã từng cung kính các Như Lai, nên có nhân duyên nghe diệu nghĩa. Cõi Phật kia vui không ngăn mé, chỉ Phật với Phật mới biết thôi, thanh văn duyên giác khắp thế gian, thần trí cao diệu khó nghĩ lường, Pháp vương Đại Thánh tuyên diệu pháp, tế độ tất cả thoát trầm luân, nếu người thọ trì và tán dương, là bạn Bồ Đề rất thù thắng!”

Phật nói kinh này rồi, lúc bấy giờ, Chư Bồ Tát, Thanh Văn, Thiên Long Bát Bộ đều tin nhận vãng làm.

Em thân yêu của anh!

Thân người khó được ta đã được, Phật pháp khó nghe ta đã nghe, người nghe được kinh giáo là có duyên lành nhiều đời nhiều kiếp, em cần nên chuyên tâm thọ trì! Anh chân thành khuyên em:

*Y giáo quay về đến cổ hương,
Lời vàng chỉ rõ có xa đâu?
Đừng chạy lãng xăng tìm kế sống,
Từ trong chéo áo sẵn minh châu.*

(còn tiếp)



BẠN CÓ BIẾT ...

* NHIỀU NGƯỜI TRÍ THỨC VÀ DOANH GIA ÚC NGHIÊN CỨU, THỰC HÀNH THEO PHẬT GIÁO

Qua quyển “Thánh Thư Tây Tạng: Sống và Chết” (The Tibet Book of Living and Dying) – cũng được dịch ra Việt ngữ - được nhiều doanh thương nổi tiếng và trí thức tìm đọc đã tìm ra lối sống cho chính mình trong đời sống hằng ngày. Theo Ian Buchaman, người tổ chức các buổi tu tập và mạn đàm cho biết ông Gordon Cairns, giám đốc CEO Lion Nathan nay là thành viên Hội đồng ngân hàng Westpac, hay các giám đốc doanh thương tổ chức 42, David White, giám đốc các cửa hàng của công ty Part Jackson, Diane White, giám đốc các cửa hàng của công ty Woolworth và Hội đồng công ty sắt thép Blue Scope Steel và con gái của cựu Thủ Tướng Úc, Sue Peters Hawke luôn thực hành tu tập theo PG như cuộc hành hương tâm linh đầy ý nghĩa trong đời sống (The Bulletin 2/6/07).

* Càng nhiều sĩ quan không quân Mỹ theo Đạo Phật

Một niệm Phật đường của Trường Không Quân được mở cửa tại viện huấn luyện SQKQ bang Colorado. Bây giờ những sinh viên SQKQ theo đạo Phật đã có nơi để hội họp và niệm Phật. Một Niệm Phật đường rộng 300 bộ vuông đã mở cửa hôm 29/10/07 với khoảng 24 SVKQ Phật tử tụng kinh theo nhịp chuông mõ. Tại viện huấn luyện này có 26 SVSQ là Phật tử như vậy đã gia tăng so với con số 16 Phật tử vào năm ngoái.

Tôn giáo vốn đã là một chủ đề nhạy cảm tại viện Huấn Luyện KQ khi một nhóm SV Phật tử tốt nghiệp từng than phiền rằng họ đã bị cưỡng bách phải chấp nhận những giá trị Kitô giáo trong quá trình huấn luyện (Religion has been a controversial topic at the academy with a group of graduates claiming that evangelical Christian values has been pushed on to cadets) – theo AP 30/10/07.

*** CẦN ĐO LƯỜNG MỨC ĐỘ HẠNH PHÚC CỦA NGƯỜI DÂN**

Sự phát triển kinh tế trong vài thập niên qua được các nhà thống kê thường đo lường đời sống người dân qua mức phát triển sản phẩm, nhưng ngày nay nhiều tổ chức và các quốc gia đề nghị cần đưa thêm vào đo lường mức độ hạnh phúc của người dân tương tự như sự tăng trưởng kinh tế. Chúng ta biết rằng sự tăng trưởng không chỉ được đo bằng con số và tổng sản phẩm phát triển quốc nội GDP (General Development Product) mà cũng cần phải được đo lường thông qua mức độ hạnh phúc của người dân. Chỉ số đo lường này phát xuất từ quốc gia Bhuttan một nước Phật giáo trên rừng Hy Mã Lạp Sơn, khi quốc gia này bị xếp hạng gần đội sổ về mức phát triển trên thế giới. Vì vậy Bhuttan đã đưa ra một chỉ số độc đáo để đo lường quá trình phát triển là Tổng Hạnh Phúc quốc dân GNH (General National Happiness) do nhà vua Singye Wangchuck đưa ra chính sách này vào thập niên 90. Qua nghiên cứu, nước Bhuttan cho biết khoảng 68% trong 700,000 người dân cảm thấy hạnh phúc trong đời sống.

Với quan niệm mới mẻ này những giới chức kinh tế, tâm lý, xã hội ngày nay trong đó có Ngân Hàng Thế Giới (WB) cho rằng các nước khác cũng nên xúc tiến nâng cao chỉ tiêu Tổng Hạnh Phúc quốc dân để đánh giá cùng phúc lợi của người dân (AFP 25/11/07).

*** VỚI BA LẦN CƯỜI CỦA TÀO THÁO TRỞ THÀNH TUYỆT BÚT TRONG TAM QUỐC CHÍ**

Con người ai cũng có thất tình lục dục, khóc và cười là biểu tượng đối lập nhau. Con người có thể khóc khi vui, cũng có thể cười khi đau đớn. Trong Tam Quốc Chí, con người Tào Tháo gặp khó khăn cũng có khóc và cười. Mở đầu cuộc chiến bại tại trận Xích Bích là giao lộ xung hùng của Tào Tháo, nhưng khi gặp thế trận đó, Tào Tháo không tập trung mưu kế tháo chạy thoát thân mà lại tập trung ba lần cười lớn để tháo chạy.

- Lần thứ 1: Ở Ô Lâm, Tào Tháo ngồi trên lưng ngựa, ngựa mặt lên trời cười không dứt, Tào Tháo nói: *“Ta không cười người khác, chỉ cười Chu Do (thuộc Đông Ngô) là vô mưu, Gia Cát Lượng (thuộc nhà Thục) là thiếu trí. Nếu là lúc ta dụng binh ta cho một đội quân mai phục ở đây như thế chẳng hơn ư?”* Nói chưa dứt, Triệu Tử Long (tướng của nhà Thục) đột nhiên xông ra khiến Tào Tháo phải nhanh chân hạ mã.

- Lần thứ 2: Tại cửa khẩu Hồ Lô, Tào Tháo ngồi trong khu rừng thưa, ngựa mặt cười lớn nghĩ lại cho Gia Cát

Lượng, Chu Do trí mưu chưa đủ. Kết quả là Trương Dực Đức (tức Trương Phi) xuất hiện làm Tào Tháo hồn siêu phách tán. Tại cửa khẩu này quân trang, quân lương của Tào Tháo bị hoàn toàn tổn thất.

- Lần thứ 3: Ở cửa ải Hoa Dung, Tào Tháo lại cười Gia Cát Lượng và Chu Do là loại vô năng. Đang cười thích chí thì Quan Vân Trường cầm đao đứng sừng sững trước mặt, Tào Tháo nay cười không thành tiếng, chỉ còn biết cúi đầu xin tha mạng. Đến bước đường cùng Tào Tháo đã dùng tình nghĩa để làm mềm lòng Quan Công. Bởi vì ông ta trong quá khứ đã từng có ân nghĩa với Quan Công mà Quan Công lại là người lấy nghĩa “làm đầu”. Qua trận Hoa Dung nổi tiếng này của Quan Công đã giết 6 tướng với cây đao nổi tiếng về sau. Quan Công đổi cây đao này với Mã Siêu, và tại Hoa Dung Tào Tháo đã tặng cho Quan Công con ngựa Xích Thố dọc ngang trên chiến trận thời Tam Quốc.

Tào Tháo là người tự mình biết hóa giải nguy nan, đôi khi được phê bình là gian hùng, nhưng biết khuất phục nhân tài để thể hiện đại trượng phu nhất là biết cách xử sự với mọi người là một kẻ biết thức thời.

*** ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA NHẬN ĐƯỢC SỰ MẾN MỘ TRONG CUỘC TRUNG CẦU Ý KIẾN TẠI ĐỨC**

Ngày 19/7/07, Đức Đạt Lai Lạt Ma năm nay 72 tuổi đến phi trường Hambourg của Đức, chính quyền địa phương đã trải thảm đỏ từ phi cơ để đón ngài. Với những đề tài học hỏi hòa bình, sự thực hành của bất bạo động vì thế giới ngày nay bị khủng hoảng trầm trọng, từ cá nhân cho đến xã hội. Chiến tranh khủng bố, bạo động, nghèo đói, bất công lan tràn. Con người sống trong hoang mang, sợ hãi, đau khổ, thất vọng, làm sao để đối phó? Câu trả lời là phải kết hợp giữa trí tuệ và bất bạo động.

Trước cuộc viếng thăm Đức, trong cuộc trưng cầu ý kiến ngày 14/7/07 của tuần báo nổi tiếng “Der Spiegel” (Tấm gương) kết quả cho thấy ngài được dân Đức có cảm tình nhiều nhất (44%) trong khi Giáo Hoàng Benedict XVI chỉ được 42% (Đây là một sự chấn động vì Giáo Hoàng là người Đức và Thiên Chúa Giáo là quốc giáo của nước này!). Ngài được người dân Đức mến mộ vì sự chân tình, lời cuốn, có năng lực, điềm đạm, trầm tĩnh và đặc biệt là dành cho họ những lời khuyên hữu ích.

*** LỰC SĨ CÓ THỂ ẮN CHAY TRƯỜNG KHI HUẤN LUYỆN VÀ BIỂU DIỄN**

Các trường hợp của các nhà vô địch Thế Vận Hội như người Mỹ da màu Carl Lewis, vô địch nhảy rào 400m

Edwin Moses hay nữ vô địch cử tạ người Anh là bằng chứng cho biết: cơ thể không cần thịt để tạo ra cơ bắp. Theo bác sĩ Marcel Hebbelinck, Đại Học Brussels, tại Bỉ cho biết huyền thoại ăn thịt ở cao điểm vào thế kỷ 19, khi đó người ta cho rằng năng lượng cơ bắp là do hiện tượng oxy hóa protein. Theo Nathalie Boiseau chuyên gia thể thao tại Poitiers, Pháp cho biết với 1,25 gram protein/kg trọng lượng/ngày thì chế độ ăn chay cân bằng giữa các acid amin cung cấp đủ thành phần dinh dưỡng cho một lực sĩ. Muốn tăng sức dẻo dai chỉ cần phải lưu ý yếu tố chất sắt (iron) để chuyển tải oxy. Bác sĩ Marcel Hebbelinck nói rõ: sắt trong rau cải được cơ thể hấp thụ yếu hơn sắt trong động vật 10-20% do đó cần theo dõi tính toán để bù đắp phần này.

Ngày nay những người Âu Mỹ nhìn nhận ăn chay như là những phương thức trong đời sống hằng ngày. Vào giữa tháng 11/07. Hai mươi ngàn dân của Hiệp Hội những người ăn chay ở Pháp đã ký tên thỉnh nguyện Tổng Thống Nicolas Sarkozy nên khuyến dân ăn chay xen kẽ với ăn mặn. Mục đích là giữ gìn sức khỏe và bảo vệ môi trường.

*** THẾ ĐẤT ĐỊA LÝ PHONG THỦY THÀNH PHỐ SÀI GÒN**

Theo GS Trần Kim Thạch, cựu khoa trưởng khoa Địa Chất Đại Học Khoa Học Sài Gòn đã ghi theo một nhà địa lý, khi nhìn bản đồ địa chất đã thốt lên: Sài Gòn trông nó như một con hạc đang xòe cánh (con hạc tượng trưng cho trường thọ, như sự trở về đời sống gia đình an lạc và hạnh phúc). Thật vậy, Củ Chi, Hóc Môn là cánh trái chiếm 1/3 bề mặt đất đai, còn Cần Giờ là cánh phải, chiếm 1/3 đất đai khác. Đầu chim là Thủ Đức, hướng ra biển đông, xuyên Trường Sơn Nam còn đuôi chim nối liền với đồng bằng sông Cửu Long. Phần trước ngực của hạc là con sông lớn nhất miền Nam, hoàn toàn nằm trong lãnh thổ VN. Sông Đồng Nai chảy từ cao nguyên viễn tây dài 550Km. Nó mang một dòng phù sa bổ dưỡng



chủ yếu và đất đỏ bazan. Sông tạo ra bảy bậc thềm (như bảy bước đến nơi hội tụ) gồm nhiều thác lớn mà quan trọng nhất là thác Trị An. Từ cánh trái đi xuống, còn một con sông nữa hoàn toàn Nam bộ là sông Sài Gòn chảy từ biên giới Campuchia về rồi đổ vào sông Đồng Nai ở Nhà Bè. Các nhà địa chất gọi Sài Gòn là ngôi trường nhỏ trong cái nôi lớn Nam bộ vây quanh.

*** KHOA PHẬT HỌC XẾP HẠNG ĐẦU BẢNG TẠI ĐẠI HỌC UCLA (University of California, Los Angeles)**

Là một Đại Học có sinh viên với nhiều quốc tịch khác nhau nhất tại Mỹ. ĐH này ý thức được và khám phá ra sự đa dạng của thành phần sinh viên, thành phần giáo chức và kể cả các cộng đồng. Những chương trình nghiên cứu các chủ đề như tôn giáo và dân tộc, ĐH UCLA là một trong ba ĐH có chương trình nghiên cứu Phật Học đứng đầu nước Mỹ (ĐH UCLA cũng là nơi cố Thượng Tọa Thích Thiên Ân người VN đầu tiên đến dạy về môn Văn Hóa Đông Phương năm 1966). Được thành lập từ tháng 7/2000, Trung Tâm Phật Học tại UCLA là cơ quan làm việc của những chuyên gia nắm vững và giảng dạy những lãnh vực khác nhau của Phật giáo. Trung Tâm chủ yếu làm công tác nghiên cứu và thường bảo trợ các hội nghị, hội thảo chuyên luận và hội nghị chuyên đề. Ông Robert. E. Buswell Jr. giám đốc cũng là sáng lập viên của ĐH UCLA cho biết: "Với sự tăng trưởng số sinh viên UCLA có nguồn gốc Á Đông, Trung Tâm đã hành xử như một phương thể để phục vụ cho những sinh viên nào quan tâm đến việc nghiên cứu văn hóa tổ tiên họ". Hiện nay ngoài Á Châu,



UCLA là ĐH có phân khoa Phật học lớn nhất thế giới. ĐH UCLA có 4 giáo sư toàn thời chuyên về Phật Học và hai giảng viên về Lịch sử nghệ thuật và Nghệ Thuật Phật Giáo.

Khi Phân Khoa Phật Học được thành lập, những sinh viên dù không tham dự nhưng đã vui mừng nhận xét: Cô Nathan Tran một sinh viên Toán năm thứ ba phát biểu rằng: "Đây là một cách rất tốt để tìm đọc Phật giáo và Phật giáo có nhiều cách hành trì rất có lợi cho đời sống hằng ngày của chúng ta".

Cô Jenny Pham sinh viên năm thứ ba ngày Tâm Sinh Học cho biết về tầm quan trọng của khoa Phật Học tại UCLA: "Tôi nghĩ rằng chương trình này có lợi cho sinh viên và cho cả trường ĐH UCLA vì nó đem lợi lạc cho những ai muốn tìm biết và học hỏi Phật giáo". <http://www.international.ucla.edu/buddhist/>

Tâm Hiền