

ĐẠI ĐẠO TAM KỶ PHỔ ĐỘ

Tòa Thánh Tây Ninh



Đức Hộ Pháp Hòa Khai Đạo

BẢN TIN THẾ ĐẠO

Thông Tin - Phổ Truyền Giáo Lý Đạo Cao Đài

Bản Tin Thế Đạo do Ban Thế Đạo Hải Ngoại chủ trương mỗi tháng một số nhằm mục đích phổ biến tin tức đạo sự và phổ truyền giáo lý Đại Đạo Tam Kỳ Phổ Độ Tòa Thánh Tây Ninh. Đồng thời cũng thông tin truyền bá những bài giảng của các vị Tiên Bối Khai Đạo cho thế hệ hậu tấn hiểu về Đạo Cao Đài.

Ngoài ra, cũng nhằm mục đích giới thiệu phổ quát về Đời Sống - Sức Khỏe - Văn Học - Nghệ Thuật và Khoa Học ... trong cuộc sống con người. Cho nên, Bản Tin Thế Đạo rất được mong sự yểm trợ bài vở của quý Hiền Huynh, Hiền Tỷ trong và ngoài Ban Thế Đạo.

Bài vở bao gồm: Thơ, Truyện ngắn, những tin tức từng địa phương Đạo Cao Đài nơi hải ngoại.

Mọi bài vở xin gửi về Ban Chủ Trương Bản Tin Thế Đạo.

BAN CHỦ TRƯỞNG

Chủ Nhiệm

Hoàn Nguyên

Email: tnndk4@gmail.com

(408) 823 - 6044

Chủ Bút

Hưng Quốc

Email: trivho@yahoo.com

(972) 978 - 6091

Tổng Thư Ký

Duy Văn

Email: duyvan2011@gmail.com

(408) 759 - 9339

Trưởng Trang Vườn Thơ Thế Đạo

Yên Hà

Email: usv_markdovo@yahoo.com

(770) 377 - 9264

TRONG SỐ NÀY

1. Ban Chủ Trương & Trong số này
2. Vía Đức Chúa Jesus Christ Giáng Sinh. (Đức Hộ Pháp Thuyết Đạo tại Đền Thánh Đêm 24-01- Mậu Tý)
5. Vía Đức Chúa Jesus Christ. (Đức Hộ Pháp Thuyết Đạo. Ngày 26-11- Tân Mão)
7. Cô Bé Bán Diêm. (Huệ Tâm - Văn Dương)
10. Tâm Thư Thánh Thất Cao Đài Nashville Tennessee
12. Lễ Giáng Sinh (Duy Văn sưu khảo)
21. Nguồn gốc và ý nghĩa của chữ "Công Giáo"
26. Đời Sống & Sức Khỏe.
- Nha Đam có thể làm giảm lượng đường trong máu. (Ngọc Thuận biên dịch)
29. Vườn Thơ Thế Đạo.
31. Văn Hóa & Nghệ Thuật. (Khi nào Thiện Ác hữu báo. Thần Phật đều có an bài) (Hoài Nhân Nhân thực hiện- Nam Phong biên dịch)
35. Văn Hóa Truyền Thống: Tam Cương Ngũ Thường & Tam Tòng Tứ Đức (Quan Tâm- Học Hải biên dịch)
40. Truyền Thống ngày lễ của Tòa Bạch Ốc. (Hòa Long biên dịch)
51. Đức Chúa Jesus Christ trong Đạo Cao Đài. (Chí Tín)
64. Tiên Tri của Đức Chúa.
66. 7 thực phẩm dành cho những bậc cha mẹ kiệt sức (Tân Dân biên dịch)



Những cuốn sách hay nên đọc



VIA ĐỨC CHÚA JÉSUS CHRIST GIÁNG SINH

Đức Hộ Pháp Thuyết Đạo tại Đền Thánh,
đêm 24 tháng 11 năm Mậu Tý (dl. 24-12-1948)

1948 năm trước, lúc này có một vị Chí Tôn giảng trần giáo Đạo tại Tây Phương, vị Chí Tôn an bang tế thế mang xác phàm lập giáo để một cái nền văn minh vĩ đại cho nhơn loại, tính ra được 1948 năm.

Trước buổi Đức Thích Ca gần qui liễu, A-Nan-Đa và A-Nan-Ca-Diếp đến bên Ngài khóc lóc hỏi Ngài rằng:

dạy chúng con, Có một Đấng đến hơn ta nữa. Đức nói một vị Tây Jésus Christ đó anh đã thông tri người em kể vị Ngài có nói trước ta nữa, thì thật Khi Đức Chúa giáng sanh ở Tây hình, các vị Thánh là Môn đệ của Ngài



Chúa Giáng Sinh trong Máng Lừa

Thầy thọ hình ai dạy chúng con? Ngài nói: Cần yếu ta phải đi, cần yếu ta phải về với Cha ta, ta phải về đặng an vui, rồi sau này sẽ có một người đến cùng các ngươi đặng an ủi dạy dỗ các ngươi nhiều điều huyền vi bí mật.

Đức Phật Thích Ca nói sau này Đấng ấy còn oai quyền hơn ta nữa, Đấng ấy tức nhiên là Tây Phương Giáo Chủ Jésus Christ và Chúa đã cho nhơn loại hay: Sau Đạo Thánh Gia Tô có Đạo Cao Đài xuất hiện đó vậy.

Có một Đấng Chơn linh Tam Thế Chí Tôn, nhơn loại đều biết tánh danh đó. Nhứt Thế BRAHMA Phật, tức nhiên là Tạo Hóa, Nhị Thế CIVA Phật tức nhiên Tấn Hóa, Tam Thế CHRISTNA Phật tức nhiên Bảo Tồn, Đấng trọn quyền bảo tồn ấy là lòng ái tuất thương sanh vậy.

Vì cơ cho nên Đức Chúa Jésus Christ thương nhơn loại một cách nồng nàn thâm thúy, Ngài đã ngó thấy Nhứt Kỳ Phở Độ nhơn loại ký hòa ước với Chí Tôn mà đã bội ước, nên phạm Thiên Điều, nhơn quả nhơn loại gớm ghiết, do nhơn quả ấy mà tội tình nhơn loại lưu trữ đến ngày nay, Thánh Giáo gọi "tội tổ tông". Chính mình Ngài đến, đến với một xác thịt phàm phu, Ngài đến gior tay để ký đệ nhị hòa ước với Đức Chí Tôn chịu tội cho nhơn loại, ký đệ nhị hòa ước đặng diu dắt chúng sanh trở về cùng Đấng Cha lành của họ tức nhiên là Đức Chí

Thầy qui vị rồi ai Đức Thích Ca nói: sau ta, oai quyền Phật Thích Ca đã Phương Giáo Chủ vậy. Ấy là một đàn cho nhơn loại biết của mình sắp đến, còn oai quyền hơn quả vậy.

Jésus Christ Phương gần thọ Tông Đồ tức nhiên than rằng: Nếu



Suy nghiệm ngày lễ Giáng Sinh

Tôn là Đại Từ Phụ chúng ta ngày nay đó vậy.

Đấng ấy vô tận vô biên, thấy nạn của nhơn loại đã đầy đầy, Ngài chỉ xuống tại mặt thế này làm con tế vật đặng chuộc tội tình cho nhơn loại, mà lại còn đem quyền của Chí Tôn để nơi tay của nhơn loại, bàn tay đó đã ký đệ nhị hòa ước cho nhơn loại, nó làm cho Ngài thế nào? Do tay Ngài ký từ hòa ước với Chí Tôn, nên hai tay của Ngài bị đóng đinh trên cây thập tự giá. Hai chân của Đấng ấy đã đi trước nhơn loại đi đường hằng sống cho họ, rồi hai chân của Đấng ấy cũng bị đóng đinh trên cây Thánh Giá, còn trái tim yêu ái nhơn sanh vô hạn ấy bị một mũi kiếm vô tình đâm ngay cạnh hông của Ngài, lấy giọt máu cuối cùng đó đặng cứu nhơn loại, một tình ái vô biên ấy để lại cho loài người một tôn chỉ yêu ái. Tôn chỉ nhìn nhơn loại là anh em cốt nhục và khuyên nhủ nhơn loại coi nhau như đồng chủng, năm 1948 nhơn loại không tầm Giáo lý của Ngài nữa, chắc chắn như vậy.

Bản Đạo nói quả quyết rằng, nhơn loại đã quên hẳn Ngài rồi đó. Cho đến ngày nay cả toàn nhơn loại trên địa cầu này, không chịu nghe lời Ngài, không theo bước của Ngài, nên nạn tương tàn tương sát lẫn nhau sắp diễn ra gần đây, nhưng nếu chừng nào toàn cả nhơn loại biết tôn sùng nhau, vì tình cốt nhục, thì cái nạn tương tàn tương sát trên mặt địa cầu này sẽ không có nữa. Hai tấn tuồng, hai thảm trạng như thế có thể đưa nhơn loại đến chỗ tiêu diệt mà chớ, vì nhơn loại không biết nghe, Đấng ấy đã lấy máu thịt của mình làm con tế vật dâng hiến cho Đức Chí Tôn, để cầu xin tha tội cho nhơn loại. Nhơn loại sẽ mất đức vì không nghe theo Đấng Cứu Thế, Đấng ấy đã bảo anh em phải yêu ái lẫn nhau, giúp đỡ nhau, sống cùng nhau cho trọn vẹn kiếp sanh. Trái ngược lại đệ nhị hòa ước kia đã ký kết với Đức Chí Tôn bị nhơn loại bội ước nữa, vì bội ước mà bảo sao nhơn loại không bị tội tình mắc mớ sao được?



Chúa Giáng Sinh trong cảnh cơ hàn

Đêm nay là nhờ hiển Thánh anh linh của Đấng Cứu Thế, Đấng đã để lòng ưu ái vô tận mong cứu vãn tình thế nguy ngập, lấy cả tình ái ấy làm phương giải khổ cho nhơn loại.

Chúng ta để tâm cầu nguyện cùng Ngài, để Ngài mở con mắt Thiêng Liêng cho chúng sanh đặng nhìn thấy cái chơn tánh của kiếp sống họ nơi nào, đừng mê muội đừng ngu dốt, lấy tinh thần sáng suốt bỏ cái lục đục thất tình đầy tội ác này.

Muốn tránh cái nạn tương tàn tương sát kia, muốn cứu rỗi lấy họ, hầu làm cái nạn tiêu diệt kia được thoát khỏi ấy là lời cầu nguyện của chúng ta đêm nay đó.

Đức Chúa Jêsus Christ đã lấy máu thịt đặng chuộc tội cho loài người. Giờ phút này là giờ hiển Thánh của Ngài dùng quyền hành yêu ái vô biên của Đức Chí Tôn mà tha tội cho nhơn loại đó vậy.

VIA ĐỨC CHÚA JÉSUS CHRIST:

Tìm Hiểu Bí Ẩn Thánh Ngữ:

“Biết hy sinh cái Chết đặng đạt cho đặng cái Sống”

Đức Hộ Pháp Thuyết Đạo tại Đền Thánh đêm 26 tháng 11 năm Tân Mão



Chiêm ngắm
Đức Giêsu trên thánh giá
để nhận diện chính mình

Chúa nhận tội lỗi cho nhân loại

Đêm nay là ngày Kỷ niệm của Đức Chúa Jesus Christ tức nhiên Chúa Cứu Thế Giáng Sinh. Từ khi mở Đạo đến giờ cả Thánh Thể Đức Chí Tôn và Bàn Đạo đã thuyết minh một cái đời hy sinh đạo đức của Ngài, cả thầy đều biết, không cần thuyết lại nữa, lập đi lập lại cũng không bỏ ích vào đâu cho lắm. Chúng ta thử tìm trong các Thánh ngữ của Ngài để lại. Hiểu thấu cái huyền vi bí ẩn đạo giáo của Ngài thế nào, cái ấy có lẽ hữu ích hơn, nên Bàn Đạo lấy lời triết lý của Ngài đã nói lưu trong Thánh ngữ của Ngài để lại cho các Thánh Tông Đồ có câu nói cao sâu bí ẩn mà thiết thật làm sao, hay làm sao. Ngài nói rằng: Biết hy sinh cái chết đặng đạt cho đặng cái sống.

Vì lời Thánh giáo ấy mà những kẻ tìm Đạo thường hay bàn luận tìm cái nghĩa lý của nó, Đức Chúa Jesus Christ đã sanh ra thì bị cường bức Đạo của Ngài truyền giáo thiên hạ không hiểu thấu và người ta đã bắt bớ, người ta đã đè nén, người ta đã âm mưu hại Ngài, cho nên lời nói ấy cốt yếu giục các môn đệ của Ngài quyết chiến đấu và quyết thắng, điều ấy chưa phải lẽ.

Bàn Đạo đã thuyết minh tới đây, kẻ thì nói đến Ngài lập nên Thánh Giáo của Ngài, Ngài lập cái đền thờ thiêng liêng Đạo Giáo của Ngài tại thế gian này, Ngài xưng mình là con chiên

hy sinh đặng làm con tế vật của Đức Chúa Trời, để cứu rỗi tội tình thiên hạ, tức nhiên con chiên chí thánh, tánh mạng của Ngài, thi hài của Ngài chịu chết trên cây Thập Tự Giá, cốt yếu làm con tế vật ấy để dâng cho Đức Chí Tôn đó vậy. Sự hy sinh của Ngài làm con tế vật ấy là Thánh Thể, tức nhiên của toàn cả tín đồ tin tưởng nơi Ngài, đã thọ phép chơn giáo của Ngài coi như Đấng chí thánh. Vì lẽ ấy cho nên Ngài thuyết câu đó, cốt yếu Ngài dám hy sinh tử đạo đặng bảo thủ chơn truyền của Ngài, cũng có lý nhưng chưa phải lẽ, cái bí mật trong lời nói ấy là vậy:

- Phải biết làm sao cái chết thật, mà phải biết làm sao cái sống là thật. Cái sống và cái chết, ta cũng nên tìm hiểu điều ấy. Và chẳng chúng ta sanh ra có hai cái sống và có hai cái chết. Chúng ta ngó thấy xác thịt của chúng ta không phải là cái sống, bởi vật thể nó phải chịu tiêu hủy tức nhiên nó phải chết mà thiệt cái chết của nó, chẳng phải chết gì cái xác thịt mà thôi, mà chết vì danh giá, kiếp sống của mình, cái lời nói là chết. Còn bây giờ cái sống không phải cái xác thịt chúng ta đã ngó thấy trước mắt, bất quá con người sanh ra một trăm năm là nhiều rồi chết trước mắt. Ấy vậy cái sống thật chỗ nào?

- Cái sống thật của chúng ta là cái sống về tinh thần hiện tại của chúng ta cho trường tồn, tức nhiên nó về linh hồn chúng ta vậy. Cái đó mới thiệt sống, cái sống với linh hồn là cái sống thật, sống với xác thịt tức nhiên sống giả. Bây giờ còn cái sống nữa, sống thế nào đồng sống cả vạn loại, cả cái sống đại đồng sống trong cái sống ấy mà muôn đồng sống, chúng ta phải hiệp làm một cùng vạn loại, biết nó là cái sống của mình, biết mình là cái sống của nó. Cái sống ấy là cái sống của Đức Chí Tôn nắm trong tay của Ngài đó vậy. Cái sống trên cảnh Thiêng Liêng Hằng Sống của Ngài đã tạo dựng cho nó, trước khi ta đến đầu kiếp làm con người ở mặt thế gian này, cái sống ấy phải sống.

Bây giờ luận theo Đức Chúa Jésus Christ, phải biết hy sinh cái chết, mới tìm cái sống. Đạo giáo nào kiếm mắc mỏ khó khăn, chớ Đạo giáo Cao Đài Đức Chí Tôn để bí pháp ấy trong Thánh Thể của Ngài. Ngài nói những kẻ nào dám chết về đời, sống vì Đạo, những kẻ ấy mới đáng làm Thánh Thể của ta nơi mặt thế gian này. Cả toàn Thánh Thể đã hiểu lắm, tới phẩm Giáo Hữu phải chết, chết vì đời rồi sống lại, sống vì Đạo. Tức nhiên Đức Chúa Jésus Christ nói cao sâu rằng: Nếu ai đã biết cái sống của chúng ta ai đã ban cho mà dám hy sinh cái kiếp chết của họ, là cái xác thịt này thì mới đạt đặng cái sống trường tồn vĩnh cửu, tức nhiên Thiêng Liêng Hằng Sống của Cha ta đã dành để.

Bản Đạo thuyết điều ấy cốt yếu nói cả toàn thể con cái của Đức Chí Tôn, dầu cho hàng tín đồ nam nữ dĩ chí Đại Thiên Phong cũng vậy, mỗi phần tử Thánh Thể của Ngài phải biết cái mạnh của mình là cái sống thật, cái yếu của mình là cái sống giả, phải có can đảm hy sinh cái chết, cái thi hài thú tha của ta đây đặng mà đạt cho đặng cái danh hằng sống và chúng ta đặng ngôi vị Thiêng Liêng Hằng Sống nơi cửa Thiêng Liêng kia của Ngài đã dành để, tức nhiên là đại nghiệp của Ngài đã chia chung cho mỗi đứa con. Đức Chí Tôn nói rằng: Thầy dành để đại nghiệp cho các con, Thầy không có quyền đem cho kẻ khác duy có kẻ nào từ bỏ, thì Thầy mới có quyền đem cho kẻ khác mà thôi. Cái sống đó mới sống thật, sống trường tồn sống vĩnh cửu. Sống Thiêng Liêng Hằng Sống của Đức Chí Tôn mới thật sống đó.

CÔ BÉ BÁN DIÊM

Huệ Tâm - Vân Dương
Mộng Lệ An, ngày 6 tháng 12 - 2023



Cô bé bán diêm, một câu chuyện nhẹ nhàng nhưng đầy ý nghĩa về nhân sinh.

*Trong đêm Noel,
Tuyết rơi lả tả, phủ trắng xóa ...
Cô bé bán diêm,
Đôi chân trần bước mau,*

*Giữa đêm đông lạnh giá,
Bàn tay cóng lạnh, bật diêm lên
Ánh lửa phù du, chợt lịm tắt !
Trái tim nhỏ, niềm đau không lời !*

*Trên phố cây thông đèn lung linh
Mắt long lanh, giấc mơ bình dị
Bóng đêm lạnh lùng, em lạc lõng bước
Đời xô bồ, giấc mơ buồn tênh !*



*Dòng người qua vội vã, hờ hững với em
Cô bé ẩn mình, giữa nền trời tuyết trắng,
Đèn đường tỏa sáng, soi bóng em nhỏ
Một góc phố tối đen, lạc lõng cô đơn !.*

*Ánh diêm sáng, ánh lửa hiu quạnh
Chợt vụt tắt, giá rét buốt tay em,
Bỏ diêm lại bùng lên, trái tim nhỏ,
Ngập tràn ánh sáng thiên đường
Giữa đêm đông, niềm vui rộn ràng !.*

*Bà em chợt hiện đến, thật lớn
Trong bó diêm cháy bùng sáng
Ôm hôn em trong vòng tay
Choàng em chiếc áo ấm
Rồi cùng em vụt bay cao, bay cao ...*

*Như một vì sao băng, lóe sáng vòm trời đêm....
Cô bé bán diêm, lòng chợt ấm lạ!
Không còn đói rét, còn khổ đau
Bé ửng hồng đôi má, nụ cười nở hoa !.*

Bằng cách hiểu về quan niệm nhân sinh thông qua câu chuyện này, chúng ta có thể tìm thấy những bài học sâu sắc về tình cảm, ý nghĩa cuộc sống và lòng nhân ái.

Trong cuộc sống, mỗi người chúng ta đều lãnh ững “đèn sáng” nhỏ bé, có khả năng làm cho thế giới xung quanh trở nên ấm áp hơn. Cô bé bán diêm, dù trong hoàn cảnh khó khăn, nhưng với tâm hồn thuần khiết và trái tim lương thiện, đã tìm thấy niềm vui trong việc chia sẻ ánh sáng của mình.

Bài học về lòng nhân ái và chia sẻ ý nghĩa lớn từ câu chuyện. Dù cuộc sống có khó khăn đến đâu, sự nhân ái và lòng chia sẻ sẽ làm cho thế giới xung quanh trở nên ấm áp hơn. Có thể tìm thấy niềm hạnh phúc trong việc làm điều tốt, dù chỉ là những điều nhỏ bé.

Tuy nhiên, câu chuyện cũng chứa đựng một cảnh báo về quan niệm về thành công và hạnh phúc. Trong xã hội hiện đại, thường xuyên chúng ta đặt quá nhiều giá trị vào sự giàu có và thành công về vật chất.

Tuy nhiên, câu chuyện lại nhắc nhở rằng sự giàu có thực sự là ở trái tim, ở khả năng chia sẻ và làm điều tốt cho người khác.

Nhìn nhận cuộc sống qua góc nhìn của nhân sinh, chúng ta nhận ra giá trị thực sự của mỗi người không phụ thuộc vào điều kiện vật chất, mà là ở tâm hồn và khả năng chia sẻ niềm vui và đau khổ với người khác.

Cô bé bán diêm trở thành biểu tượng của sự nhân ái, sức mạnh của trái tim và ý nghĩa thực sự của cuộc sống.



THẾ GIỚI CỔ TÍCH
kho tàng truyện dân gian



ĐẠI ĐẠO TAM KỲ PHỔ ĐỘ

TÒA THÁNH TÂY NINH
(CỨU THẬP BÁT NIÊN)

THÁNH THẤT CAO ĐÀI NASHVILLE – TENNESSEE

Số: 09/VP

Ngày 15/09/ 2023

Tâm Thư

- Kính Bạch Hội Thánh.
- Kính quý Chức Sắc Thiên Phong.
- Kính Quý Lãnh Đạo các cơ sở Đạo Cao Đài khắp nơi Hải Ngoại.
- Kính thưa Chư Mạnh Thường Quân cùng toàn thể Đạo Tâm Đồng Môn Cao Đài.

Chúng tôi Ban Xây Dựng cùng Bàn Trị Sự Hương Đạo Nashville Tennessee và Đồng Đạo sở tại có đôi lời cùng Quý Vị !

Hương Đạo Cao Đài Nashville từ ngày An Vị Thánh Tượng Thiên Nhân năm 2019 đến nay đã 5 năm hoạt động, quá trình phục vụ chúng sanh đạt nhiều kết quả tốt đẹp. Nay đến ngày thanh toán tiền vay để tạo cơ sở hành đạo suốt thời gian qua. Hiện tại số tiền còn nợ bất động sản là \$284,499.00 (hai trăm tám mươi bốn ngàn bốn trăm chín mươi chín USD), đến cuối tháng 9 năm 2023 là hạn chót trả nợ.

Kính thưa quý vị, nhờ Ông Trên trợ lực, có một gia đình mạnh thường quân cho mượn đủ số tiền để thanh toán trong vòng 1 năm kể từ tháng 9/2023 đến tháng 9/2024 (xin được ẩn danh gia đình mạnh thường quân), và Thánh Thất phải vay ngân hàng để trả lại cho mạnh thường quân.

Hiện nay, tài sản của Thánh Thất thế chấp vào ngân hàng trả lại trong 30 năm với lãi suất khá cao trong giai đoạn này, gây nhiều khó khăn lo âu cho số đồng môn sở tại trong Thánh Thất!

Chúng tôi, khẳng định xác nhận, Thánh Thất Nashville Tennessee đang hoạt động, là của chung của nhơn sanh cùng nhau đóng góp, xây dựng Đạo Pháp Phổ Độ Chúng Sanh.

CAO DAI TEMPLE NASHVILLE: 11263 Old Nashville Hwy, Smyrna, TN 37167



Với trách nhiệm và tinh thần này, chúng tôi cuối đầu mạo muội kêu gọi các mạnh thường quân, các Thánh Thất khắp nơi không riêng ở Mỹ Quốc, phát tâm lập công bồi đức, kể ít người nhiều hỷ hiến hoặc cho mượn không lãi để thanh toán số tiền mà mạnh thường quân giúp cho Thánh Thất không lãi như đã nói trên.

Chúng tôi xin nêu rõ, bảo đảm tiền hỷ hiến sẽ lo sinh hoạt để phục vụ và tiền mạnh thường quân không lãi chúng tôi xin hoàn lại trong vòng 8 năm hoặc sớm hơn kể từ tháng 9 năm 2025.

Với thỉnh cầu nêu trên, chúng tôi xin chân thành đa tạ sự góp công quả lập công bồi đức phục vụ chúng sanh duy trì Đạo Pháp cho đến thất ức niên mai hậu!

Thành Tâm Cầu Nguyện Ở Trên hai Đấng Vạn Linh và các Đấng Thiêng Liêng ban Ở Lành cho tất cả con cái của Ngài thân tâm thường lạc.

Nam Mô Cao Đài Tiên Ông Đại Bồ Tát Ma Ha Tát.

Nay Kính

Đại diện ban xây dựng:

- Hiền Tài Huỳnh Văn Bớt
- Phó Trị Sự: Trần Văn Danh
- Thông Sự: Nguyễn Thành Sự

Đại diện Bàn Trị Sự

Chánh Trị Sự

Sinh Cẩm Minh

*** Mọi chi tiết xin liên lạc:**

Chánh Trị Sự: Sinh Cẩm Minh
Số điện thoại: (615) 999-7367
Hoặc Hiền Tài: Huỳnh Văn Bớt
Số điện thoại: (270) 725-7373

• **Chi Phiếu xin gửi về:**

Cao Đài Temple Nashville
11263 Old Nashville Hwy
Smyrna, TN 37167

ĐẠI ĐẠO TAM KỶ PHỔ ĐỘ
TÒA THÁNH TÂY NINH
BÀN TRỊ SỰ
HƯƠNG ĐẠO NASHVILLE
TENNESSEE - USA

CAO DAI TEMPLE NASHVILLE: 11263 Old Nashville Hwy, Smyrna, TN 37167

LỄ GIÁNG SINH

Duy Văn sưu khảo

Lễ Giáng Sinh (còn được là lễ hội kỷ niệm sự ra đời tổ chức chủ yếu vào ngày 25 một dịp lễ tôn giáo và văn trên thế giới. Là một đại lễ năm phụng vụ Kitô giáo, nó và bắt đầu mùa Giáng Sinh, Tây kéo dài mười hai ngày hai (đêm trước Lễ Hiển Linh). ngày nghỉ lễ ở nhiều quốc gia chức tôn giáo theo đa số Kitô chức như lễ hội văn hóa của giáo, và tạo thành một phần nghỉ lễ tập trung xung quanh



Chúa Hài Đồng

Câu chuyện truyền thống về sinh của Giêsu, được mô tả

Giê-su được sinh ra ở Bethlehem, phù hợp với những lời tiên tri về đấng thiên sai. Khi Giuse và Maria đến thành phố, nhà trọ không còn chỗ trống và vì vậy họ phải ngủ cạnh máng cỏ nuôi gia súc, nơi Chúa Hài Đồng được sinh ra sau đó, với các thiên thần loan báo tin này cho những người chăn cừu, sau đó họ đã lan rộng thông tin này.

gọi là Noel, Christmas) của Chúa Giê-su, được tháng 12 hằng năm, là hóa của hàng tỷ người mừng trọng tâm của kết thúc mùa Mùa Vọng theo lịch sử ở phương cho tới Đêm thứ mười Ngày Giáng sinh là một trên thế giới, được tổ hữu, và cũng được tổ nhiều người ngoài Kitô không thể thiếu của kỳ ngày này.

Giáng sinh, sự giáng trong Tân Ước nói rằng

Mặc dù không rõ tháng và ngày sinh của Giêsu, nhưng giáo hội vào đầu thế kỷ thứ tư đã ấn định ngày sinh của Người là 25 tháng 12. Điều này tương ứng với ngày Đông chí trên lịch La Mã. Hầu hết các tín đồ Kitô giáo ăn mừng vào ngày 25 tháng 12 theo lịch Gregory, lịch này đã được áp dụng gần như phổ biến trong lịch dân sự ở các nước trên thế giới. Tuy nhiên, một số giáo hội Kitô giáo Đông phương tổ chức lễ Giáng sinh vào ngày 25 tháng 12 của lịch Julius cũ hơn, hiện tương ứng với ngày 7 tháng 1 trong lịch Gregorius. Đối với Kitô hữu, niềm tin rằng Thiên Chúa đến thế gian trong hình hài của con người để cứu chuộc cho tội lỗi của nhân loại, chứ không cần phải biết ngày tháng năm sinh chính xác của Giêsu, được coi là mục đích chính trong kỷ niệm ngày Giáng sinh.

Các phong tục ăn mừng liên quan đến lễ Giáng sinh ở các quốc gia khác nhau có sự pha trộn giữa các chủ đề và nguồn gốc tiền Kitô giáo, Kitô giáo và thế tục. Phong tục hiện đại phổ biến của ngày lễ bao gồm tặng quà; hoàn thành lịch Mùa Vọng hoặc vòng hoa Mùa Vọng; Nhạc Giáng sinh và hát mừng; xem vở kịch Chúa giáng sinh; trao đổi thiệp Giáng sinh; lễ



Các mục đồng chiêm bái Giê-su Hài Đồng, tranh vẽ của Gerard van Honthorst, 1622.

thờ phượng; một bữa ăn đặc biệt; và trưng bày các đồ trang trí Giáng sinh khác nhau, bao gồm cây Giáng Sinh, đèn Giáng sinh, Hoạt cảnh giáng sinh, vòng hoa, vòng hoa, cây tầm gửi và nhựa ruồi. Ngoài ra, một số nhân vật có liên quan chặt chẽ và thường thay thế cho nhau, được gọi là Ông già Noel, Cha Giáng sinh, Thánh Nicôla và Christkind, có liên quan đến việc mang quà cho trẻ em trong mùa Giáng sinh và có truyền thống và truyền thuyết riêng của họ. Bởi vì việc tặng quà và nhiều khía cạnh khác của lễ hội Giáng sinh liên quan đến hoạt động kinh tế gia tăng, nên ngày lễ đã trở thành một sự kiện quan trọng và là thời điểm bán hàng quan trọng cho các nhà bán lẻ và doanh nghiệp. Tác động kinh tế của Giáng sinh đã phát triển đều đặn trong vài thế kỷ qua ở nhiều khu vực trên thế giới.

Tên gọi

Noel (phiên âm tiếng Việt: Nô-en hoặc No-en), từ tiếng Pháp Noël, dạng cổ hơn là Naël, có gốc từ tiếng Latinh *nātālis (diēs)* có nghĩa là "(ngày) sinh". Cũng có ý kiến cho rằng tên gọi Noel xuất phát từ danh hiệu Emmanuel, tiếng Hebrew nghĩa là "Thiên Chúa ở cùng chúng ta", được chép trong sách Phúc âm Matthêu.

Trong tiếng Anh, ngày lễ này được gọi phổ biến là Christmas, theo nghĩa chiết tự là "(ngày)

lễ của Đức Kitô". Chữ Mass nghĩa là thánh lễ. Chữ Christ là tước hiệu của Giêsu, được viết trong tiếng Hy Lạp là Χριστός (Khristós, phiên âm Việt là "Ki-tô" hoặc "Cơ-đốc", có nghĩa là Đấng được xức dầu), mở đầu bằng chữ cái "X" (Chi) nên Christmas còn được viết tắt là Xmas.

Sự giáng sinh của Chúa Giê-su

Theo Phúc âm của Luca (Matthew) thì Giê-su được và là vợ bác thợ mộc Giuse, xứ Judea. Theo Luke, thì và đặt nằm trong một máng ông Giuse không tìm được khi đang cùng đoàn người lehem. Các thiên sứ loan tin Đấng cứu thế, và các mục Theo Phúc âm Matthew thì đã theo hướng một ngôi sao dưng tặng những phẩm vật họ tin rằng người sinh ra để Do Thái. Herod Đại đế biết cả các trẻ em trai mới sinh Giêsu, nhưng gia đình Giêsu Ai Cập và sau đó định cư tại



Ba nhà chiêm tinh theo ánh sao chỉ đường tới thăm Hài Nhi Giêsu, tranh vẽ

(Luke) và Mát-thêu Maria, một phụ nữ sinh ra ở Bethlehem Giêsu được sinh ra ở Bethlehem vì bà Maria và chỗ trọ qua đêm du hành đến Bethlehem người này sẽ là đồng đến chiêm bái. Các nhà thông thái để đến Bethlehem và lên Chúa hài đồng, vì làm vua của người được liên tàn sát tất ở Bethlehem để giết đã kịp chạy trốn đến Nazareth.

Lịch sử

Ngay từ thời kỳ Kitô giáo sơ khởi, dù ban đầu Giáo hội chưa cử hành lễ mừng kính sự giáng sinh của Đức Giêsu nhưng ngày 25 tháng 12 đã được coi là sinh nhật Đức Giêsu bởi Irenaeus, Hippolytus thành Roma và Sextus Julius Africanus. Bên cạnh đó có các suy đoán khác, Clemens thành Alexandria đề cập đến một số ngày được người ta đưa ra như 20 tháng 5.

Trong nhiều thế kỷ, những sử gia Kitô giáo chấp nhận ngày 25 tháng 12 này. Tuy nhiên, đến đầu thế kỷ XVIII, các học giả bắt đầu đề xuất các cách giải thích khác. Isaac Newton cho rằng lễ Giáng sinh được chọn vào ngày Đông chí - mà theo lịch thời đó rơi vào ngày 25 tháng 12 - bởi vì với các Kitô hữu, Đức Giêsu chính là "Mặt trời công chính" đã được tiên tri trong Malachi. Năm 1743, một người Đức theo Kháng Cách, Paul Ernst Jablonski cho rằng lễ Giáng sinh được chọn vào ngày 25 tháng 12 là để tương ứng với lễ hội tôn vinh mặt trời Dies Natalis Solis Invicti của người La Mã, ông xem việc này là một sự "ngoại giáo" hóa đã làm tha hóa Giáo hội đích thực. Tuy nhiên có quan điểm ngược lại cho rằng chính lễ hội

Dies Natalis Solis Invicti được Hoàng đế Aurelianus thiết lập vào năm 274 hầu như là một nỗ lực nhằm tạo ra một ngày lễ ngoại giáo thay thế cho một ngày vốn đã có ý nghĩa với các Kitô hữu ở Rôma. Năm 1889, học giả Pháp Louis Duchesne cho rằng thời điểm được chọn là ngày Giáng sinh được tính bằng 9 tháng sau sự kiện Truyền tin, ngày Đức Giêsu được hoài thai; truyền thống có từ rất sớm trong Giáo hội liên kết sự chết và sự nhập thể của Đức Giêsu với nhau, theo đó hai sự kiện này rơi vào cùng một ngày trong niên lịch: 25 tháng 3 theo cách tính của Tây phương hoặc 6 tháng 4 theo cách tính của Đông phương. Do vậy, việc ấn định 25 tháng 12 là ngày Giáng sinh không chịu ảnh hưởng từ ngoại giáo, đến khi Hoàng đế Aurelianus muốn biến ngày này thành ngoại giáo thì tới lượt các Kitô hữu tái thích ứng ngày này thành ngày lễ cử hành mừng sinh nhật Đấng Kitô.

Biểu tượng Giáng sinh và ý nghĩa

Vòng lá mùa Vọng

Vòng lá mùa Vọng là vòng xanh thường được đặt trên để mọi người trông thấy, Vọng. Cây xanh thường trong các bữa tiệc của dịp của mùa đông sắp kết thúc. cây nến. 4 cây nến bao gồm của Mùa Vọng, cây thứ 4 của Chúa Nhật thứ Ba mùa là Chúa Nhật Vui mừng Hoặc 4 cây nến đỏ, cứ mỗi cây nến.



Vòng lá mùa Vọng

tròn kết bằng cành lá bàn hay treo lên cao trong 4 tuần Mùa được trang hoàng Đông chí - dấu hiệu Trên vòng lá đặt 4 ba cây màu tím - màu là màu hồng, là màu Vọng, hay còn gọi (Gaudete Sunday). tuần mùa Vọng đốt 1

Tục lệ này khởi xướng bởi ở Đức vào năm 1839 với 24 cây nến gồm 20 nến đỏ và 4 nến trắng, cứ mỗi ngày gần Giáng sinh được đốt thêm một cây nến.

các tín hữu Lutheran

Vòng lá có hình tròn nói lên tính cách sự sống vĩnh hằng và tình yêu thương vô tận của Thiên Chúa. Màu xanh lá nói lên hy vọng rằng Đấng Cứu Thế sẽ đến cứu con người.

Lịch mùa Vọng

Ngoài ra, tại phương Tây, thường có một lịch mùa Vọng là một lịch đặc biệt được sử dụng để đếm hoặc kỷ niệm những ngày chờ đợi đến lễ Giáng Sinh.

Hang đá và máng cỏ

Vào mùa Giáng sinh, một máng cỏ được đặt trong hang đá (có thể làm bằng gỗ, giấy), được

dựng lên trong nhà hay ngoài tượng Giê-su, Maria, Thánh là các thiên sứ, mục đồng như bò, lừa để kể lại sự tích máng cỏ. Bên trên thường có biểu trưng cho ngôi sao đã nhà chiêm tinh đến diện kiến



trời, với các hình Giu-se, xung quanh cùng các gia súc Chúa ra đời trong gần một ngôi sao, dẫn đường cho các Chúa Giáng sinh.

Cây Giáng sinh

Cây Giáng Sinh là cây xanh được trang hoàng để trình bày Sinh theo phong tục của

thường là cây thông trong dịp lễ Giáng người Kitô giáo.

Hang đá và máng cỏ

Thiệp Giáng sinh

Thiệp Giáng sinh với hình ông già Noel năm 1940

Bắt nguồn từ năm 1843 khi ông Henry Cole (1808 - 1882), một thương gia giàu có nước Anh, đã nhờ John Callcott Horsley (1817 - 1903), một họa sĩ ở Luân Đôn, thiết kế một tấm thiệp thật đẹp để tặng bạn bè. Vào Noel năm đó, Horsley trình làng tấm thiệp đầu tiên trên thế giới và sau đó nó đã in ra 1000 bản. Thiệp Giáng sinh nhanh chóng bùng phát và trở thành một thịnh hành ở Anh trong suốt 10 năm kể từ khi Chính phủ Anh thông qua đạo luật năm 1846 cho phép bất kỳ người dân nào gửi thư đến bất kỳ nơi nào với giá rẻ. Không lâu sau, trào lưu này du nhập sang Đức và tới 30 năm sau người Mỹ mới chấp nhận nó.

Quà Giáng sinh

Quà và thiệp Giáng sinh Những món quà biểu lộ với gia đình và bè bạn. những món quà Giáng nghĩa tín ngưỡng sâu sắc. sinh của Giê-su, món quà tặng cho con người.



Quà và thiệp Giáng sinh đặt dưới cây thông

Khi Giê-su cất tiếng khóc hèm trong một cái máng (hay nhà chiêm tinh, theo ba vị vua) từ phương Đông thành kính của mình. Họ mang đến ba món quà quý giá, đó là vàng, nhũ hương và mộc dục. Vàng có ý nói Giê-su là vua, nhũ hương để tuyên xưng Giê-su là Thiên Chúa và mộc dục tiên báo cuộc khổ nạn và sự chết của Giê-su để cứu chuộc nhân loại.

đặt dưới cây thông tình yêu của mọi người. Đối với một số người, Sinh còn có một ý Đó là lễ kỷ niệm ngày mà Thiên Chúa đã ban

chào đời tại Bethle-cô, ba nhà thông thái truyền thống cũng là đã đến để bày tỏ sự

Ba vị vua rất giàu có nhưng dân nghèo hầu như chẳng có tài đến bất cứ những gì họ có thể kính với Chúa Hài đồng. Những tặng Giêsu hoa quả và những do chính họ tạo ra.

Theo truyền thuyết xưa, Ông cưỡi xe tuần lộc trên trời, đến Giáng sinh và leo qua ống khói để món quà cho các em nhỏ đang để quà trong những chiếc bít tất. Ngoài ra, ngày nay ở Việt Nam cũng là dịp để các bạn trẻ có cơ hội gửi cho nhau những món quà, những bó hoa tươi và lời chúc tốt đẹp đến người thân và bạn bè.



Hát mừng Giáng Sinh

những người sản cũng mang để tỏ lòng thành người chần cừu món đồ chơi nhỏ

già Noel thường nhà có cây thông đem đến những ngủ và thường (vớ).

thì Giáng sinh

những bó hoa tươi và lời

Chợ Giáng sinh

Chợ Giáng sinh là một chợ đường phố kiểu truyền thống được tổ chức vào dịp Giáng sinh (thường bắt đầu khoảng 1 tháng trước Lễ Giáng sinh) có nguồn gốc tại vùng đất ngày nay là nước Đức và Đông Bắc nước Pháp. Bắt đầu xuất hiện từ cuối thời Thời kỳ Trung Cổ (khoảng thế kỷ XIV), cho đến nay chợ Giáng sinh vẫn là nét văn hóa truyền thống đặc sắc của Đức, Áo và Đông bắc Pháp trong dịp Giáng sinh cũng như được phổ biến đến nhiều quốc gia khác trên thế giới.

Lễ Giáng Sinh ở các nước

Châu Âu

Ở hầu hết các quốc gia Sinh vào hai ngày 25 nghỉ lễ chính thức có trả lao động. Đối với người thống Giáng sinh trước gia đình, để mỗi người sự quan tâm tới những đình, họ hàng và với bạn người con đi làm xa về buổi thánh lễ vào chiều được nối tiếp là một bữa ăn tối chung trong gia đình và trao quà vào lúc nửa đêm; từ buổi chiều là ngoài đường gần như không còn người qua lại. Sáng ngày 25 tháng 12, thường là cả gia đình cùng đi nhà thờ dự thánh lễ.



Helsinki, Phần Lan tại Lễ Giáng Sinh 2005

châu Âu, ngày lễ Giáng và 26 tháng 12 là ngày lương cho tất cả người châu Âu, theo truyền hết là một dịp đoàn tụ nói lên tình yêu và tỏ người thân trong gia bè, hàng xóm, khi những thăm lại gia đình. Sau ngày 24 tháng 12, thường

được nối tiếp là một bữa ăn tối chung trong gia đình và trao quà vào lúc nửa đêm; từ buổi chiều là ngoài đường gần như không còn người qua lại. Sáng ngày 25 tháng 12, thường là cả gia đình cùng đi nhà thờ dự thánh lễ.

Tại Đức, các chiều ngày 24, 25 và 26 tháng 12 là ngày trả lương và không được phép bán (ngoại trừ tại nhà ga xe Chiều tối và đêm 24 tháng 12 sách luật "những ngày lễ yên có những luật cấm tùy theo tổ chức khiêu vũ, cấm làm ồn, các sự kiện giải trí bên ngoài



(nửa ngày), ngày nghỉ quốc gia có mở cửa tiệm buôn lửa hoặc sân bay). là nằm trong danh lạng" (Stille Tage), các bang như cấm cấm tổ chức tất cả nhà....

Lễ Giáng Sinh tại Đức

Tại Anh và các quốc gia Thịnh có truyền thống trao quà vào Ngày tặng quà 26 tháng 12.

vượng chung Anh

Hà Lan

Cũng như các quốc gia Tây Âu khác, tại Hà Lan không khí lễ hội bắt đầu từ mùa Vọng, đặc biệt là từ đêm 6 tháng 12, đêm thánh Nicolas. Món quà của thánh Nicolas tặng cho ba chị em nghèo khổ qua chiếc ống khói và phong tục treo tất ở ống khói có thể được bắt nguồn từ câu chuyện này. Theo truyền thuyết, mỗi năm vị Thánh bồng mạng ở Amsterdam này đi thuyền tới thành phố với người cộng sự của mình là Black Peter ăn mặc như một người Moor. Họ được đón chào nồng nhiệt. Mọi người trao đổi quà với nhau và họ náo nức chuẩn bị cho mùa Giáng sinh.

Hoa Kỳ

Giáng Sinh là ngày lễ lớn nhất ở Hoa Kỳ, tương tự với Tết Nguyên Đán ở Việt Nam, đều nhấn mạnh đến ý nghĩa sum họp gia đình. Sau lễ Tạ ơn vào Thứ Năm cuối cùng của tháng 11, dân chúng lần những nơi buôn bán bắt đầu chuẩn bị cho lễ Giáng Sinh.

Hungary

Theo truyền thống, các gia đình Hungary vẫn ăn chay cho đến hết ngày 24 tháng 12 và bữa chay tối chung ngày 24 tháng 12 của cả gia đình được chuẩn bị chu đáo với các món táo, hạnh nhân, mật ong và tỏi, các loại ngũ cốc, kèm xúp đậu nấu với bơ, sau này khi tục lệ ăn chay được nói lỏng, họ có thể thêm món súp cá hoặc bắp cải nhồi thịt.[33] Cũng theo phong tục, bà chủ nhà không được rời bàn tiệc trong suốt buổi ăn và mọi người đứng ăn, và rom được đặt dưới bàn để tưởng nhớ sự tích Chúa Giêsu ra đời trong máng cỏ.[33]

Tại Nga

Với Chính thống giáo Nga, cũng như Chính thống giáo tại các nước Đông Âu và Đất thánh Jerusalem, Giáng sinh rơi vào ngày 7 tháng 1 bởi họ dùng lịch Julius chứ không dùng lịch Gregorius có từ thế kỷ XVI. Ông già Tuyết trong ngày Giáng sinh theo Chính thống giáo Nga có vẻ ngoài tương tự như "đồng nghiệp" ở phương Tây nhưng mặc áo màu xanh và có một người cháu đi theo trợ giúp là Công chúa Tuyết. Công chúa là người trao quà cho trẻ

em. Với nhiều người Nga, lý do chính để ăn mừng Giáng sinh không phải bản thân ngày lễ này, mà đây là dịp để nghỉ ngơi.

Tại Nhật Bản

Nhật Bản không có ngày nghỉ lễ Giáng Sinh chính thức. Giáng Sinh ở Nhật Bản không mang nhiều màu sắc tôn giáo. Từ đầu tháng 12, phố xá đã bắt đầu treo đèn trang trí. Các trung tâm lớn ở Tokyo như ga Tokyo, Ikebukuro, Shinjuku, Shibuya, Rokpongi, Ginza v.v. đều treo đèn rất đẹp. Đặc biệt nổi tiếng có lẽ là hành lang đèn có tên "Tokyo Millenario" do đạo diễn mỹ thuật người Ý tên là Valerio Festi thiết kế chạy dài 800 m tại Marunouchi gần ga Tokyo. Người Nhật thường gọi Ông già Noel là Santa-san nhằm tăng thêm sự dễ thương và kính mến cho ông vốn đã là một phần văn hóa của họ.

Gần đến ngày Giáng Sinh tại các quảng trường đều có đặt cây thông. Các siêu thị bán nhiều mặt hàng cho lễ Giáng Sinh như giày ủng đỏ đựng đầy bánh kẹo bên trong, các vòng lá thông gắn băng lụa đỏ và chuông mạ vàng, có cả bánh ngọt mùa Giáng Sinh của châu Âu như panettone có xuất xứ từ Italia. Một số nhân viên bán hàng hóa trang thành ông già Noel khi phục vụ khách hàng. Các cửa hàng bách hóa lớn mở cửa đến 11 giờ đêm, làm việc cả 31 tháng 12 và 1 tháng 1. Trai gái thường lấy mùa Giáng Sinh để tỏ tình, tặng quà nhau mang ý nghĩa đặc biệt nhưng các kuribocchi (Giáng sinh một mình?) chủ yếu toàn yêu cho có rồi mai lại như "người dung nước lã" không còn quan tâm đến nhau nữa. Vào đêm Giáng Sinh các gia đình Nhật thường ăn bánh ngọt mùa Giáng Sinh do họ tự làm hoặc mua ở hiệu, nhưng chủ yếu vẫn là rủ đi ăn KFC và gọi Colonel Sanders là "Santa-san thời hiện đại".

Tại Việt Nam

Trang trí Giáng sinh ngoài jestic Saigon

Giống như Nhật Bản, dù nghỉ chính thức tại Việt Nam vẫn được coi như một ngày chức vào tối 24 và kéo sang Một số công ty, tổ chức tư viên nghỉ trong ngày Giáng ngày này, cây thông Nô-en nơi, có thể là cây nhân tạo cây thật thường là thông ba ngựa, trong khi ở các nước dạng các loài thông, vân cây, người ta thường treo loại nhưng thường có những tuyết, những chiếc ủng, các



Trang trí Giáng sinh ngoài cửa Khách sạn Majestic Saigon

cửa Khách sạn Ma-

không phải là ngày nhưng Giáng sinh lễ chung, được tổ ngày 25 tháng 12. nhân có thể cho nhân sinh. Trong những được trang trí ở nhiều làm bằng nhựa, hoặc lá hoặc thông đuôi phương tây dùng đa sam, lãnh sam. Trên các đồ trang trí nhiều cặp chuông, dây giả gói quà tượng trưng

và đèn trang trí giống như các nước phương Tây.

Lễ Giáng sinh ở Việt Nam là một dịp sinh hoạt văn hóa cộng đồng. Và cũng giống như Nhật Bản, trong đêm Giáng Sinh là dịp để, những đôi "tình nhân" âu yếm tặng quà cho nhau, trẻ em háo hức chờ sự xuất hiện của ông già Noel, gia đình bè bạn cùng nhau mở tiệc vui lễ (ở Mỹ khi cặp đôi đứng cạnh nhau sẽ trao cho nhau một nụ hôn)

Đặc biệt là những người Công giáo thì chuẩn bị tham dự thánh lễ tại thánh đường giáo xứ hoặc giáo họ của mình.

Hoạt cảnh giáng sinh

Theo truyền thống Cơ đốc giáng sinh (còn được gọi là crèche (/ kreʃ / hoặc / kreɪʃ /), presepio hoặc presepe, hoặc loại triển lãm đặc biệt trong trang trí này nhằm đại diện Chúa Giê-su. Mặc dù thuật sinh" có thể được sử dụng cho diện nào về chủ đề rất phổ sinh của Chúa Giê-su trong ý nghĩa chuyên biệt hơn để trình diễn theo mùa, hoặc sử mô hình trong bối cảnh hoặc "sự giáng sinh sống động cảnh đó con người và động vật thực giáng sinh trưng bày các nhân vật đại diện cho sự giáng sinh của Chúa Giêsu, Đức Mẹ Maria và Thánh Giuse.

Đối kháng

Việc tổ chức lễ Giáng sinh từng bị chống đối trong một số trường hợp. Người Thanh giáo khi lên nắm quyền tại Anh và Bắc Mỹ vào giữa thế kỷ 17 đã cấm mừng lễ Giáng sinh, cũng như Nghị viện Scotland do người Trưởng lão phái nắm giữ đã ra luật cấm lễ Giáng sinh từ 1637 tới 1690.

Gerry Bowler trong cuốn sách năm 2016 Christmas in the Crosshairs: Two Thousand Years of Denouncing and Defending the World's Most Celebrated Holiday (Giáng Sinh trong tầm ngắm: Hai nghìn năm bài trừ và bảo vệ dịp lễ trọng thể nhất thế giới) viết rằng từng có những 'cuộc chiến' chống lễ Giáng Sinh qua nhiều thế kỷ, và các chế độ toàn trị đều bài xích hoặc cố biến lễ Giáng Sinh thành một thứ lễ hội phục vụ chính trị. Cụ thể là Gerry Bowler cho hay khi những người Bolshevik lên nắm quyền tại Nga, Lenin đã ra lệnh cho công an mật bắt chết ai dám bỏ ngày đi làm để ở nhà mừng lễ Giáng Sinh. Sau đó, hình ảnh Stalin được xây dựng tương tự ông già Giáng Sinh: một cụ già đôn hậu, đem quà cho trẻ con. Chế độ phát-xít Đức tuy không cấm hẳn Giáng Sinh nhưng thay đổi lời bài hát về lễ này để ca ngợi Hitler. Các nhà nước vô thần như Liên Xô, Trung Quốc, và một số nước đa số theo Hồi giáo như Somalia, Tajikistan và Brunei cũng cấm lễ Giáng sinh.



Các loại bánh Giáng Sinh của người Ý bao gồm bánh khúc cây, bánh Panettone, bánh Pandoro và bánh Panforte.

giáo, cảnh Chúa cảnh máng cỏ, cũi, hoặc trong tiếng Ý Bethlehem) là một mùa Giáng sinh, sự cho sự ra đời của ngữ "cảnh giáng bất kỳ hình ảnh đại biến là Lễ giáng nghệ thuật, nó có cập đến các màn dụng các nhân vật tái hiện được gọi là "(hoạt cảnh) trong tham gia. Các cảnh

Nguồn gốc và ý nghĩa của chữ “Công Giáo”

Đa Minh Phan văn Phước



Lời dẫn nhập

Theo thiên ý người viết, phải làm sáng tỏ ”nguồn gốc” của chữ ”Công Giáo” trước khi giải thích ”ý nghĩa” của nó bởi vì giải thích ”suông” mà chẳng đưa ra ”nguyên do”: lý do, duyên cớ, do lai, tức là ”căn cơ, cội nguồn” của chữ này thì giải thích cho lắm cũng bằng không!

A- ”Mọi sự đều có nguyên nhân!”

Mệnh đề khẳng định ấy là một trong bảy nguyên tắc căn bản của lý trí con người. Blaise Pascal nói: ”Con người là cây sậy biết tư duy.” Descartes bảo: ”Tôi tư duy, vậy là tôi hiện hữu.” (Cogito, ergo sum. – Je pense, donc je suis. – I think, therefore I am.) Tôi hiện hữu có giới hạn nên tôi biết rằng có Đấng VÔ HẠN, tức là Đấng Hằng Hữu hay là Đấng Tự Hữu. Đấng ấy KHÔNG phải là ”sự của mọi sự”, mà là ”Tác Giả, Nguyên Lý, Nguồn Gốc” CỦA mọi loài hữu hình và vô hình. Ngài là Ông Trời mà người đời đề cập đến trong thơ-văn, cuộc sống như sau: ”Ôn trời mưa nắng phải thì – Nơi thì bừa cạn, nơi thì cày sâu. Lạy trời mưa xuống! Lấy nước tôi uống! Lấy ruộng tôi cày! Lấy đầy bát cơm! Hãy tự giúp mình thì Trời sẽ giúp cho. Ai cho không bằng trời cho. Trời sinh* voi, sinh cỏ. Trời oi, cứu con vớ! SOS: Save our souls. (Xin cứu linh hồn chúng con.) (*Nature: (được sinh ra) là ”tự nhiên”, tức là ”thiên nhiên”!)

B- ”Thành sự tại Thiên”

Khắp năm châu, ”thiên” hạ đều ngẫm nghĩ về thành công hay thất bại của mình là DO ở ”thiên” thượng như sau: ”Mưu sự tại nhân; thành sự tại thiên. (Tính việc tại người; nên việc ở trời.) Tôi lấy câu này bằng tiếng Đức, đổi thì ”hiện tại” sang ”thì quá khứ” là câu lại có nghĩa khác: ”Con người nghĩ ngợi nên Trời CUỒI cho! (Der Mensch hat gedacht, und Gott hat gelacht!) (1) ”Trời ”cười cho” là phải bởi vì: ”Thiên võng khôi khôi, sơ nhi bất lậu. (Lưới trời lồng lộng, KHÔNG ai thoát được.)

Còn Cụ Nguyễn Du thì cho rằng Ông Trời rất công bằng: ”Ngẫm hay muôn sự tại trời – Trời kia đã bắt làm người có thân – Bắt phong trần phải phong trần – Cho thanh cao mới được phân thanh cao – Có đâu thiên vị người nào – Chữ tài chữ mệnh dồi dào cả hai.” Vậy thì, theo Cụ, phải chăng đó là ”Công Đạo”? Cụ Trần Tế Xương buồn đời, làm thơ trào phúng: ”Bác thang lên hỏi ông trời nhẽ – Trêu gheo người ta thế nữa thôi?” Hàn Mặc Tử thì biết được chữ tình do đâu: ”...Như đón từ xa một ý thơ – Ai hãy làm thình, chớ nói nhiều – Để nghe dưới đáy nước hồ reo – Để nghe tơ liễu rung trong gió – Và để xem Trời giải nghĩa yêu!” như Lời Thánh Vịnh, 27,10: ”Dù cha-mẹ bỏ tôi, Chúa vẫn tiếp rước tôi.”, như Thánh Hiền dạy: ”Thiên nhân tương dữ.” (Trời và người giao hảo.)

Nhưng cũng có người tỏ bày tâm sự mà dám than van: ”Trời sao, Trời ở không cân? Kẻ ăn không hết, người mần / lần không ra!” Ngược lại, cũng có người tin vào luật NHÂN-QUẢ trên cõi tạm này: ”Ở hiền thì Trời chúc phúc! Ở ác thì Trời phạt!” Xét cho cùng, suy nghĩ này lại phù hợp với ”Hiển Chương Nước Trời về sau” trong Kinh Thánh (Phước thật tám mối): ”Thứ sáu: Ai giữ lòng sạch sẽ ấy là phước thật vì chung sẽ đặng thấy mặt Đức Chúa Trời vậy.”

C- Đạo từ Trời

Rõ ràng Cái Đạo của Trời (THIÊN Đạo) là Lý Lẽ (THIÊN Lý) hiển nhiên mà người đời phải vâng theo để sống ”Đạo của thọ tạo” là lòng biết ơn và sự tôn thờ Đấng Hóa Công như ai cũng nói: ”Đầu đội Trời; chân đạp đất.” Con người được Trời ban cho (THIÊN phú) tự do suy nghĩ và hành động theo Lẽ CỬA Trời để sống xứng đáng với ”THIÊN chức” của mình là ”THIÊN-Tử”: Mọi người là con CỬA Trời, được tác tạo qua cha-mẹ, chứ không phải một mình Đức Vua mới được ”THIÊN Ân” đó. Có những Ngôi Chùa của bà con Phật Giáo mang Quý Danh này! Phải chăng quý Thầy, quý Sư Cô, quý Ông Bà và Anh-Chị-Em Phật Tử cũng quan niệm rằng Đức Phật là ”Vĩ Nhân, Đại Thánh”, là ”Thiên Bửu Bối” mà Trời ban qua Thân-Sinh của Ngài Thích Ca? Giáo Hoàng Biển-Đức dạy thêm thế này: ”Nước Cha trị đến cũng là khi mọi Tôn Giáo đều nhìn nhận có Đấng Tối Cao...!”

D- Đấng Tối Cao

”Tối Cao” vì Ông Trời là Đại Kiến Trúc Sư, Toàn Năng, Vô Biên! Còn con người chỉ là kỹ sư tí hon, hữu hạn. Nhà bác học Edison ghi trong Sổ Vàng vào dịp Khánh Thành Tháp Eiffel như sau: ”Tôi thán phục các kiến trúc sư làm nên Tháp này và cúi đầu thờ lạy Thiên Chúa là Kiến Trúc Sư Toàn Năng!” Thật vậy, dù có thể ”thay Trời làm mưa” chẳng nữa, tôi CHỈ dừng lại trong phạm vi hữu hạn của tôi, tức là ”mượn, nhờ” những nguyên lý, định luật và vật chất... mà Ông Trời đã LÀM ra sẵn. Nguyên lý Archimède (sức đẩy của nước) ĐÃ có từ thuở tạo thiên lập địa. Archimède KHÔNG phải là tác giả, mà CHỈ tìm tòi, khám phá ra Khoa Học là cái DO Ông Trời làm nên. Sẽ KHÔNG bao giờ thấy được nguyên tử, nhưng hầu như ai cũng biết rằng đầu một mũi kim may có hàng triệu nguyên tử và trong mỗi nguyên tử lại có vô số âm, dương điện tử và trung hòa tử! Ứng dụng nguyên tử vào việc phục vụ công ích là thuận với Trời để mà còn: Thuận THIÊN giã tôn! Dùng nó để chế tạo vũ khí tàn sát sinh linh, hủy diệt thế giới là trái với Trời thì mất: Nghịch THIÊN giã vong!

E- Ông Trời

”Ông Trời” được người dân Việt diễn tả bằng nhiều Danh Xưng khác nhau, nhưng vẫn có

CÙNG một ý nghĩa là "Chúa Tể Càn Khôn" hay "Thượng Đế": Ông Vua CỦA muôn thọ tạo, ngự ở trên cao. Trong thơ-văn Việt Nam cũng có các Danh Xưng dành cho Ông Trời: "Ông Cao Xanh, Ông Xanh, Ngọc Hoàng Thượng Đế, Đấng Vô Hình, Đấng Vô Hạn..." Có người lấy Vũ-Trụ mà ám chỉ Ông Trời: "Thử xem con tạo xoay vần nơi nao!" Cũng có người "trách móc" Ông như sau: "Con tạo bất công!"

F- Lão Giáo viết về Ông Trời

Theo Lão Giáo, Ông Trời được quan niệm như sau: "Hữu vật hỗn thành, tiên thiên địa sinh, tịch hê lưu hê, độc lập bất cái, chu hành nhi bất dãi, KHẢ VI thiên hạ mẫu. Ngô bất tri kỳ danh, tự chi viết ĐẠO." (Có gì đó không rõ ràng, sinh ra trời đất trước, mà lặng lẽ, mà còn đó, đứng riêng biệt không thay đổi, xoay vần mà không mỏi, CÓ THỂ LÀM ME NGƯỜI ĐỒI. Ta không biết danh xưng lạ lùng, gọi được là ĐẠO.)

G- Phật Giáo cũng cảm ơn Trời

Phật Giáo nhìn thấy Kỳ Công CỦA Ông Trời qua "sinh mệnh" hay "thọ mệnh" cụ thể như lời dạy của Đức Phật: "Trong một giọt nước có hằng hà sa số chúng sinh." Phật Tử cũng nói: "Nhờ Trời, Phật phù hộ... Cảm ơn Trời, Phật!"

Hai Tôn Giáo Bạn (vừa nêu) đồng quan niệm về Ông Trời như các Tôn Giáo khác dù mỗi Tôn Giáo "đặt tên" cho Ngài theo cách của mình.

H- Đạo Cao Đài

Cao Đài Giáo dung hợp Phật Giáo, Nho Giáo và Kitô Giáo, NHƯNG DẠY rằng có Đấng Chí Tôn THƯỢNG ĐẾ, tức Thiên Chúa (Đức Chúa Trời) là Đấng NGỰ Ở THÁP (ĐÀI) CAO, mà người đời gọi là ÔNG TRỜI lập nên Vũ Trụ...

I- Do Thái Giáo và Ki-tô Giáo

Hai Tôn Giáo ấy đều được Ngài mặc khải Danh Xưng của Ngài là Giavê, TỨC LÀ Đấng Hằng Hữu: L'ÉTERNEL. "Có gì còn đó, đứng riêng biệt, không thay đổi", tức là "cái có mãi, cái độc lập, cái bất biến, vĩnh hằng", KHÔNG DO "cái nào" tạo ra cả. Chính "cái đó" mới có TOÀN TRI, TOÀN NĂNG mà sinh ra trời-đất để con người ngợi khen: "Cảm ơn Trời! Tạ ơn Chúa!" (Deo gratias! Dieu merci! Thanks be to God! Gott sei Dank!) "Cái gì đó không biết mỏi", Sáng Thế Ký gọi là Thần Khí Chúa, Lời ở trong Thiên Chúa. Thánh Gioan ghi trong Tin Mừng: "Nhờ Lời mà muôn vật được tạo thành." Lời KHÔNG phải âm thanh, chữ viết, MÀ "Đấng Hành Động: Le Verbe", chính là Giêsu nhập thể và nhập thể. Cho nên Cái "tự chi viết Đạo" cũng là quan niệm của Anh-Em Tin Lành "Maranatha Baptist Church". Họ dịch như sau: "Đạo là Đức Chúa Trời." (Giăng 1,1)

J- Đại Sư Bouddhadàsa ở Thái Lan

Ngài ấy nhận ra được Triết Lý của Phật Giáo nơi Đạo tôn thờ Cây Thập Giá của Chúa Cứu Thế: "Quên Mình: Vô ngã TẠI ngã." (Thập Giá là chữ "I: tôi" có gạch ngang, là "quên mình.") Như vậy, nhận xét của Đại Sư Thái Lan cũng không ngược lại với Kinh Thánh: "Lời" là Giêsu, cũng là Thiên Chúa, đã "quên mình" để xuống thế làm người, lại còn "quên mình" thêm lần thứ hai là chịu chết để gánh tội CỦA MỌI NGƯỜI."

K- Đại Sư Vivakananda ở Ấn Độ

Ngài ấy phát biểu: "Thượng Đế là Tâm O. Mọi Tôn Giáo đều là đường kính đi qua Tâm O. Nước là H₂O. Nước đọng ở đâu cũng là nước." Như vậy, Đại Sư Ấn Độ cũng thừa nhận có

Thượng Đế CHUNG cho mọi Tôn Giáo. Do đó, tôi hy vọng rằng người trong Tôn Giáo Bạn vui lòng thông cảm cho người Công Giáo khi họ dùng hai chữ ấy. Thiên Chúa đã hứa ban Ôn Cứu Chuộc cho loài người sau khi tổ tông của loài người, Adam và Eva, sa ngã. Khái niệm "Công" khai sinh TỪ ĐÓ vì "công" có nghĩa là "cho tất cả, KHÔNG trừ ai." Chúa Giêsu xuống thế sau khi Đức Phật sinh ra là điều quá hiển nhiên như nhiều người vẫn nói: "Phật Thích Ca sinh ra trước Chúa!" Nhưng tôi xin thêm chữ "Cứu Thế" sau chữ "Chúa" vì Ngài xuống thế (sinh ra làm người) sau Đức Phật VÌ "hứa" và "thực hiện lời hứa" là hai THỜI ĐIỂM xa nhau! LỜI là Giêsu vì Ngài đã phán dạy cho người Do Thái biết Ngài là Đấng Hằng Hữu, lại còn khẳng định như sau: "Ta hằng hữu trước khi có Abraham!" (2) Và lại, Ngài cũng là Thượng Đế mà Đại Sư Ấn Độ gọi là Tâm O. Đạo Thờ Chúa Trời BẮT ĐẦU từ khi có con người, chứ KHÔNG phải cách đây chỉ hơn hai ngàn năm mà thôi!

L- Do Thái Giáo có Cựu Ước và Kitô Giáo có cả Cựu và Tân Ước

Chúa Giêsu KHÔNG hủy bỏ Cựu Ước như Lời Ngài Phán: "Đừng tưởng rằng Ta đến để phá Lề Luật, NHƯNG mà để làm cho Lề Luật nên trọn hảo." Do đó, Kinh Thánh gồm có Cựu Ước và Tân Ước. (Giao Ước Cũ và Giao Ước Mới giữa Thiên Chúa và loài người.) Chúa Giêsu lập nên Giáo Hội với mục đích là MỜI MỌI NGƯỜI vào trong đó là "Đàn Chiên cùng một Chủ Chăn" như Lời Ngài phán: "Vậy, các con hãy đi làm MUÔN DÂN trở thành môn đồ của Ta, thanh tẩy HỌ nhân Danh Cha và Con và Thánh Thần..." (Mathêô 28,19)

M- Chữ "Công Giáo"

"Khái niệm" CÔNG GIÁO được cụ thể hóa và CÔNG khai hóa bằng chính Lời của Chúa Giêsu: "Những gì Ta truyền cho các con trong bóng tối, hãy nói ra NƠI ÁNH SÁNG. Những gì Ta truyền cho các con bên tai, hãy lên hô TRÊN mái nhà." (Mathêô 10,27)

Vâng Lời Ngài dạy, nhờ Ôn Thánh Linh, các Tông Đồ mạnh dạn CÔNG khai tuyên xưng Đức Tin, Thánh Sử Gia ghi lại Tin Mừng, Thánh Luca viết Sách Tông Đồ CÔNG Vụ, Thánh Phaolô viết tám thư cho CỘNG Đoàn, bốn thư cho cá nhân mà cũng là CHUNG, các Thánh Giacôbê, Phêrô, Gioan và Giuđa (Thánh) cũng viết bảy thư khác, gọi là Thư CHUNG: Lettres CATHOLIQUES. Ngoài ra, còn có "Khải Huyền" được Thánh Gioan ghi lại, cũng là Lời Chúa rao truyền cho hết MỌI NGƯỜI. Khái niệm "cho hết mọi người" cũng giống bên Phật Giáo quan niệm: "PHỔ độ CHÚNG sanh"! Chữ "Bác Ái, Từ Bi" không tặng riêng ai! Cánh cửa nhà thờ, Caritas, nhà chùa sẵn sàng mở rộng để đón tiếp BẤT CỨ người nào!!! Chữ "Công" còn được dùng cho các Hội Nghị của các Nghị Phụ trong Hội Thánh, gọi là "CÔNG ĐỒNG". Sau khi Chúa về Trời, Giáo Hội đã lan rộng KHẮP NƠI, Tông Đồ đúc kết Lời Chúa bằng Kinh Tin Kính, có câu sau đây: "Tôi tin Giáo Hội hằng có ở KHẮP thế này, các thánh THÔNG CÔNG..."

Sau đó, vào thế kỷ thứ IV, CÔNG ĐỒNG Nicée-Constantinople (325-381) giữ lại ý vừa nêu và bổ sung một số từ: "Tôi tin Giáo Hội Duy Nhất, Thánh Thiện, CÔNG Giáo và Tông Truyền." (Anh-Em Tin Lành dùng chữ "PHỔ thông" thay cho chữ "công giáo" và bỏ chữ "tông truyền": Truyền lại qua Tông Đồ.)

Tự Điển Oxford London dùng chữ "Catholic" để chỉ Kitô hữu nói chung, và chữ "Roman Catholic" để chỉ Kitô hữu Roma tùng phục Giáo Hoàng. Ở Đức, Công Giáo và Tin Lành dịch chung Kinh Thánh để sử dụng trong nhà thờ, tại tư gia và các nơi khác. Như vậy, Chữ

”Tin Lành” KHÔNG ám chỉ rằng bên Công Giáo là ”tin dữ”. Chữ ”Chính Thống Giáo” cũng KHÔNG có ẩn ý rằng Công Giáo và Tin Lành là ”ngụy giáo”! Hồi Giáo cũng dùng CÔNG Lịch và cũng gọi Giêsu là ”Lời của Thiên Chúa” theo nghĩa Ngài chỉ là Tiên Tri của họ mà thôi, chứ không phải Thiên Chúa.

N- Danh từ ”Thiên Chúa Giáo”

Thiên Chúa Giáo gồm có Do Thái Giáo, Công Giáo, Hồi Giáo, Chính Thống Giáo và Tin Lành là những Tôn Giáo thờ một Chúa, chứ KHÔNG phải chỉ riêng cho Công Giáo như nhiều người hiểu lầm hay không có thiện cảm với ”chữ này” vì họ nghĩ rằng ”tự vênh vang” như thế là ”áp đặt”, rằng người ngoài Đạo nói theo là ”đồng tình”, là vô hình trung xem Đạo của mình như là ”Tur Giáo”!

O- Người ”có Đạo” hoặc ”vô thần”

Hồi còn đi học, tôi vẫn đọc Báo ”CHÁNH Đạo” của Phật Giáo. Danh xưng này KHÔNG hề có nghĩa: Tôn Giáo Bạn đều là ”tà đạo”! Phật Giáo có Phật Lịch, nhưng cũng dùng Lịch Chung (CÔNG Lịch) cho toàn thế giới là Dương Lịch. Người Việt nói: ”CÔNG Nguyên”, tức là ”Cái Gốc, Tiêu Chuẩn Chung” để tính năm. Người Pháp, Anh, Đức... cũng gọi là: ”Thời Kỳ, Thời Đại, Kỷ Nguyên CỦA CHÚNG TA”. Chữ ”CHÚA Nhật, CHỦ Nhật” là ngày mà ai cũng mong chờ để nghỉ ngơi vì, theo Sách Khởi Nguyên, vào ngày này, Thiên Chúa ngưng công việc Ngài làm. (Ngài ”làm việc” trong sáu ngày là cách ”án định” thời gian cho phù hợp theo suy nghĩ hữu hạn của con người. Thiên Chúa là Đấng ”phi thời gian, phi không gian” vì Ngài là Tác Giả của chúng.) Người Pháp dùng chữ ”Dimanche”, do chữ ”dies dominicus” (3) là ”ngày của Chúa: Jour du Seigneur.” Người Anh, Đức dùng chữ ”Sunday, Sonntag” là ngày của mặt Trời vì mặt Trời là biểu tượng cho Thiên Chúa như Đạo Cao Đài cũng thờ, vì để nhớ ơn Ngài như Thánh Vịnh có ghi: ”Vùng thái dương để cai ban ngày vì Ơn Ngài miên man vạn đại!” (TV,135,8) Giáng Sinh là ngày LỄ CHUNG cho toàn thế giới. Ở Đức, ngoài quà Giáng Sinh, mọi người còn được lãnh ”Tiền Giáng Sinh”. Có nơi công nhân, công chức ngoài Ki-tô Giáo lại được hưởng ”lương tháng mười ba” vì ý nghĩa của Đại Lễ này.

Lời kết

Tóm lại, chữ ”Công Giáo” dịch sát nghĩa của chữ ”Catholique” (4), gốc Hy-lạp là ”katholikos”, đồng nghĩa với ”universel: phổ biến, phổ thông, cho mọi người, cho toàn thế giới” như chủ nghĩa ”Đại Đồng: Tứ Hải Giai Huynh-Đệ! Universalisme!” Tiếp đầu ngữ ”uni” có nghĩa là ”một”; chữ ”versel” do gốc Latinh ”versus” (5) là quá khứ phân từ của động từ ”vertere” có nghĩa là ”quay quanh”. Như vậy, chữ ”universel” có nghĩa rõ ràng là ”quay về MỘT môi” chính là Ông Trời theo quan niệm của dân gian như đã trình bày. Việc làm của người đời, dù tốt hay xấu, được khen, bị chê, cũng gọi là ”công, công cộng, đại đồng”, hướng chi là Giáo Hội do Chúa lập nên để đem tình thương của Ngài đến cho ĐỒNG loại! Chữ ”Công Giáo”, nếu hiểu theo cách khác, còn có nghĩa là ”Đạo Công Bằng” vì không có ”Công Bằng, Công Lý” là không phải ”Bác Ái”! Ngoài ra, theo Lời Dạy của Chúa qua Thánh Giacôbê: ”Đức Tin không có hành động là đức tin chết!” Chữ ”Công” là ”việc làm vì công ích, vì mọi người.”

Đa minh Phan văn Phước

ĐỜI SỐNG & SỨC KHỎE

Nghiên cứu cho thấy nha đam có thể làm giảm lượng đường trong máu Ngọc Thuần biên dịch



Khi nhắc đến thuật ngữ “nha đam,” nhiều suy nghĩ có thể xuất hiện trong đầu bạn. Đó là loại cây mà mọi người đã tìm đến trong hàng nghìn năm vì nhiều lý do. Ví dụ, nữ hoàng Cleopatra đã dùng nha đam như một phần trong phương pháp làm đẹp, nhà thám hiểm Christopher Columbus đã dùng nha đam để điều trị vết thương và người dân ở Mỹ đã dùng làm thuốc nhuận tràng vào đầu những năm 1800.

Ngày nay, nhiều người sử dụng nha đam để chữa trị cháy nắng và các vết bong nhẹ, vết xước, vết bầm tím và vết cắt khác. Cây nha đam được trồng phổ biến trên bậu cửa sổ nhà bếp và trong vườn nhà. Nhưng bạn đã bao giờ nghĩ đến việc sử dụng nha đam để kiểm soát lượng đường trong máu chưa? Vâng, nha đam đã được chứng minh là có tác dụng cải thiện lượng đường trong máu.

Nha đam là loại cây mọng nước có nguồn gốc từ các vùng khô hạn ở châu Mỹ, châu Âu, châu Phi và châu Á. Loại cây này bao gồm các lá thịt, hoa màu vàng và quả có hạt. Lá được làm bằng ba lớp.

Lớp dày bên ngoài là lớp vỏ, có tác dụng bảo vệ cây và tạo ra protein và carbohydrate.

Gel trong suốt bên trong gồm 99% nước và 1% các chất có lợi.

Lớp giữa bao gồm mũ cây có chứa glycoside và anthraquinone, có tác dụng nhuận tràng.

Nha đam chứa khoảng 75 thành phần có tiềm năng hoạt tính, bao gồm vitamin, đường, lignin, saponin, salicylic acid, amino acid (20 trong số 22 amino acid cần thiết), các enzyme, và nhiều chất khoáng.

Ngoài việc dùng gel trong cây bôi trực tiếp lên da, nha đam còn được sử dụng trong nhiều sản phẩm khác nhau, như cream và lotion để bôi ngoài da, cũng như nước ép nha đam để điều trị các tình trạng bên trong như khó tiêu, ợ chua, v.v... và những vấn đề tiêu hóa khác.

Nghiên cứu: Nha đam và lượng đường huyết

Một công dụng tiềm năng của nước ép nha đam là giúp cải thiện lượng đường trong máu. Trong nghiên cứu năm 1999, các nhà nghiên cứu cho thấy rằng nha đam đường uống “có thể là công cụ trợ giúp hữu ích để hạ đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường.” Kể từ đó, các chuyên gia khám phá công dụng của nha đam trong việc kiểm soát lượng đường trong máu và bệnh tiểu đường. Cho đến nay, một số phát hiện từ nghiên cứu bao gồm:

Trong một nghiên cứu trên 90 bệnh nhân tiểu đường không phụ thuộc insulin, những người tham gia không được điều trị (đối chứng), 100mg – 200mg bột gel nha đam mỗi ngày trong ba tháng. Các tác giả ghi nhận sự sụt giảm đáng kể về mức đường huyết lúc đói và mức đường huyết sau bữa ăn ở những nhóm dùng nha đam nhưng không giảm ở nhóm đối chứng. Những người tham gia nhóm nha đam cũng thấy giảm đáng kể lượng cholesterol toàn phần, chất béo trung tính, lipoprotein cholesterol mật độ thấp, và lipoprotein cholesterol mật độ rất thấp, và tăng đáng kể lipoprotein cholesterol mật độ cao. Huyết áp giảm đáng kể ở nhóm dùng nha đam nhưng chỉ giảm nhẹ ở nhóm đối chứng.

Trong một nghiên cứu trên động vật năm 2013, chiết xuất nha đam được dùng cho chuột bị bệnh tiểu đường. Chiết xuất làm giảm đáng kể nồng độ glucose đồng thời làm tăng đáng kể nồng độ insulin trong huyết thanh.

Trong một phân tích gộp 8 thử nghiệm (470 bệnh nhân) bị bệnh tiền tiểu đường hay tiểu đường loại 2, các nhà nghiên cứu tìm thấy rằng việc dùng nha đam đã cải thiện đáng kể mức đường huyết lúc đói ở những bệnh nhân tiền tiểu đường. Đối với các bệnh nhân tiểu đường loại 2, nha đam có thể cải thiện việc kiểm soát đường huyết và cải thiện đáng kể nồng độ hemoglobin A1c.

Nghiên cứu năm 2022 đã xem xét tác động của nha đam đối với tình trạng rối loạn lipid máu (tăng triglyceride, giảm lipoprotein cholesterol [tốt] mật độ cao, tăng lipoprotein cholesterol [xấu] mật độ thấp ở những người bị bệnh tiểu đường loại 2. Các tác giả lưu ý rằng nha đam uống có thể giúp cải thiện sự ổn định đường huyết và chuyển hóa lipid.

Tác dụng tích cực của nha đam có thể liên quan đến sự hiện diện của những hợp chất khác nhau, bao gồm:

Anthraquinone có đặc tính chống viêm và chống oxy hóa.

Acetyl hóa mannan, hay còn gọi là acemannan, có đặc tính chống tiểu đường và kháng viêm. Phần nha đam dồi dào carbohydrate đã được chứng minh là có tác dụng trong quá trình chuyển hóa glucose ở chuột bị tiểu đường. Trong nghiên cứu năm 2021, các tác giả đã báo cáo rằng phần carbohydrate trong nha đam đã cải thiện quá trình chuyển hóa glucose và giúp duy trì cân bằng nội môi glucose. Họ kết luận rằng phần chứa rất nhiều carbohydrate trong nha đam có thể được dùng như loại thuốc thay thế để làm giảm các triệu chứng của bệnh đái tháo đường.”

Glucomannan là loại chất xơ có thể giúp giảm lượng đường trong máu.

Cách dùng nha đam

Tóm tắt

Nha đam là chất bổ sung tự nhiên có thể được dùng để kiểm soát lượng đường trong máu ở bệnh tiểu đường và tiền tiểu đường. Tuy nhiên, hãy tham khảo ý kiến chuyên gia vì nha đam có thể làm giảm lượng đường của máu trong cơ thể quá nhiều, đặc biệt nếu bạn đang dùng thuốc trị tiểu đường.

Được đăng lần đầu trên NaturallySavvy.com

Ngọc Thuần biên dịch



Cây Nha Đam

VƯỜN THƠ THỂ ĐẠO



Bá Huê Viên - Nội Ô Tòa Thánh

MỪNG CHÚA GIÁNG SINH

Giáng sinh nhạc trời khúc mơ màng
Đền Thánh đèn nhan đẹp rõ ràng
Giáng thế Chúa sinh thời giáo loạn
Cứu đời Ngài giảng thuyết thiên đàng
Chí Tôn định vị An Nam quốc
Đức Chúa yên ngôi Thánh Đạo vang
Kỷ niệm hằng năm về đánh lễ
Tín đồ vui hát đón Xuân sang

Hưng Quốc

Texas 11-20-2023

Họa 1.*- Mừng Chúa Cứu Thế

Sanh nơi máng cỏ chẳng chẵn màn,
Khốn khó Cha Trời thế buộc ràng?
Mến Chúa: công bình xa địa ngục,
Yêu người: bác ái bước thiên đàng.
Hy sinh một kiếp vì sanh chúng,

Thánh Đạo ngàn năm đặng vẻ vang.
Bạch chủng văn minh ơn cứu độ,
Noel xung tụng Chúa cao sang.

Hoàn Nguyên

Mừng Noel 2023

Họa 2.*- Đức Chúa Jesus Christ

Cứu thế, “Giê Su” chẳng muộn màng
Buổi trưa cúng Ngọ sớm huy hoàng
Kính mừng Thánh Chúa sinh trần thế
Cứu chuộc nhơn sanh sống địa đàng
Chúa giáng chuông chiên đèn đóm sáng
Ngài về định vị Thánh Đường vang
Hằng năm kỷ niệm nơi xưng tội
Chào đón Xuân về phước lộc sang...!

Mai Xuân Thanh

Họa 3.*- MỪNG CHÚA GIÁNG SINH.

Tháng chạp hai lăm Chúa mở màn.
Giáng sinh Do Thái sử rành rành.
Thọ hình Thánh Giá cứu nhân thế.
Tín ngưỡng Nhon sanh trở lại đàng.
Nước Chúa trời Tây gieo phúc Đức
NOEL rạng rỡ Thánh Ân vang.
Hằng ngàn năm lễ Ngài chan rười.
Mừng Chúa giáng sinh Năm mới sang.

Mỹ Nga 26/11/2023

AL 15/10 Quý Mão

Họa 4.*- CHÚA GIÁNG SINH

Đức Chúa giáng sinh chẳng chiếu màn
Năm trong mán cỏ rờ như rành
Đêm đông tuyết phủ Ngài cam chịu
Cứu thế nhân gian thoát địa đàng
Bác ái giàu lòng trời hiện xuống
Đem thân chuộc tội tiếng rền vang
Noel thấp sáng đèn xanh đỏ
Nhấp nháy cây thông Chúa đẹp sang ...

Yên Hà 28/11/2023

Họa 5

Mừng Chúa Giáng Sinh

Bê Lem hang đá lạnh không màng
Máng cỏ Ngài sinh nhạc rộn ràng
Rực sáng hào quang trên thế giới
Tuyết vời Kinh Thánh cõi thiên đàng
Công bình bác ái nêu lời giảng
Hạnh phúc thương yêu vọng tiếng vang
Nhân loại tâm an bên tượng Chúa
Noel hát mãi đến xuân sang

Sông Hương & Hưng Quốc

Texas 11-25-2023

MỪNG CHÚA SINH RA CỨU NHÂN LOẠI

Mùa Đông sương phủ tuyết rơi,
Chúa sinh ra giữa đêm trời lạnh căm
Trần gian thôi hết tối tăm
Chúa là Thiên sứ xuống thăm nhân loài
Bê Lem, máng cỏ xanh dài
Năm trong tuyết lạnh, hình hài hồng tươi
Xung quanh vạn vật vui cười
Như thầm nhận đón sứ trời cõi thiên
Xuống trần giải hóa căn duyên
Cứu nhân độ thế ưu phiền tiêu điều
Trên Thập Tự giá thương yêu
Thân xác của Chúa bị nhiều đòn roi
Tay chân đinh đóng đầy thối
Nhận bao thống khổ cứu đời thế gian
Gánh thay tội lỗi người mang
Để lại thương tiếc triệu đàn con chiên
Và cũng từ đó mọi miền
Người Ki tô giáo thiên niên kính Ngài
Mối Đạo Thánh Chúa truyền ngay
Tân Ước, Cựu Ước kinh rày phổ ra
Ngày nay có nhiều quốc gia
Xem Đạo Cơ Đốc như là chính tông
Quốc giáo ý niệm công dân
Đó là ơn Chúa giáng trần khi xưa

Duy Văn

VĂN HÓA & NGHỆ THUẬT

Khi nào thiện ác hữu báo, Thần Phật đều có an bài

Hoài Nhân Nhân thực hiện
Toàn Phong biên dịch



“Kinh Dịch” nói: “Tích thiện chi gia, tất hữu dư khánh; tích bất thiện chi gia, tất hữu dư ương.”
(Ảnh: Pixabay)

Thiện hữu thiện báo, ác hữu ác báo, đây là niềm tin phổ quát trong văn hóa Á Đông. “Kinh Dịch – Khôn quái – Văn ngôn” viết: “Tích thiện chi gia, tất hữu dư khánh; tích bất thiện chi gia, tất hữu dư ương” (nhà tích điều thiện, ắt dư niềm vui; nhà tích điều bất thiện, ắt dư tai ương). Trong các trước tác của cổ nhân đã lưu lại rất nhiều ghi chép lịch sử liên quan đến “thiện ác hữu báo,” mở ra con đường nhân sinh tươi sáng cho thế hệ sau. Một số gia tộc nhiều đời hành thiện đã nhận được phúc báo phi thường, còn một số người hành ác phải chịu nhận quả báo ngay trong đời này. Chủ nghĩa vô thần không thể phủ nhận những sự thật lịch sử này.

Phúc báo năm đời

Vào năm Tân Ty, niên hiệu Càn Long thứ 26 triều Thanh (năm 1761), Hoàng Hà phát sinh lũ lụt. Từ ngày 15 đến ngày 19 tháng Bảy âm lịch, các dòng phụ lưu của Hoàng Hà như sông Y, sông Lạc, sông Thâm, cùng dòng chảy chính của Hoàng Hà giữa Đồng Quan và Mạnh Tân đều phải hứng chịu những cơn mưa rất lớn. Trong đó, trọng tâm mưa nằm ở huyện Tân An, tỉnh Hà Nam. Nước sông Y và sông Lạc đều tràn bờ. Vào thời điểm đó, các con đê ở Vũ Trắc, Huỳnh Trạch, Dương Vũ, Tường Phù, Lan Dương .v.v. đều bị vỡ. Ở hạ lưu sông Hoàng Hà có tổng cộng 26 nơi bị vỡ đê. Hàng chục châu, huyện ở ba tỉnh Hà Nam, Sơn Đông và An Huy bị nhấn chìm. Có nơi, mực nước dâng cao tới 5, 6 thước, thậm chí có nơi nước sâu tới vài trượng. Nhà cửa của rất nhiều người dân gần như bị nước nhấn chìm toàn bộ.

Huyện Trần Lưu (nay là trấn Trần Lưu, huyện Khai Phong, tỉnh Hà Nam) nằm ở bờ nam sông Hoàng Hà cũng hứng chịu thảm họa lớn, mực nước sâu tới một trượng. Gia đình họ Tào ở địa phương này cũng bị thiệt hại nặng nề, nhà cửa bị nước lũ nhấn chìm hoàn toàn.

Sau ba ngày ba đêm, cơn đại hồng thủy mới dần dần rút đi. Lúc này, trước mắt mọi người hiện ra một cảnh tượng kỳ dị. Ngôi nhà của Tào gia lộ ra khỏi mặt nước vẫn y nguyên như lúc ban đầu, không hề bị sập. Điều đáng kinh ngạc hơn nữa là người nhà họ Tào đều bình yên vô sự. Những người may mắn sống sót ở địa phương đã kéo đến thăm hỏi gia đình họ. Mọi người đều rất tò mò hỏi: “Nhà các vị làm thế nào mà có thể sống sót dưới nước như vậy?”

Tào gia trả lời: “Mấy ngày nay chúng tôi chỉ cảm thấy có sương mù dày đặc bao phủ xung quanh, không nhìn thấy mặt trời, hoàn toàn không biết mình đang ở dưới nước!”

Huyện lệnh địa phương biết được chuyện khó tin này liền đến thị sát, hỏi gia đình họ Tào rằng: “Các vị bình thường có làm việc thiện gì không?”

Người nhà họ Tào trả lời: “Tiền cho thuê ruộng mà chúng tôi nhận được hằng năm, ngoài việc đóng thuế và khấu trừ chi tiêu của gia đình, phần còn lại chúng tôi đều cố gắng giúp đỡ những người hàng xóm láng giềng nghèo khổ xung quanh. Chúng tôi đã làm việc này từ thời cao tổ, tăng tổ. Cả năm đời gia tộc đều chưa từng gián đoạn việc này, đến nay đã hơn một trăm năm rồi.”

Huyện lệnh lập tức báo cáo việc này lên triều đình, đồng thời phát biển ngạchbiểu dương việc làm thiện hạnh của Tào gia.

Câu nói “thiện hữu thiện báo” của người xưa quả thực không hề sai lệch. Chính vì năm đời nhà họ Tào đều kiên trì hành thiện, nên khi tai họa ập đến, Thần linh đã bảo hộ. Nhà bị ngập nước ba ngày ba đêm, cả gia đình vẫn bình an vô sự.



“Kinh Dịch” viết: “Tích thiện chi gia, tất hữu dư khánh; tích bất thiện chi gia, tất hữu dư ương.” Người đang làm, trời đang nhìn. (Ảnh: Pixabay)

Phá hủy tượng Phật, tự chiêu mời ác báo

Chùa Tứ Diện cao lớn tráng lệ ở quận Vũ Xương được xây vào thời nhà Minh. Đến thời Ung Chính nhà Thanh, ngôi chùa này đã có lịch sử mấy trăm năm, hương hỏa rất thịnh. Tượng Phật thờ tự trong chùa cao khoảng hai thước, thân bằng sắt, đầu bằng đồng, phần đầu có bốn mặt, do đó được gọi là Tứ Diện Phật. Giữa thời Ung Chính, có ba mươi sáu nho sinh nói chùa này trấn áp long mạch của tỉnh, sẽ cản trở vận may thi cử của các thí sinh trong tỉnh. Vì vậy, họ đề nghị phá hủy ngôi chùa, thỉnh cầu quan phủ chấp thuận.

Tuy nhiên, thân Phật rất cao lớn, đầu Phật lại càng kiên cố hơn, cho nên dù dùng rìu lớn đục đẽo liên tục cả ngày cũng không làm tổn hại được chút nào. Sau đó, họ thương lượng việc xoay lưng của sáu bức tượng Phật trong chùa. Khi họ di chuyển và xoay tượng Phật, khiến đầu tượng Phật Cẩm Hóa rời ra và rơi xuống đất.

Những nho sinh đó nhìn thấy đồng nguyên chất, liền quyết định phân chia để làm đồ dùng. Không lâu sau, những người tham gia đề nghị phá chùa đều lần lượt bị bệnh lạ. Trên lưng họ đều có vết lở loét lớn, mưng mủ lan rộng đến cổ, cuối cùng đầu rơi xuống đất vong mạng.

Những người ký vào bản kiến nghị phá chùa đều bị đau đầu, hơn một trăm người không ai thoát khỏi. Về sau, người ta phát hiện một người họ Tư trong số đó đã sử dụng tên giả để ký vào bản kiến nghị. Vốn dĩ anh đã nhiều lần muốn rút lui khỏi chuyện này, nhưng lại sợ mọi người oán giận nên mãi vẫn chưa rút lui.

Khi nhìn thấy những người khác lần lượt bị trừng phạt mất mạng, trong tâm anh ta cảm thấy bất an. Mặt khác, anh ta lại cho rằng tai họa không phải do mình gây ra, có lẽ sẽ may mắn thoát nạn. Sau này, khi đang chuẩn bị khởi hành đi nhận chức vụ mới, anh ta đột nhiên nhìn lên bầu trời và kêu lên một tiếng kinh hãi, nói rằng có một vị Thần mặc áo giáp vàng đã dùng một cây gậy lớn đánh vào đầu anh ta. Anh ta lập tức vô cùng đau đớn, âm thanh đột nhiên im bật, tử vong ngay tại chỗ.

Những người trong vụ việc đều là thư sinh nhưng lại không hiểu Thiên lý, chỉ vì tư lợi mà lấy chuyện phong thủy để mù quáng, bất kính với Thần Phật. Chuyện phong thủy chẳng phải cũng là một loại ân thưởng hồi báo của Thần Phật dành cho người có đức hạnh hay sao? Người không có đức có thể đắc được chăng? Vì mưu cầu tư lợi mà phá hủy tượng Phật, dù là hành động kiến nghị hay tán thành cũng đều là khinh nhờn Thần Phật. Những kẻ giả vờ tán thành lấy lệ thì tâm địa càng xảo quyệt và xấu xa hơn. Sinh mệnh ở nhân gian là đến từ Thần giới, phá hủy tượng Thần Phật, kỳ thực là hủy hoại chính mình. Phải chịu quả báo ngay ở đời này cũng là điều hợp tình hợp lý.

Tài liệu tham khảo: “Âm chất văn chú chứng”; “Thu đăng tùng thoại, quyển 9.”

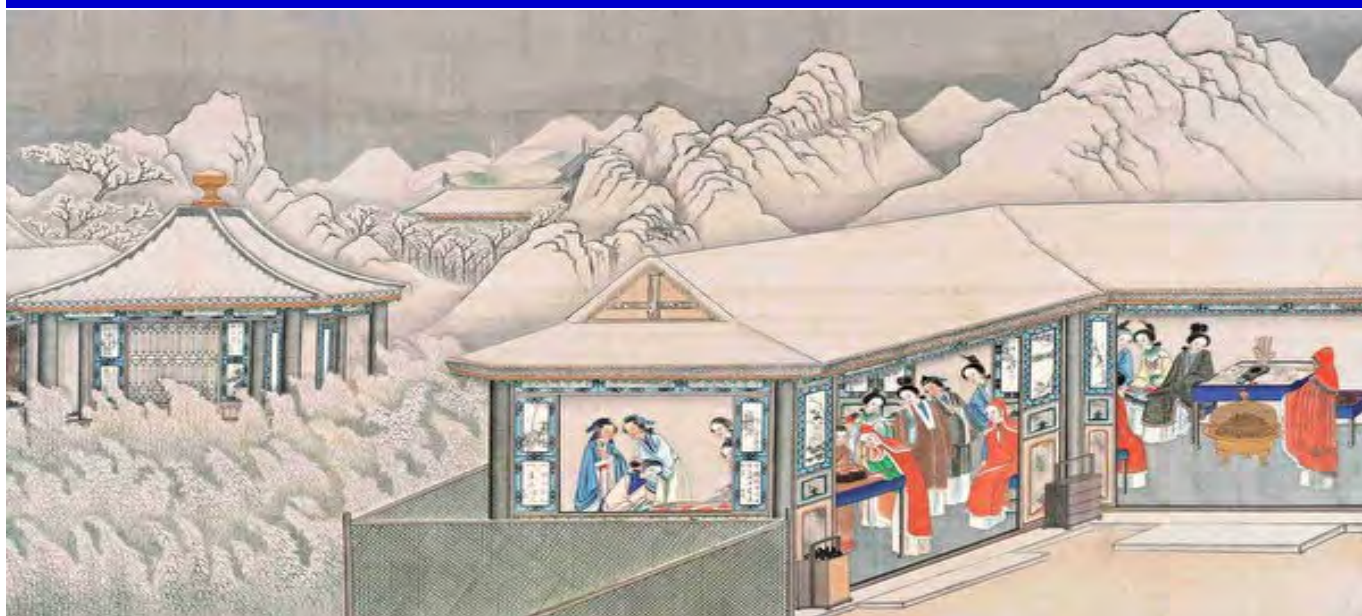
Hoài Nhẫn Nhẫn thực hiện

Toàn Phong biên dịch



Văn hóa truyền thống: 'Tam cương ngũ thường' và 'Tam tông tứ đức'

Tác giả: Quan Tâm. Học Hải biên dịch



Tranh minh họa “*Hồng lâu mộng*” do Tôn Ôn thời nhà Thanh vẽ. (Ảnh: Tài sản công)

“Tam cương” là chỉ về “*Quân vi thân cương, Phụ vi tử cương, Phu vi thê cương*” (Vua làm mẫu mực cho bề tôi, Cha làm mẫu mực cho con cái, Chồng làm mẫu mực cho vợ). Ba nguyên tắc “Tam cương” này là nền tảng của các mối quan hệ giữa con người với nhau, và chúng cũng là lẽ thường của xã hội chủ lưu trên toàn thế giới, được phản ánh trong tất cả các tầng diện của xã hội Trung Quốc và phương Tây.

Nói một cách đơn giản, trong một cuộc họp, Tổng thống sẽ ngồi vị trí chủ tọa; trong những dịp trang trọng thì Tổng thống và Chủ tịch nước sẽ đi đầu; trong một cuộc họp công ty, ông chủ sẽ ngồi ở ghế chủ tọa; khi đi tiếp khách là những người cao niên, những vị lãnh đạo cũng sẽ ngồi ở vị trí chủ tọa; trong bữa cơm gia đình thì người cha sẽ ngồi ở vị trí chủ tọa, mỗi lúc tụ họp ở bên ngoài con cái cần tôn trọng cha, người cha đóng vai trò quan trọng; khi họp mặt gia đình thì chồng ngồi ở vị trí chủ tọa, khi đi ngoài đường hoặc trong những dịp xã giao cũng như đời thường, người vợ sẽ là người khoác lên tay chồng chứ không phải chồng khoác lên tay vợ... Đó là trật tự đạo đức căn bản của “Tam cương” luân thường thể hiện ra trong các phương diện quốc gia, hoạt động xã hội và gia đình.

“Tam cương” là căn bản của lễ nghi ở trên toàn thế giới hiện nay, càng ở trong các trường hợp cấp cao thì càng cần được coi trọng!

Những điều này không liên quan gì đến chính trị, mà là những yêu cầu cơ bản để làm người và là lẽ thường trong xã hội. Bản thân chính trị không bao quát được văn hóa truyền thống, nó chỉ là một bộ phận nằm tại tầng con người. Trung Quốc và cả phương Tây đều có lịch sử phong kiến mấy ngàn năm, vì sao mấy ngàn năm qua Trung Quốc là quốc gia có thể dẫn đầu thế giới? Nói thẳng ra, đó là nhờ có sức mạnh của văn hóa truyền thống. Trung Quốc có một hệ thống văn hóa Nho gia rất hoàn chỉnh, dựa vào nó có thể khiến cho người ta hiểu được sự thịnh suy của đời người, sự hưng vong của một quốc gia; và văn hóa truyền thống giúp con người có được sự tu tâm dưỡng tính, đặt định những đạo lý cơ bản để làm người.

Thời xưa, việc triều đình nghị sự đều được bách quan trong triều công khai nghị luận, lấy lý luận của Thánh nhân làm tiêu chuẩn để đo lường mọi việc, cuối cùng Hoàng đế sẽ làm người chủ trì sự việc, và lấy hình thức chiếu chỉ để ban bố. Các việc nghị sự lúc đó không phải là lấy chủ nghĩa gì đó, mà là lấy nhân đạo, Thiên đạo làm căn cứ để phán định. Xã hội hiện đại ngày nay không làm được điều này .

Trong xã hội hiện đại, Chủ tịch và Tổng thống là người đưa ra quyết định cuối cùng, những sự kiện trọng đại không phải là ban bố Thánh chỉ nữa mà là sắc lệnh của Chủ tịch hoặc mệnh lệnh của Tổng thống, điều này cũng không phải là lý thuyết mê tín phong kiến gì. Rồi đến những việc như các thẩm phán thời hiện đại phán quyết các vụ án và chủ tọa phiên tòa phán xử các vụ án, đây cũng không phải là lý thuyết mê tín phong kiến gì cả. Ví dụ, con trai khi có việc gì thì đi thương lượng với cha mình, lấy ý kiến của cha mình làm tham khảo vì cha là người có kinh nghiệm xã hội phong phú so với người con còn non nớt chưa trải sự đời; hoặc như người vợ khi có việc thì tìm chồng mà thương lượng, đó là điều tất nhiên chính thường vì người đàn ông là trụ cột của gia đình, là người cầm cương nầy mực cho cả gia đình. Cái lý của “Tam cương” trong quá khứ và ở hiện tại là chưa bao giờ thay đổi, hoặc dẫu có thay đổi nào đi nữa thì chỉ là sự khác nhau về thể chế chính trị và bối cảnh văn hóa đằng sau mà thôi.

“Ngũ thường” là nói đến sự tu dưỡng của năm phương diện trong cuộc sống thường nhật, đó là: Nhân, Nghĩa, Lễ, Trí, Tín.

Chữ “Nhân” là diễn hoá ra từ chữ “Thiện”, Nghĩa, Lễ, Trí, Tín là biểu hiện của lý tính. Nếu lời nói và việc làm của một người rất có lý trí, bậc quân tử nào mà tu dưỡng được sự nhân nghĩa và lễ độ như vậy thì trong quá khứ, hiện tại và tương lai đều là người hiếm có vậy. Thực ra “Ngũ thường” cũng là căn bản để tu thân của giới quý tộc phương Tây, chỉ là luận thuật của nó tương đối bề mặt: nhân ái, nghĩa dũng, tri thức sâu rộng, lễ nghi v.v...

Nho gia rất chú trọng đến phẩm hạnh và tính độc lập. Cho nên mới nói: thành ý, chính tâm, tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ!

Chân thành chính là nền tảng, vì vậy mà đi tìm kiếm sự chân thật, đồng cảm khi nhìn thấy người tốt, sẽ hướng vào trong bản thân mình để phản tỉnh và suy ngẫm khi nhìn thấy kẻ xấu. Làm như vậy để mỗi ngày có thể lấy chính lý mà tự đo lường lời nói và hành vi của mình, rồi

sử dụng phản tỉnh của bản thân để sửa đổi những thói quen xấu và những tư tâm tạp niệm. Đây chính là tu thân! Khi quý vị có năng lực suy đoán và phân tích sự việc ở một mức nhất định, quý vị mới có thể “tề gia”, thông qua các hoạt động gia tộc mà tiếp xúc với xã hội, hiểu được xã hội, và sau khi trang bị đầy đủ phẩm hạnh của một bậc quân tử rồi thì mới bước ra phục vụ quốc gia.

Đây là một bộ học thuyết hoàn chỉnh rất lý trí và khoa học. Sau đó thông qua khoa cử, sử dụng học thuyết của chính mình để phục vụ xã hội. Trong quá trình này, người đó sẽ tiến thêm một bước thực hành học thuyết của bậc Thánh nhân để hoàn thiện phẩm hạnh và nâng cao đạo đức của mình!

Bộ học thuyết này vượt xa những thứ của chủ nghĩa duy vật hiện đại vốn đi chệch khỏi bản chất con người, và là phạm trù tu dưỡng rất thực tiễn và chân thực. Đó không phải là một học thuyết hão huyền, đao to búa lớn, mà là phương pháp tu dưỡng của bậc chính nhân quân tử có phẩm chất đạo đức .

Lại nói về “Tam tông tứ đức”. “Tam tông” là: Vị giá tông phụ, ký giá tông phụ, phu tử tông tử (chưa xuất giá thì theo cha, xuất giá rồi thì theo chồng, chồng chết rồi thì theo con). “Tứ đức” là bao gồm: “Phụ đức” – đức của phụ nữ, “Phụ dung” – dung mạo của phụ nữ, “Phụ ngôn” – lời nói của phụ nữ và “Phụ công” – việc làm của phụ nữ.

Nói về “Tam tông tứ đức”, không thể tách rời bối cảnh văn hóa và bối cảnh xã hội lúc bấy giờ.

Vị giá tông phụ (chưa xuất giá thì theo cha):

Thời cổ đại, phụ nữ đi lấy chồng rất sớm, 16 tuổi mà chưa lấy chồng thì được coi là đại cô nương, thông thường khoảng 14 tuổi là xuất giá rồi, tương đương với học sinh trung học cơ sở ngày nay. Thử nghĩ xem, học sinh trung học hiện đại, họ sẽ hiểu biết được những gì? Ở nhà, người cha là trụ cột của gia đình, điều này do tính chất của xã hội nông nghiệp thời xưa quyết định, và đàn ông là lực lượng lao động chính trong nhà. Vì thế con gái 14, 15 tuổi không nghe lời cha thì biết nghe lời ai? Tất nhiên, con gái cũng nghe theo lời mẹ, nhưng các ý kiến chủ yếu thì luôn là người cha quyết định. Tình hình thực tế hiện tại đã không còn được giống như xưa, bởi vì xã hội ngày nay quá phức tạp.

Ký giá tông phụ (đã xuất giá thì theo chồng):

Sau khi một cô bé 14,15 tuổi đi lấy chồng, người quan tâm chăm sóc nhất đương nhiên là người chồng. Thời xưa, vợ chồng “tương đãi như bằng, tương kính như tân” (coi nhau như bạn, kính trọng nhau như khách). Hiện tại đã khác xưa.

Bây giờ cũng vậy thôi, đàn ông không nuôi nổi gia đình, mọi việc đều nghe theo phụ nữ, và điều này sẽ khiến mọi người chế giễu. Bên cạnh đó, phụ nữ ai cũng mong người đàn ông của mình là một nam tử Hán đầu đội trời chân đạp đất, trước mặt mọi người thì sáng sủa cao sang, đứng trước mình thì có cảm giác an toàn và là chỗ dựa vững chắc .

Phu tử tòng tử (Chồng chết theo con):

Người mẹ nào mà không hy vọng con trai mình trở thành một đấng nam tử Hán có thể đỉnh thiên lập địa và có thể độc lập gánh vác gia đình? Một người phụ nữ có năng lực ra sao cũng phải giúp đỡ cho con trai thành gia lập nghiệp! Bởi vì người mẹ cũng không thể đi theo và chăm lo cho con cả đời, người mẹ luôn đứng sau lưng con, âm thầm ủng hộ con mới là người mẹ có tri thức, là người mẹ vĩ đại và có trách nhiệm! Vì vậy, người phụ nữ không thể vội vàng tái hôn sau khi chồng họ vừa qua đời, phải không?

Ngoài ra, “tam tòng” còn nhấn mạnh đến phẩm chất cao quý chân chất một lòng “thủ chân tòng nhất” của người phụ nữ. Đối với nam giới cũng vậy, tín niệm “thủ chân tòng nhất” của họ càng phải thể hiện nhiều trên phương diện nội hàm tinh thần của cái đạo văn võ nghĩa hiệp vì việc công, phụng sự quốc gia và dân chúng .

“Tứ đức” là chỉ về: “Phụ đức” (đức của phụ nữ), “Phụ dung” (dung mạo của phụ nữ), “Phụ ngôn” (lời nói của phụ nữ) và “Phụ công” (việc làm của phụ nữ).

Có nghĩa là, làm phụ nữ, điều quan trọng nhất là phải có phẩm đức, lấy sự ngay chính của bản thân làm gốc; thứ hai, phải chú ý đến vệ sinh cá nhân (là người đoan trang, cẩn trọng và lịch sự, ăn mặc chỉnh tề, không xuề xòa). Về ngôn ngữ thì chú ý khéo hiểu lòng người, biết điều gì nên nói, điều gì không nên nói, có lễ tiết ...), và đạo trị gia (quan tâm đến chồng, dạy dỗ con cái, kính già yêu trẻ, cần kiệm tiết ước, thời xưa người phụ nữ còn phải biết thêu thùa may vá v.v...). Tất nhiên, người phụ nữ hiện đại cũng tiến nhập vào xã hội, cái gọi là “Phụ công” (công việc của người phụ nữ) này tất nhiên cũng chỉ về công việc ở các đơn vị công tác trong xã hội.

“Tam tòng tứ đức” thực chất chỉ là một hiện tượng rất chân thật trong xã hội hiện thực, là sự tổng kết của lẽ thường luân lý. Trong mấy chục năm qua vì sao lại bỡ ngỡ và xuyên tạc “Tam tòng tứ đức” là sản vật của chế độ chuyên chế phong kiến, vu khống, vu oan một cách trắng trợn rằng phụ nữ thời xưa là phải tuyệt đối phục tùng đàn ông? Bản thân điều này chính là “tự thị nhi phi” (tưởng đúng mà hóa ra là sai hoàn toàn) và bị các tà thuyết oai lý dẫn dắt mà hiểu nhầm hiểu sai!

Một người phụ nữ có phẩm chất cao quý, hành vi đoan chính, lời ăn tiếng nói có hàm dưỡng, hiếu thảo với cha mẹ, biết giúp chồng dạy dỗ con cái, cần kiệm tiết ước, ở trong thiên hạ này cha mẹ nào lại không muốn có một cô con gái hoặc một cô con dâu như vậy? Và người đàn

ông nào không ao ước có một người vợ, người mẹ như thế?

Người Trung Quốc thời cận đại thường tự hạ thấp và coi rẻ chính mình, một mặt họ xa rời thực tế, thoát ly khỏi như sự giáo dưỡng về văn hóa đạo đức của tổ tiên, thay vào đó là đi sùng bái hàng ngoại, đi rước các thứ xấu ngoại lai; mặt khác là dựa vào ảo tưởng và bịa đặt tội trạng để chống lại văn hóa truyền thống của chính họ, thậm chí là “khi sư diệt tổ”.

Trong quá trình phục hưng văn hóa truyền thống Trung Quốc, những thứ sau cuộc vận động “Ngũ tứ”, những quan niệm và nội hàm không có thực đã bị tà giáo chính trị chủ nghĩa Mác-Lênin và hệ thống văn hóa Đảng của Trung Cộng soạn cải và áp đặt lên các khái niệm cơ bản của văn hóa truyền thống Trung Quốc, hiện nay cần được sửa đổi quy chính một cách có hệ thống.

Tác giả: Quan Tâm

Học Hải biên dịch



Phụ nữ sống theo truyền thống Nho Giáo

Truyền thống ngày lễ của Tòa Bạch Ốc

Hòa Long biên dịch



Tòa Bạch Ốc trang trí Giáng Sinh với chủ đề Phép màu, Điều kỳ diệu, và Niềm vui mùa lễ hội tại Hoa Thịnh Đốn hôm 27/11/2023. (Ảnh: Madalina Vasiliu/The Epoch Times)

Truyền thống ngày lễ của các tổng thống bắt nguồn từ đâu? Năm 1800, ngài John Adams trở thành vị tổng thống đầu tiên của Hoa Kỳ sống trong “Dinh thự Điều hành.” Tòa nhà này mang cái tên đó cho đến một thế kỷ sau, khi Tổng thống Theodore Roosevelt chính thức chỉ định nơi này là Tòa Bạch Ốc, cái tên mà chúng ta sử dụng ngày nay. Cùng năm đó, Tổng thống Adams và phu nhân Abigail tổ chức một bữa tiệc Giáng Sinh tại ngôi nhà mới của họ với sự góp mặt của cháu gái Susanna.

Bà Abigail giám sát kế hoạch của sự kiện này. Đồ trang trí là cây xanh theo mùa, điển hình của thời đó, và một dàn nhạc nhỏ biểu diễn âm nhạc cho khách. Sau bữa tối là những bài hát thánh ca kèm bánh ngọt và rượu punch. Một người bạn của bé Susanna sơ suất làm vỡ một trong những chiếc đĩa đồ chơi mới của bé và để trả đũa, bé Susanna cắn đứt mũi con búp bê



Buổi giới thiệu truyền thông về trang trí ngày lễ và sự kiện ném thư tại Phòng Xanh của Tòa Bạch Ốc vào ngày 30/11/2005. (Ảnh: Chip Somodevilla/Getty Images)

của người bạn đó. Một bài báo liên quan đến cuộc cãi vã này ghi lại rằng, “Người ta nói rằng Tổng thống Adams đã can thiệp và bảo đảm rằng vụ việc không leo thang.”

Lễ Giáng Sinh đầu tiên tại Tòa Bạch Ốc phản ánh những phong tục tổ chức ngày lễ Giáng Sinh vào thời điểm đó, tất nhiên, ngoại trừ chiếc mũi bị mất của con búp bê tội nghiệp. Trong hơn 200 năm qua, những lễ kỷ niệm này đã phản ánh giá trị của gia đình tổng thống lẫn quốc gia nói chung.

Trong khoảng 60 năm đầu, Lễ Giáng Sinh ở Tòa Bạch Ốc ít được chú ý hơn so với ngày nay. Như vào thời của Tổng thống Adams, cây xanh có thể được sử dụng để trang trí Tòa Bạch Ốc, và những bữa ăn chung với bạn bè gia đình và những người quen trong giới chính trị có



Tổng thống Theodore Roosevelt, người theo chủ nghĩa bảo tồn môi trường, được cho là đã cắm cây Giáng Sinh tại Tòa Bạch Ốc. Nhưng vào tháng 12/1903, các con đã tạo bất ngờ cho ông khi đặt một cây Giáng Sinh trong tủ đồ phòng may. Bức tranh “Không ai tỏ ra kinh ngạc hơn ông Roosevelt” đầu thế kỷ 20, nghệ sĩ George Varian. (Ảnh: Hiệp hội Lịch sử Tòa Bạch Ốc)

thể biểu trưng cho dịp này, nhưng Lễ Giáng Sinh dành cho các tổng thống, phu nhân, con cái của họ và các vị khách thường tuân theo cách cũ là đi nhà thờ và lấy các hoạt động gia đình làm trung tâm.

Tổng thống Andrew Jackson là một ngoại lệ với quy tắc này. Ông đã phá vỡ các quy ước xã hội khi mà tại lễ nhậm chức năm 1829, có hàng ngàn người ủng hộ (nhiều người trong số họ là những người chiến hữu cũ từ những ngày ở biên giới của ông) xuất hiện tại Tòa Bạch Ốc, xô đẩy nhau vào bên trong để chúc mừng “Old Hickory,” đập phá đồ đạc và để lại những vết giày đầy bùn trên sàn nhà.

Sáu năm sau, Tổng thống Jackson tổ chức một bữa tiệc Giáng Sinh xa hoa cho các cháu của mình và một số bạn trẻ khác. Các lễ hội này bao gồm ca hát, thức ăn, và khiêu vũ, nhưng có hai sự kiện đã khiến dịp này trở nên đặc biệt. Vào thời điểm này, việc treo những chiếc tất Giáng Sinh cạnh lò sưởi đã trở nên phổ biến. Các cháu của Jackson buộc tất lên lò sưởi, sau



Một trong những hình ảnh sớm nhất được biết đến về cây thông Giáng Sinh của Tòa Bạch Ốc, gia đình Cleveland đã đặt cây thông Noel của họ ở tầng trên, tại Phòng Bầu dục Tầng hai, vào khoảng năm 1896. (Hiệp hội Lịch sử Tòa Bạch Ốc)

đó thuyết phục Tổng thống Jackson làm điều tương tự lần đầu tiên trong đời.

Thú vị hơn nữa là trận chiến bóng tuyết nhân tạo do tổng thống thiết kế. Không có tuyết trên bãi cỏ Tòa Bạch Ốc, nhưng Tổng thống Jackson có những “quả cầu tuyết” đặc biệt được làm bằng bông gòn. Trong khi ông và những người lớn khác đứng ngoài lề, bọn trẻ chạy quanh phòng, ném những quả bóng tuyết vào nhau trước sự cổ vũ của người lớn.

Gần 80 năm sau, tờ Evening Star của thủ đô Washington kể lại rằng Phó Tổng thống Martin Van Buren “đã tham gia cùng đám đông thanh niên trong các trò chơi ‘bịt mắt bắt dê,’ ‘con mèo trong góc,’ hoặc ‘phạt,’ hoặc trong khi các cô bé cố gắng bắt ông dưới nhánh tầm gửi treo lơ lửng trên chiếc đèn chùm lớn.” Vào cuối buổi tối, “các vị khách nhỏ đi ngang qua Tổng thống, lần lượt tặng ông một nụ hôn và chào ông ‘Chúc ngủ ngon, thưa tướng quân.’”

Năm 1903, Tổng thống Theodore và phu nhân Edith Roosevelt tổ chức một buổi tiệc thậm chí còn hoành tráng hơn bằng cách mời hơn 500 trẻ em đến dự bữa tiệc Giáng Sinh tại Tòa Bạch Ốc, chỉ là không có trò quả cầu tuyết.



Tổng thống Calvin Coolidge trong buổi thắp sáng cây thông Giáng Sinh Quốc gia vào ngày 24/12/1923. Thư viện Quốc hội. (Ảnh: Tài liệu công cộng)

Ngày nay, cách trang trí [nội thất] và cây cảnh của Tòa Bạch Ốc tiếp tục khiến những vị khách nhỏ tuổi trầm trồ.

Cây cối, đồ trang trí, và những vị đệ nhất phu nhân sáng tạo
Những người nhập cư Đức đã giới thiệu cây thông Giáng Sinh đến Mỹ. Vào giữa thế kỷ 19, cây thông Noel đã được bán thương mại ở các thành phố, được mang về nhà và trang trí bằng những đồ thủ công làm tại nhà.



Đệ nhất phu nhân Jacqueline Kennedy và cây thông Noel theo chủ đề “Nutcracker Suite” của bà, 1961, có đồ chơi trang trí, chim, và thiên thần được mô phỏng theo vở ballet “Kẹp hạt dẻ” của nhà soạn nhạc Tchaikovsky. (Ảnh: Robert Knudsen/Thư viện và Bảo tàng Tổng thống John F. Kennedy)

Mặc dù có nhiều ghi chép khác nhau, Tòa Bạch Ốc của Tổng thống Benjamin Harrison có thể là nơi đầu tiên có cây thông Noel trong nhà. Đó là năm 1889, và cây thông được treo các đồ trang trí của gia đình. Năm 1895, phu nhân trẻ tuổi của Tổng thống Grover Cleveland, Francis, đã trang trí cây thông của họ bằng những hình thiên thần và xe trượt tuyết, bên dưới cô đặt một mô hình của Tòa Bạch Ốc. Tuy nhiên, đặc biệt đáng chú ý là đèn điện của cây thông xanh này. Tin tức về cây thông lấp lánh của phu nhân Francis Cleveland đã truyền cảm hứng cho nhiều người dân loại bỏ những ngọn nến nguy hiểm, vốn thường được dán trên cành cây.

Sang thế kỷ 20, cây thông Giáng Sinh ở Tòa Bạch Ốc càng có ý nghĩa trọng đại hơn. Năm 1923, Tổng thống Calvin Coolidge giám sát việc thắp sáng Cây thông Giáng Sinh quốc gia.



Cây thông Giáng Sinh của Đệ nhất phu nhân Melania Trump trong Phòng Xanh năm 2020. (Ảnh: Tài liệu công cộng)

Trong thời gian Tổng thống Dwight Eisenhower còn đương chức, việc dựng một cái cây ở công viên tổng thống Ellipse (của Tòa Bạch Ốc) được thắp sáng bởi hàng ngàn ánh đèn đã trở thành một truyền thống được tiếp nối cho đến ngày nay. Đệ nhất phu nhân Mamie Eisenhower cũng thường được ghi nhận là người đã đưa Phòng Xanh trở thành nơi đặt cây thông Giáng Sinh chính trong nhà.

Năm 1961, đệ nhất phu nhân Jacqueline Kennedy lần đầu tiên tạo ra một cây thông Giáng Sinh theo chủ đề cho Phòng Xanh, chọn đề trang trí tượng trưng cho tác phẩm “Kẹp hạt dẻ” của nhà soạn nhạc Tchaikovsky. Đệ nhất phu nhân cũng lao vào trang trí các khu vực khác của Tòa Bạch Ốc. Bà đặt một cái cây trong mỗi phòng và sử dụng hơn 900 mét ruy băng để tạo ra một lễ hội hóa trang bằng tuyết.

Các đệ nhất phu nhân khác cũng noi gương bà, chọn chủ đề cho các cây Giáng Sinh và trang trí mặt tiền một cách xa hoa. Ví dụ, vào năm 2016, đệ nhất phu nhân Michelle Obama đã chọn chủ đề “Món quà của ngày lễ,” nhấn mạnh đến các nền văn hóa khác nhau, năm sau, Đệ nhất phu nhân Melania Trump chọn “Các truyền thống được quý trọng lâu đời,” bao gồm những cái cây được treo các đề trang trí từ toàn bộ 50 tiểu bang. Những nỗ lực này thường được đưa lên các kênh tin tức quốc gia, truyền cảm hứng cho một số người trong công chúng



Một tranh minh họa “Lễ Giáng Sinh tại gia đình Tổng thống Hoover” từ Tạp chí The Sunday Star, ngày 22/12/1929, do Stockdon Mulford thực hiện. Thư viện của Quốc hội. (Ảnh: Tài liệu công cộng)

thử tự mình tạo ra một kỳ nghỉ theo chủ đề.

Phụng sự người khác

Vào ngày Giáng Sinh năm 1864, cậu bé Tad Lincoln mời một số cậu bé bán báo mà cậu gặp đến Tòa Bạch Ốc để sưởi ấm và thưởng thức một bữa ăn nóng. Mặc dù đang bị bủa vây trong cuộc chiến với miền Nam, các kẻ thù chính trị ở D.C., và trên báo chí, Tổng thống Lincoln vẫn mời các cậu bé ở lại ăn tối. Những lời mời ngay tại chỗ này là điều không thể tưởng tượng nổi trong môi trường an ninh nghiêm ngặt ngày nay, nhưng nhiều tổng thống và đệ nhất phu nhân của chúng ta đã đánh dấu mùa Giáng Sinh bằng những hành động nhân đức tương tự.

Chẳng hạn như, lễ Giáng Sinh năm 1929 là ngày lễ đầu tiên trong thời kỳ mà sau này trở thành thời Đại Suy Thoái, và bà Lou Hoover, phu nhân của Tổng thống Herbert Hoover, đã giúp đỡ tổ chức ít nhất hai sự kiện từ thiện. Vào ngày 23/12, bà trợ giúp tổ chức bắt vụ lợi Central Union Mission có trụ sở tại Washington “trong việc phân phát các túi đồ chơi và



Bà Hoover mua tem ủng hộ cho cuộc chiến chống bệnh lao, ngày 17/12/1929. Thư viện Quốc hội. (Ảnh: Tài liệu công cộng)

những món quà Giáng Sinh vui vẻ cho hàng trăm bé trai và bé gái, mà nếu không có các món quà đó, Giáng Sinh của các em sẽ thiếu đi niềm hân hoan.” Khi làm như vậy, bà đang tiếp tục một hoạt động từ thiện mà đã bắt đầu từ người tiền nhiệm Tòa Bạch Ốc của bà, Đệ nhất phu nhân Grace Anna Coolidge. Ngày hôm sau, bà Hoover giúp phát những giỏ thức ăn cho tổ chức Cứu Thế Quân (Salvation Army).

Giống như rất nhiều người Mỹ khác, đối với những người coi ngôi nhà số 1600 Đại lộ Pennsylvania NW là nhà của họ, lễ Giáng Sinh mang ý nghĩa rằng: cho đi cũng chính là nhận lại.

Thắt chặt mối quan hệ

Ngày 30/11/2023 đánh dấu kỷ niệm 100 năm thắp sáng Cây thông Noel Quốc gia. Năm nay, cây thông cao 19 foot đến từ Quận Ashe, North Carolina, nơi hai anh em Amber Scott và Alex Church cùng nhau điều hành Cline Church Nursery. Trước khi chặt cây, anh Alex cho



Tổng thống Roosevelt và xung quanh là các cháu của ông tại Hyde Park vào ngày 24/12/1943. (từ trái–sang phải) Franklin D. Roosevelt III, Curtis “Buzzie,” Christopher duPont Roosevelt, Tổng thống Roosevelt, Ann Roosevelt, Eleanor “Sistie” Dall, John Boettiger và Haven Roosevelt. (Ảnh: Thư viện và Bảo tàng Tổng thống Franklin D. Roosevelt)

biết, anh và gia đình quây quần lại bên nhau để cầu nguyện cho cuộc hành trình của cây. Tương tự như những năm trước, lễ thấp sáng có kèm theo âm nhạc và chính thức chào đón mùa [lễ hội] này đến Tòa Bạch Ốc và cả nước.

Trong nhiều thế hệ, người Mỹ đã trân trọng những giai thoại như vậy về Giáng Sinh và Tòa Bạch Ốc. Chúng nhắc nhở chúng ta về điều tốt lành ở đất nước và người dân nơi đây.

Một phong tục lâu đời trong gia đình Tổng thống Franklin Roosevelt là tụ tập cả gia đình quanh lò sưởi vào đêm Giáng Sinh, nơi Tổng thống Roosevelt đọc to truyện “Hồn Ma Đêm Giáng Sinh” của nhà văn Charles Dickens. Trong Lời chào mừng Giáng Sinh tới Quốc gia vào ngày 24/12/1936, Tổng thống Roosevelt đã đề cập đến truyền thống này, sau đó trích dẫn “lời cam kết của Lão Scrooge” ở gần cuối câu chuyện kinh điển trên: “Tôi sẽ tôn vinh Giáng Sinh trong trái tim mình và cố gắng giữ gìn nó suốt cả năm. Tôi sẽ sống trong Quá khứ, Hiện tại và Tương lai. Linh hồn của cả Ba sẽ hiện hữu trong tôi. Tôi sẽ không khước từ

những bài học mà họ dạy.”

Vào cuối bài diễn văn của mình, Tổng thống Roosevelt đưa ra những lời trấn an sau đây cho một quốc gia đang bị tàn phá bởi cuộc Đại Suy Thoái: “Chúng ta, người Tây bán cầu, năm nay đã đặc biệt tôn vinh tinh thần Giáng Sinh, vì chúng ta đã cam kết một lần nữa niềm tin của chúng ta vào sự phân xử của lý trí và thực tiễn của tình bằng hữu. Đêm nay chúng ta làm chứng cho đức tin đó. Nguyên đức tin đó sẽ khiến chúng ta hạnh phúc hôm nay và ngày mai và suốt cả năm tới.”

Lý trí, tình bằng hữu, đức tin — là những kim chỉ nam tuyệt vời cho tất cả người Mỹ đang tìm kiếm thông điệp Giáng Sinh cổ xưa, “Bình an dưới đất, ân trách cho loài người.”

Và gửi đến các độc giả của tôi, cũng như Tổng thống Roosevelt, tôi xin mượn những lời cuối cùng trong câu chuyện Giáng Sinh kinh điển này của nhà văn Dickens: “Cầu Chúa Phù Hộ Cho Mọi Người Chúng Ta!”

Hòa Long biên dịch



Tác phẩm “Angel” (Thiên sứ) của nghệ sĩ Giuseppe Sanmartino, nửa sau thế kỷ 18. Bảo tàng Nghệ thuật Metropolitan, New York, New York. (Ảnh: Tài sản công)

ĐỨC CHÚA JÉSUS CHRIST TRONG ĐẠO CAO ĐÀI

Chí Tín

Nhìn bức tượng thờ Ngũ Chi Đại Đạo, theo Tòa Thánh Tây Ninh, chúng ta nhìn thấy đức Chúa Jésus Christ được thờ chung với các vị Tam Giáo tổ sư của Phật giáo, Lão giáo, Nho giáo trên cương vị giáo chủ của Thánh giáo. Vì Đạo Cao Đài chủ trương Vạn Giáo nhứt lý, các tôn giáo trên thế gian đều do một nguồn gốc duy nhứt là đức Thượng Đế Chí Tôn, Chúa Tế Càn Khôn vạn loại.

Thánh giáo Đức Cao Đài Thượng Đế có dạy: *Là vì khi trước Càn vô đắc khân, Khôn vô đắc duyệt*, nhơn loại chưa được văn minh tiến bộ như ngày nay hiện có đủ mọi phương tiện liên lạc giao thông rất mau lẹ dễ dàng, Đức Thượng Đế sai các vị Thiên sứ giáng trần tùy theo trình độ tập quán ngôn ngữ của các dân tộc trên thế giới để mở nhiều mối Đạo hướng dân vi thiện làm lành lánh dữ, thương yêu với nhau trong tình nhơn loại con chung một Đấng Cha Trời để sống cuộc đời an lạc hạnh phúc tại trần gian.

Nhưng vì Thánh giáo bị trở nên phàm giáo vì nhơn tâm canh cải sửa đổi chơn truyền của các đấng Giáo Tổ Nho, Thích, Lão và Gia Tô giáo, khiến cho nhơn loại tranh giành ảnh hưởng, tham danh vọng, mê lợi quyền mà tàn sát giết hại lẫn nhau quá khốc liệt qua các chiến tranh giữa các tôn giáo như lịch sử đã chứng minh. Thế nên nhơn loại không còn tin tưởng nơi tôn giáo cứu thế nữa, Đức Chí Tôn Thượng Đế rất

đau lòng,nên mở lòng từ bi thương xót sanh linh,chính mình Ngài giáng trần kỳ ba này,dùng huyền linh diệu điển bút cơ để mở Đạo hầu thức tỉnh nhơn loại thoát cơn mê muội trầm kha khổ lụy nơi trần gian này.

Mối Đạo này là Đại Đạo Tam Kỳ Phổ Độ gọi tắt là Đạo Cao Đài vì đấng Giáo Chủ là Thượng Đế tá danh là Cao Đài Tiên Ông:

*"Cao Đài là cái đài cao,
Vượt trên đối đãi đón rào ngăn che"*

Để qui Tam giáo (Nho, Thích, Lão) hiệp Ngũ Chi Đại Đạo là Phật Đạo,Tiên Đạo,Thánh Đạo,Thần Đạo,Nhơn Đạo vào một ngôi nhà Đại Đạo để nhơn loại nhìn chung như anh em một nhà,con một Cha chung Thượng Đế,không còn kỳ thị rẽ chia vì hình thức tôn giáo và màu sắc dân tộc dị đồng nữa, hầu đem lại hòa bình,an lạc hạnh phúc cho nhơn loại bằng sự tái lập đời Thượng Nguơn Thánh Đức cho nhơn loại được cộng hưởng hay là một thiên đàng tại thế. Đó là mục đích đức Cao Đài Thượng Đế mở Đạo lần ba này vậy.

Đức Chúa Jésus Christ có sứ mạng trong Đạo Cao Đài là đại diện cho Thánh Đạo trong Ngũ Chi Đại Đạo. Ngài cũng thường giáng cơ trong Đại Đạo Tam Kỳ Phổ Độ, khi bằng Pháp văn,khi bằng Việt văn.

Theo Gia Tô giáo,Ngài là Con Một của đức Chúa Trời tức là đức Thượng Đế. Theo Cao Đài giáo là Ngôi Hai của Đức Thượng Đế, phân tánh giáng trần,mở Đạo để giác ngộ nhơn loại vào thời Nhị Kỳ Phổ Độ, đồng thời kỳ với đức Thích Ca Mâu Ni bên Ấn Độ, đức Lão Tử và Khổng Tử ở bên Trung Hoa. Ngay từ buổi sơ khai, Đức Cao Đài Thượng Đế có giáng cơ đêm 24 Décembre,Noel năm 1925 như sau: (trong TNHT, trang đầu)

*Muôn kiếp có TA nắm chủ quyền,
Vui lòng tu niệm hưởng ân Thiên,
Đạo màu rưới khắp nơi trần thế;
Ngàn tuổi muôn tên giữ trọn biên.*

Đêm nay, 24 Décembre, phải vui mừng vì là ngày của Ta xuống trần dạy Đạo bên Thái Tây (Europe). Ta rất vui mừng mà đặng thấy đệ tử kính mến Ta như vậy.

Giờ ngày gần đến, đợi linh nơi Ta....

Vì lý do đó nên người tín đồ Cao Đài rất tôn trọng Gia Tô giáo, không có kỳ thị chia cách, thường thân mật giao tiếp với nhau rất cởi mở ở Việt Nam.

Khi cơ bút còn thanh hành các Thánh Thất, Thánh Tịnh Cao Đài ở Sài Gòn thường xuyên làm lễ kỷ niệm rất long trọng ngày Đức Chúa Jêsus giáng sinh mỗi đêm lễ Noel, như Thánh Thất Minh Tân ở Vĩnh Hội Sài Gòn và Thánh Thất Bàu Sen ở Chợ-lớn. Chúng tôi xin trích đăng để quý vị tường lãm.

Huần Cung Đàn, Tý thời mừng 02 rạng mừng 3 tháng chạp, năm Ất Tỵ (24/12/1965) Lễ Giáng Sinh.

*Phê-Rô giáng bút trước đàn tiên,
Nam Nữ đồng tâm lãnh lĩnh truyền,
Lẳng lẳng nghiêm trang hầu Giáo Chủ,
Giáng trần chứng lễ rưới ân Thiên.*

Thành tâm tiếp Chúa giáng. thăng.

Tiếp Điển:

THI:

*Thích Nho GIA Lão một đường về,
Chánh tín TÔ bồi thoát muội mê;
Độ thế GIÁO dân tùy mỗi xứ,
Một Trời CHỦ tế khắp tư bề.*

Giê-Su Kirixitô, Ta chào các hướng đạo Việt Nam, tín đồ của Thượng Đế. Ta lấy làm vui mừng đến chứng lễ Giáng Sinh của Ta ở lòng tốt đẹp của các người và cũng vui mừng nhìn thấy một dân tộc nhỏ đứng lên nói được sự thương yêu, tình như loại, trong hòa đồng Đạo Giáo trên thế giới ngày nay và cũng sẽ nói những đám cỏ non sanh rờn rợn, những dòng suối mát trong lành đang láng láng chảy. Thiên sứ sẽ mang các cỗ xe chở đoàn chiên từ Đông sang Tây, từ Nam sang Bắc, để kêu lên những tiếng vui mừng ngoan ngoãn, dưới sự phát ban công bình của Chúa Trời tức Thượng Đế, mà không còn ai giựt giành cản xé nhau nữa.

Thượng Đế Cứu Thế sẽ đến với các người, bàn tay lành đổ phép màu cho các người được sáng suốt trong luật công bình của Thượng Đế.

Ta muốn nói các Đấng Cứu Thế ngày xưa đã hy sinh với lẽ công bình, thì ngày nay không có khác. Ta hy sinh trong sự công bình của đức Chúa Trời cũng như các hướng đạo Việt Nam đã và sẽ hy sinh trong luật công bình của Trời tức Đấng Cao Đài Cứu Thế ngày nay vậy. Hy sinh để làm sáng tỏ lẽ công bình cho thế gian, cho nhân loại.

Thi Bài :

*Này hướng đạo xuống trần cứu thế,
Nghe Ta phân mọi lẽ công bình,*

*Chúa Trời phép rộng oai linh;
Không riêng mỗi cõi mà tình Cha chung.
Rải ra khắp đại đồng thế giới,
Tình thương yêu gom lại một bầu,
Mỹ,Phi,Úc,Á như Âu;
Cũng nhân,cũng vật,cũng màu nước non.
Lúc yên lặng là còn linh tánh,
Khi buông lung khôn tránh tội tình,
Phạm điều cấm, mất phép linh;
Mới gây ham muốn bất bình rẽ chia.
Loài người lại hướng về vật chất,
Tình thương yêu chân thật đối đời;
Háo sanh là đức của Trời;
Công bình là luật trị người thế gian.
Lòng ham muốn lấn đàng chân lý,
Ham muốn thành biến quỷ Sa Tăng,
Chúa Trời thương xót khôn ngần;
Khi con phạm luật công bằng của Cha.
Phép màu mới đem ra xử thế,
Hy sinh hầu bảo vệ loài người,
Bao nhiêu thế kỷ đối đời;
Gương hy sinh để có người hy sinh.
Chính Ta đã hiến mình thọ khổ,
Cho loài người biết chỗ công bình,
Dù rằng Giáo Chủ toàn linh;
Cũng do cái luật công bình mà thôi.*

Ta đem thí dụ với các tín đồ Việt Nam:

*Nước Locride có người Hoàng Đế,
Luật công bình xử chế nghiêm minh,*

*Ban ra chỉ dụ triều trình;
Phạm phép móc mắt luật hình không sai.
Tội phạm trước không ai đâu lạ,
Là con vua sang cả hoàng thân,
Đé-né-cus khó định phân;
Nổi lòng bất nhẫn trước cân công bình.
Đành lạng lẽ tự mình móc mắt,
Mắt của mình và mắt của con,
Đôi trông đủ trước bệ son;
Cho nghiêm phép nước, cho còn tình thương.
Ta là một trong trường nhơn loại,
Cùng thế gian Ta phải gánh gồng,
Thà cam chịu đổ máu hồng;
Gương hy sinh để nhắc lòng hy sinh.
Hỡi ai đã hiến mình vào Đạo,
Giữa cơ Trời tái tạo dinh hoàng,
Bao nhiêu tội lỗi thế gian;
Một phen thưởng phạt sây sàng một phen.
Khắp vũ trụ một đèn chơn lý,
Khắp loài người một thủy nguyên thôi,
Sống trong phép nhiệm của Trời;
Những điều tội phước do nơi mình làm.*

Hỡi các tín đồ hành đạo Việt Nam ! Các Đấng Giáo Chủ ngày nay sẽ ban phép lành cho dân tộc và cứu rỗi linh hồn của các người hầu bảo vệ ân oai của Thượng Đế. Hãy nhớ mấy lời Ta dạy. Ban ơn lành chung tất cả. *thăng.*

**Thánh Thất Bàu Sen, Ngọ thời 23 tháng 11 Đinh Mùi
(24/12/1967)**

Mathieu chào chư Thiên mạng nam nữ. Vâng lệnh báo đản có Thánh Chúa giá lâm. Chào chư liệt vị, *thăng*.

Tiếp diễn :

*Ta đến với một mùa Đông đầy gió rét,
Để hy sinh cứu rỗi cho nhân loại
Ta lại đến trong cơn lửa bỏng dầu sôi,
Để cất tiếng từng hồi gọi đản chiêm lạc lỏng.
Chúa Cứu Thế muôn đời còn mãi sống,
Sống muôn đời và sống mãi muôn đời;
Việt Nam ơi ! Hồng Lạc ơi !
Đấng Thượng Đế, đấng Cao Đài đang ngự trị.*

Gia Tô Giáo Chủ - Jésus Christ, Ta chào chư sứ mạng chào chư hiền nam nữ.

Điển lành của Thượng Đế vẫn toàn vẹn nơi lòng chư hiền trên mọi bước đường thế Thiên hoàng Đạo. Miễn lễ chư hiền an tọa.

Một lần nữa, đông thiên lại đến với nhơn loài, tuyết lại rơi băng giá lạnh lòng, cái rét mướt se da cắt thịt bao trùm cho nhân loại.

Thêm lần nữa, chư hiền kỷ niệm ngày Ta giáng lâm. Khi thái dương bùng sáng, Ta lại đến, đến để hành tròn sứ mạng Thiêng liêng.

Hỡi dân tộc được chọn ! Hỡi dân tộc được thương yêu ! Này chư hiền nam nữ ! Quốc gia này còn tan tác là dân tộc này chưa vừa ý trong sứ mạng của Thượng Đế Chí Tôn.

Một hân hạnh lớn lao, một hãnh diện to tát, chư hiền được đem ra từ một dân tộc của một quốc gia trong muôn vàn quốc gia mà Đại Từ Phụ điểm nhuận. Trách vụ cam go chỉ giao cho

người chí khí. Mọi thử thách sẽ định giá cho thành quả của sự vụ mai sau.

Ta nói với chư hiền: Chính sự dày vò của tâm tư, sự nhọc nhằn của thể xác, sự gò ép, sự chết chóc sẽ điểm đạo cho hàng Thiên mạng. Xem gương Ta đi trước mà mạnh bước vượt qua rừng sâu bể khổ. Ta đã đến với nhơn sanh trong đau khổ lạnh lùng, đem thân mình hòa đồng trong băng tuyết, trong gió rét đêm Đông.

Có người bảo chư hiền: không vào tận hang cọp làm sao bắt được cọp con. Ta lại nói: Chỉ có đem mình vào bể khổ mới cứu vớt sự đắm chìm của nhơn loại.

Hãy xem gương Do Thái, lấy đó làm gương cho chư hiền. Không một phần thưởng nào không ban cho đứa khôn ngoan. Không một trách phạt nào không ban cho đứa phản lại ý thành của bề trên.

Hỡi chư hiền của dân tộc được chọn ! Sứ mạng mà chư hiền được Chí Tôn giao phó, không phải là người vun phân, mà là người gieo giống. Sự quan trọng không phải những điều kiện khởi phát mà là mầm khởi phát.

Có ai bảo cái hoang phế của mùa đông, cái trơ trọi dưới lớp tuyết dày mà bảo rằng không có sự sống, hay cái nguy nga rực rỡ, cái đồ sộ của lâu đài mà bảo rằng không có sự tàn tạ suy vi. Đừng thấy cái cháy bỏng của sa mạc mà bảo rằng sau một cơn mưa, bãi cát chết không là đồng cỏ đầy sinh khí.

Kìa xem quá khứ, hiện tại và tương lai. Có bao giờ Ta ngự trên ngai vàng vua Do Thái. Chính cái ngai vàng David đã vùi chôn về cho David, mà cái tâm tư của nhơn sanh âu vẫn là ngai vàng bất diệt. Hãy noi gương Ta mà hành tròn sứ mạng.

Điều cần nhứt cho người được mệnh danh là Thiên mạng, không phải chỉ biểu tượng hình thể của Đức Chí Tôn tại bên

ngoài, mà chính là phải quyết lòng biểu dương Thiên ý vào ở mọi tầng lớp nhân sinh. Những cái tạm bợ cũng trở về cho tạm bợ, cái bất diệt đều trở về cho bất diệt.

Tất cả mọi sự ở thế gian đều là một phương tiện, một cứu rỗi vô sanh bất diệt cho nhân sinh. Gieo một giống tốt, đầu sớm hay muộn hãy chờ ngày gặt hái không chú trọng vào cái tạm bợ, nhưng mượn cái tạm để thi hành cứu cánh.

Chư hiền hãy dọn mình cho sẵn. Ngày giờ đến đang sửa soạn đến. Cái sống của mùa Xuân đang luân lưu trong mùa đông chết chóc, trong đêm tối âm u là bình minh dọn đường bùng sáng.

Hỡi dân tộc được hiến dâng!. Đừng mê ngủ, đừng say đắm, đừng mơ màng trong bóng tối đêm đông. Hãy bừng tỉnh, hãy đợi chờ ánh xuân quang đến khi không ai ngờ đến....".

.....

Người tín đồ Cao Đài học được những gì nơi lời dạy của đức Jésus Christ ?

Theo người Ki Tô giáo, Thánh kinh do 4 vị (1) Thánh tông đồ đầu tiên của đức Ki Tô lập thành, Thánh kinh do đức St-Mathieu viết lại rất đầy đủ, rõ ràng hơn và thể hiện được giáo lý căn bản của Ki Tô giáo. Đó là những lời truyền giảng cho môn sanh của Ngài ở trên núi Sinai ở Trung Đông.

Chúng ta đáng ghi những điểm Ngài dạy về sự làm phước (công quả theo Cao Đài), về việc xét lỗi mình đừng xét lỗi người, về sự khoan dung, tha thứ, v, v...

1.- Về việc làm phước (công quả) Đức Jésus Christ dạy chư môn sanh :

(1) St-Mathieu, Marc, Luc và St-Jean.

2.- Về việc xét người, xét mình :

Đức chúa Jésus Christ dạy môn đồ Ngài:

"Đừng xét xử ai hết, để khỏi bị ai xét xử mình; bởi vì cách thức các con xét xử, các con sẽ bị xét xử như thế và cái phương tiện mà các con sử dụng sẽ được sử dụng trở lại cho các con. Tại sao con thấy cọng rơm trong con mắt của người anh em con mà con không thấy cây đà ở trong con mắt của con ?. Hay cũng như con nói với người anh em: Hãy để tao lấy cọng rơm ra khỏi mắt mày....Khi con có cây đà ở trong mắt con mà con không thấy ?.

Giả đạo đức ! Con hãy gỡ cây đà ra khỏi con mắt con đã và rồi con sẽ thấy mà lấy cọng rơm ra khỏi con mắt của người anh em con. (Mathieu VI)

Ghi chú : Hãy nghe câu chuyện ném đá.

Chúa Jésus đi ngang qua đám đông đang bu lại liệng đá ào ào vào 1 người đàn bà đang khóc than rên rỉ. Chúa bảo ngừng tay và nói lớn lên: *Các người hãy tự xét coi cả đời mình không có bao giờ làm điều gì lỗi, thì hãy tiếp tục liệng đá vào người này, bằng xét thấy có lỗi thì hãy bỏ đi. Đám đông làm thinh suy nghĩ rồi từ từ rời xa nơi ấy.*

3.- Hãy thương yêu và cầu nguyện cho kẻ thù:

Đức chúa Ki Tô dạy môn đồ Ngài như sau:

"Con thương đồng bào con và sẽ ghét kẻ thù của con. Nhưng Ta, Ta nói với các con: Hãy thương kẻ thù của các con và hãy cầu nguyện cho những ai hành hạ ngược đãi các con, để các con xứng đáng là con của Cha chúng con đang ở trên Trời, bởi vì Ngài cho mặt Trời soi sáng trên người dữ, cũng như người hiền và Ngài cho mưa tưới xuống cho người ngay

thẳng công bằng cũng như người không ngay thẳng bất chánh.

Nếu các con chỉ thương những người thương các con mà thôi, thì có gì xứng đáng ở các con đâu? Những quan thu thuế (thời La-mã xưa) có làm gì khác hơn đâu? Và nếu các con không tiếp rước người anh em các con, vậy các con có làm gì khác thường đâu? Chính những người ngoại đạo cũng làm y như vậy không khác? Các con hãy trọn lành, như đáng Chúa Cha Trời của các con trọn lành vậy.

Ghi chú: Đức Cao Đài Thượng Đế cũng dạy môn sanh của Ngài: *Thầy là Cha của sự Thương Yêu, kẻ nào ghét sự thương yêu là không được gần Thầy và còn căn dặn nếu các con không đủ sức thương yêu nhau thì cũng chẳng đáng ghét nhau. Nghe à !.*

Như vậy người môn sanh Cao Đài bị cấm không được **phép ghét nhau** và phải tập cho được sự thương yêu vì Thầy có dạy:

Sự Thương Yêu là chìa khóa mở cửa Tam thập lục Thiên, Cực Lạc thế giới và Bạch Ngọc Kinh. Kẻ nào ghét sự thương yêu, thì chẳng hề qua khỏi cửa luân hồi. (TNHT, Q2, tr.43)

Thầy lại còn dạy: *Các con không thương được kẻ ghét mình thì khó được gần Thầy. Các con muốn gần Thầy, hiệp cùng Thầy, thì bỏ lòng thương ghét, lấp nẻo thị phi, đoạn dứt nhân quả. Bao nhiêu đó làm cho tánh Đạo các con sáng ngời, các con sẽ hòa giải mọi khó khăn khổ não để hiệp cùng Thầy. (TGST Cơ Quan)*

Con Thầy thì phải giống Thầy. Tục ngữ có câu: *Cha nào con nấy (Tel père, tel fils)* những lời dạy của Đức Chúa Jêsus

Christ cũng là lập lại những lời đã dạy của đức Thượng Đế Cha Ngài ở trên Trời vậy.

4.- Về đức tánh nhân nhục và hy sinh:

Đức chúa Jésus Christ có dạy môn đồ của Ngài về đức tánh nhân nhục như sau:

Luật công bình của cựu pháp cho phép lấy mắt trả mắt và lấy răng trả răng để xử phạt. Nhưng Ta, Ta nói với các con đừng có chống đối với kẻ hung dữ. Trái lại, nếu kẻ nào đánh má bên mặt của con, con hãy đưa luôn má bên kia của con cho nó đánh. Nếu có kẻ chống con đòi lấy áo con, con hãy để nó lấy luôn chiếc áo lạnh (manteau) và nếu có kẻ muốn cưỡng ép con làm một ngàn với nó, con hãy làm 2 ngàn. Hãy cho người nào xin con và con không nên ngoảnh mặt những ai muốn mượn tiền con (Mathieu V)

Đức Chúa Jésus Christ quả thật là một thầy truyền giáo cách mạng lớn hơn các vị truyền giáo trước, vì cựu ước cho phép lấy mắt trả mắt, lấy răng trả răng hay là giết người phải đền mạng chịu tội chết để răn trị các dân tộc thời ấy còn man rợ chưa tiến bộ về tâm linh tinh thần.

Lời dạy của đức Jésus Christ không khác nào các đức Giáo Tổ đông phương đều dạy: *Lấy oán trả oán thì oán không bao giờ dứt, hãy lấy ân trả oán, thì oán mới dứt được, nên Tam Giáo Đạo Tổ đều dạy môn đồ mình mở lòng bác ái, từ bi đối với tha nhân.*

Đức chúa Jésus Christ đặc cái chân lý tối thượng đó trên nền tảng Giáo Lý của Ki Tô giáo bằng chính Ngài nêu gương hạ mình nhân nhục và hy sinh mạng sống để bị đóng đinh trên Thánh giá.

5.- Về việc khắc kỷ, chống làm điều tội lỗi.

Đức Jésus Christ dạy môn sanh như sau:

"Nếu con mắt mặt của con làm cho con sa vào tội lỗi, hãy móc nó ra và quăng nó xa khỏi con, bởi vì tốt hơn cho con là để một phần của thân thể con chết đi còn hơn là toàn thân con bị quăng vào địa ngục.

Tay mặt của con làm cho con sa vào tội lỗi, hãy chặt nó đi và quăng nó xa khỏi con, bởi vì thà tốt hơn để một phần của tay chân con chết đi còn hơn có một thân thể toàn vẹn bị quăng vào địa ngục".

Theo chúa Jésus, nếu cần phải móc mắt, chặt tay để diệt trừ tội lỗi cũng phải cương quyết hy sinh mà thực hiện vì tội lỗi làm cho con người xa lìa Thượng Đế là Đáng trọng lành. Thà để thể xác bị hành còn hơn để linh hồn không được toàn vẹn, như bản, ô-ước vì tội lỗi do nhục thân xúi dục. Nói theo triết lý Á Đông; là người tu hành phải làm chủ lục căn (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý) mới chế ngự được thất tình (hỉ nộ ái ố ai lạc cụ) làm cho ta phạm tội lỗi phải xa lìa và không về hội hiệp được với Thầy Thượng Đế.

Lời dạy của đức chúa Jésus quá khắc nghiệt, độc đáo thật khó mà thực hành, chỉ có các bậc Giáo Tổ, đại giác nguyên căn mới thực hiện được.

Như vậy cửa Bạch Ngọc Kinh (tức Niết Bàn) mới chịu mở cửa để đón rước người đại hùng đại lực đã đốn tuyệt vạn duyên, để đoạn trừ nghiệp lực trần ai. Thật rất khó khăn vô cùng nhưng vẫn có nhiều người đã đạt đạo trước rồi, Phật Tiên xưa cũng là người phạm như chúng ta.

**Phật là đại giác siêu sanh,
Người là chư Phật sẽ thành tương lai.
(VHTS)**



**Ấy chính Ta, là Đấng thông báo ơn tha tội,
là Đấng có thừa năng lực cứu rỗi.
(Ê-sai 63:1 – BHTĐ)**



***Ban ngày CHÚA ban lệnh cho tình thương Ngài ở với tôi;
Còn ban đêm bài ca của Ngài ở với tôi.
Đó là bài cầu nguyện dâng lên Đức Chúa Trời của đời sống tôi.
(Thi Thiên 42:8 - BD2011)***

Ta là cái cửa

Ta là cái cửa: nếu ai bởi
Ta vào, thì sẽ được rỗi;
họ sẽ vào ra và gặp đồng
cỏ (Giăng 10:9)



ĐỌC - CỒ ĐỘNG - YỀM TRỢ

Bản Tin Thế Đạo - Tập San Thế Đạo

www.banthedao.net

7 loại thực phẩm dành cho những bậc cha mẹ kiệt sức

Tân Dân biên dịch



(Ảnh: Shutterstock)

Mặc dù việc trở thành một bậc cha mẹ đi làm là việc lao tâm, nhưng bạn có thể quản lý và cân bằng cuộc sống với các phương pháp và thực phẩm phù hợp. Tình trạng kiệt sức chỉ là tạm thời và hoàn toàn có thể tránh được.

Tình trạng kiệt sức của cha mẹ là sự kiệt quệ về tinh thần, thể chất và cảm xúc do căng thẳng kinh niên trong quá trình nuôi dạy con cái dẫn đến nhiều hậu quả tiêu cực về tinh thần, bao gồm cả lo lắng và trầm cảm.

Tuy nhiên, có một mối liên quan giữa cách ăn uống và tình trạng kiệt sức và các bậc cha mẹ đang đi làm có thể kết hợp một số bí quyết này vào cuộc sống hàng ngày của mình.

2/3 các bậc phụ huynh gặp phải tình trạng kiệt sức

Là một bậc cha mẹ đang đi làm, tình trạng kiệt sức hầu như không thể tránh khỏi vì cha mẹ nào cũng cần một công việc ổn định để duy trì, chăm sóc con cái và quản lý gia đình.

Nhà nghiên cứu, bác sĩ Moira Mikolajczak (2019 & 2020) cho rằng tình trạng kiệt sức của cha mẹ là có hại và có thể tạo thành tư tưởng bỏ trốn và ý định tự tử thường xuyên hơn là

chứng trầm cảm. Đáng chú ý, tác động tiêu cực của tình trạng kiệt sức rất phổ biến. Mặc dù có những nghiên cứu cho thấy rằng 2/3 các cha mẹ đang đi làm gặp phải tình trạng kiệt sức, nhưng cần lưu ý rằng mọi người đều có thể bị kiệt sức ở các mức độ khác nhau tùy thuộc vào hoàn cảnh cá nhân và các yếu tố khác. Đa số các nghiên cứu về tình trạng cha mẹ kiệt sức nơi làm việc cho thấy rằng các bà mẹ [thường bị] kiệt sức hơn các ông bố.

Các triệu chứng của tình trạng kiệt sức nơi làm việc của cha mẹ

Triệu chứng của tình trạng kiệt sức nơi làm việc của cha mẹ bao gồm:

Trầm cảm, có nhiều khả năng phát triển thành các ca nghiêm trọng tình trạng cha mẹ kiệt sức nơi làm việc.

Tình trạng mệt mỏi liên tục.

Cảm giác hụt hẫng, bất lực hoặc tuyệt vọng. Bạn bắt đầu cảm thấy không hoàn thành được [công việc] và [làm việc] không hiệu quả.

Thay đổi cảm giác thèm ăn và khung giờ ngủ thất thường. Thiếu ngủ có thể dẫn đến các tình trạng nghiêm trọng như tăng nguy cơ mắc bệnh tim, huyết áp cao, tiểu đường, bệnh thận và đột quỵ.

Mất động lực trong mọi lĩnh vực, dẫn đến không hài lòng trong công việc và các tác động ngăn cản khác.

Cô lập, cô đơn và tách biệt khỏi thế giới, dẫn đến việc sử dụng rượu hoặc ma túy để đối phó, vốn dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe khác nhau.

Cảm thấy cáu kỉnh với con cái, đồng nghiệp, đối tác hoặc khách hàng.

Thiếu tập trung, bao gồm cả hay quên.

Đau đầu liên tục, đau dạ dày và ruột, mờ mắt, số ngày ốm đau gia tăng.

Cảm giác giận dữ hoặc bực bội khi chăm sóc con cái và sự cô lập về thể chất và tình cảm với con cái.

Mối quan hệ giữa ruột và tình trạng kiệt sức

Ruột là một trong những cơ quan nhạy cảm nhất của cơ thể con người và chịu ảnh hưởng bởi những cảm xúc như tức giận, lo lắng, buồn bã, phẫn nộ và những cảm xúc khác. Đó là những lý do vì sao đôi khi chúng ta có trải nghiệm đau thắt ruột, cảm thấy buồn nôn trong một số tình huống nhất định, bụng cồng cào và đường tiêu hóa (GIT) khó chịu mà không có cơ sở [vật lý].

Hệ thống thần kinh và bộ não phân bố một phần lớn các dây thần kinh của hệ thống ruột. Dây được gọi là trục ruột-não. Tình trạng kiệt sức gây hại cho não và hệ thần kinh, ảnh hưởng đến tiêu hóa, cân bằng nội môi hormone, các chức năng thể chất và cảm xúc cũng như sức khỏe đường ruột tổng thể. Về bản chất, khi cơ thể bị căng thẳng kinh niên do tình trạng kiệt sức gây ra, các chất dinh dưỡng trong cơ thể sẽ được máu vận chuyển đến các cơ quan như tuyến thượng thận để ngăn chặn tình trạng toàn bộ cơ thể ngừng hoạt động. Sau khi [xảy ra]

tình trạng kiệt sức, cơ thể bước vào giai đoạn sinh tồn. Ví dụ, trong một cuộc đấu súng, điều cuối cùng mà một người nghĩ đến là họ có đói không hoặc họ sẽ ăn gì.

Mức độ nghiêm trọng của tình trạng kiệt sức là làm gián đoạn năng lượng, sự cung cấp máu và kích thích lên não và hệ thần kinh. Do ảnh hưởng này, cơ thể kém hấp thu chất dinh dưỡng, thay đổi cảm giác thèm ăn, đi tiêu rời rạc và không khỏe mạnh, giảm miễn dịch đường ruột, tiêu hóa kém, hạn chế sản xuất men tiêu hóa và sức khỏe kém. Nhiều chức năng sinh lý và giải phẫu của cơ thể bị cản trở do những chức năng khiếm khuyết này. Tình trạng kiệt sức gây hại cho đường ruột, khiến bộ não hoạt động kém.

Xu hướng này chứng minh rằng kiệt sức ảnh hưởng đến tất cả các khía cạnh của sức khỏe và hạnh phúc của con người như thế nào và những tác động bất lợi của kiệt sức đối với chức năng đường ruột. Trong khi chống lại tình trạng kiệt sức rất quan trọng, thì việc chữa lành mức độ đường ruột thông qua một kiểu ăn uống tốt có thể là một giải pháp phụ trợ thiết yếu trong việc giảm bớt tình trạng kiệt sức và các triệu chứng.

7 thực phẩm hàng đầu để chống lại tình trạng kiệt sức

Sau đây là bảy loại thực phẩm hàng đầu đã được chứng minh là có tác dụng chống lại chứng kiệt sức.

Socola đen

Socola là một trong những thực phẩm được tiêu thụ rộng rãi nhất trên hành tinh. Các nghiên cứu cho thấy socola đen có thể cải thiện sức khỏe thể chất, đặc biệt là giảm căng thẳng bằng cách điều chỉnh mức cortisol trong cơ thể.

Cortisol có nhiều công dụng, bao gồm điều chỉnh phản ứng trước các tình huống căng thẳng. Không thể phủ nhận là cortisol rất quan trọng để kiểm soát căng thẳng, nhưng mức độ [cortisol] cao sau khi bị căng thẳng kinh niên có thể gây hại cho sức khỏe.

Theo một nghiên cứu về socola đen được thực hiện trên 65 người đàn ông khỏe mạnh, 31 người tham gia đã ăn 50g socola đen trong khi 34 người đàn ông ăn cùng một lượng socola trắng có màu trông giống như socola đen nhưng thiếu flavonoid. Những người đàn ông tham gia vào hai hoạt động căng thẳng hai giờ sau khi ăn socola. Các nhà nghiên cứu đã đo nồng độ hormone căng thẳng của họ trước và sau các hoạt động. Theo kết quả, những người ăn socola đen tạo ra ít cortisol và epinephrine hơn. Cơ thể của họ không phản ứng mạnh với căng thẳng và ngược lại.

Trong một nghiên cứu khác, 60 người đàn ông và phụ nữ tiêu thụ 40g socola đen, trắng hoặc socola sữa mỗi ngày. Socola trắng gây ra căng thẳng, trong khi socola đen hoặc socola sữa làm giảm căng thẳng từ hai đến ba điểm. Họ nhận thấy tác dụng giảm căng thẳng của hai loại socola này ở nữ giới lớn hơn nam giới.

Khi ăn nhiều đồ ngọt, cơ thể chúng ta sẽ chuyển sang giai đoạn tích trữ, dẫn đến tăng cân. Vì vậy, nếu bạn muốn ăn socola đen mà không lo tăng cân, hãy chỉ ăn socola đen để có thể nếm và cảm nhận từng chút một trong miệng. Điều này sẽ làm giảm xu hướng ăn quá nhiều. Socola đen được ưa thích hơn các loại socola khác vì nhiều lợi ích sức khỏe hiệu quả và mạnh mẽ hơn. Hơn nữa, hàm lượng cacao càng cao thì socola càng tốt cho sức khỏe. [Vì vậy,] hãy

chọn socola đen có ít nhất 80% hàm lượng ca cao.

Để có một món ăn nhẹ nhàng, tinh tảo đầy hương vị, hãy thử món kem mousse [trái] bơ socola đen thuần chay không chứa gluten này.

Cải cầu vồng

Cải cầu vồng (hay cải Thụy Sĩ) là một loại rau có lá màu xanh đậm chứa một lượng đáng kể vitamin, hợp chất thực vật và khoáng chất cần thiết cho sức khỏe tổng thể.

Một chén cải cầu vồng nấu chín (175g) chứa 36% magnesium và có nhiều copper, iron, potassium, vitamin E và calcium. Tổng hàm lượng magnesium của cải Thụy Sĩ rất cần thiết cho việc quản lý căng thẳng. Nghiên cứu cho thấy mức magnesium giảm sau khi lo lắng, căng thẳng kinh niên và những cơn kích động hoảng sợ. Điều này làm cho magnesium trở nên quan trọng để chống lại kiệt sức và các triệu chứng của tình trạng này.

Có rất nhiều công thức chế biến món cải này. Bạn có thể cho một nhúm [cải] vào món salad, súp, món cuốn, món hầm hoặc bánh mì, hoặc thử món Phô mai mềm (Ricotta) và món Bánh cuốn nhân thịt (Cannelloni) với cải Thụy Sĩ ngon tuyệt này.

Nhân sâm Ấn Độ (Ashwagandha)

Ashwagandha, một loại cây bụi thường xanh (xanh quanh năm) mọc ở Châu Phi, Á Châu và Nam Âu, từ lâu đã được dùng để bổ sung năng lượng, cải thiện sự tập trung và giảm bớt căng thẳng. Chất chiết xuất hoặc bột có nguồn gốc từ rễ hoặc lá của cây rất cần thiết để điều trị cho các tình trạng bệnh khác nhau.

Ashwagandha được xếp vào loại thảo dược làm tăng khả năng thích ứng của cơ thể với yếu tố môi trường vì công dụng chống lại căng thẳng. Các nghiên cứu cho thấy rằng Ashwagandha điều chỉnh các protein sốc nhiệt (Hsp70), protein kinase c-Jun N-terminal kích hoạt căng thẳng (JNK-1) và cortisol. Hơn nữa, Ashwagandha còn ức chế trục hạ đồi-tuyến yên-tuyến thượng thận, vốn là trục điều khiển phản ứng căng thẳng của cơ thể.

Ashwagandha có sẵn dưới dạng thực phẩm bổ sung, viên nang hoặc chiết xuất. Thật dễ dàng để pha trộn món Ashwagandha – thuốc bổ cho giấc ngủ của riêng bạn.

Bột matcha

Bột matcha là một loại trà xanh được những người say mê sức khỏe ưa chuộng do chứa L-theanine nồng độ cao, một loại acid amin không phải protein có đặc tính chống căng thẳng mạnh mẽ.

Matcha chứa nhiều L-theanine hơn các loại trà xanh khác vì được làm từ những lá trà xanh. Kết quả là, sự gia tăng hàm lượng L-theanine là rất quan trọng.

Để có một ly có hương vị đậm đà hơn, hãy thử món matcha latte này.

Đậu gà hay Đậu răng ngựa



Matcha chứa nhiều L-theanine hơn các loại trà xanh khác vì được làm từ những lá trà xanh (Ảnh: Food-

Đậu gà chứa nhiều magnesium, vitamin B, selen, zinc, copper, manganese và potassium, rất cần thiết để giảm căng thẳng. Đậu gà cũng chứa nhiều L-tryptophan, giúp kích thích cơ thể sản xuất chất dẫn truyền thần kinh điều chỉnh tâm trạng.

Theo nghiên cứu, thực phẩm chứa nhiều đậu gà có thể cải thiện đáng kể sức khỏe, hoạt động trí óc và giảm căng thẳng. Hơn nữa, nghiên cứu cho thấy rằng 9,000 người theo kiểu ăn Địa Trung Hải với nhiều đậu gà hạnh phúc hơn và ít căng thẳng hơn những người theo kiểu ăn Tây phương điển hình với nhiều thực phẩm chế biến.

Có một số công thức chế biến món khai vị với đậu gà. Đây là một loại kem tuyệt vời.

Bông cải xanh

Bông cải xanh là một loại rau họ cải với nhiều lợi ích sức khỏe, bao gồm giảm nguy cơ bị bệnh tim, ung thư và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác như trầm cảm và lo lắng. Bông cải xanh có nhiều chất dinh dưỡng như vitamin C, vitamin B9 và magnesium, có thể giúp giảm các triệu chứng trầm cảm và tình trạng kiệt sức.

Bông cải xanh có chứa sulforaphane, một hợp chất bảo vệ thần kinh có thể ảnh hưởng đến tác dụng bình tĩnh và chống trầm cảm. Một chén (184g) bông cải xanh nấu chín chứa khoảng 20% vitamin B6 cho lượng dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể mỗi ngày, khi tiêu thụ một lượng lớn [vitamin B6] có thể làm giảm nguy cơ trầm cảm và lo lắng ở phụ nữ bị kiệt sức.

Món súp thì là tây bông cải xanh này là một cách tuyệt vời để thêm nhiều bông cải xanh vào

các bữa ăn.

Khoai lang

Căng thẳng kinh niên có thể gây rối loạn chức năng cortisol, dẫn đến đau, sưng và các tác dụng phụ khác. Tiêu thụ thực phẩm giàu carbohydrate như khoai lang có thể làm giảm nồng độ hormone căng thẳng cortisol.

Theo nghiên cứu trên những phụ nữ có chỉ số BMI cao, những người theo kiểu ăn carbs toàn phần, giàu dinh dưỡng trong tám tuần giảm đáng kể mức cortisol trong nước bọt so với những người theo kiểu ăn uống tiêu chuẩn của Mỹ giàu carbs tinh chế.

Khoai lang là một lựa chọn carbohydrate tuyệt vời vì chứa nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho việc điều chỉnh và phản ứng với căng thẳng, chẳng hạn như potassium, magnesium và vitamin C. Hãy thử món khoai lang nướng với gừng và rau mùi để làm này.

Thực phẩm nên tránh để ngăn chặn tình trạng kiệt sức

Ruột, bộ não và hệ thống thần kinh liên kết với nhau, vì vậy những gì bạn ăn có thể ảnh hưởng đến cảm giác của bạn. Do đó, việc tìm hiểu các loại thực phẩm gây sưng đau kinh niên và làm trầm trọng thêm các triệu chứng kiệt sức là rất quan trọng, vì đây là một bước thiết thực để kiểm soát tâm trạng, chống lại tình trạng kiệt sức, đồng thời làm tăng mức năng lượng.

Bạn nên tránh các loại thực phẩm được liệt kê dưới đây vì chúng có thể làm trầm trọng thêm ảnh hưởng của tình trạng kiệt sức:

Thực phẩm chế biến: Tránh thực phẩm đóng gói và thực phẩm chế biến không lành mạnh như đồ nướng và soda vì chứa nhiều đường tinh luyện và đường bổ sung, có thể khiến bộ não bị ngập trong quá nhiều glucose. Tác động này có thể gây sưng đau vùng não, mệt mỏi và trầm cảm.

Dầu hạt công nghiệp: Dầu hạt nho, đậu nành, ngô, dầu cọ và hướng dương là những ví dụ về dầu hạt. Quy trình công nghiệp trong sản xuất các loại dầu này làm tăng mức độ omega-6 và acid béo gây sưng đau trong khi giảm mức độ omega-3 chống sưng. Ăn quá nhiều thực phẩm giàu acid omega-6 đã được chứng minh là gây ra trầm cảm và các triệu chứng kiệt sức khác.

Đường tinh chế và đường bổ sung: Tương cà, khoai tây chiên và nước sốt salad đều chứa đường tinh luyện có thể dẫn đến nguy cơ viêm, lo lắng và thay đổi tâm trạng.

Thực phẩm chiên: Thực phẩm chiên rán có xu hướng được chế biến với chất béo không lành mạnh, dẫn đến bệnh tim mạch và các vấn đề sức khỏe khác.

Chất làm ngọt nhân tạo: Có rất nhiều bài báo về các chất thay thế đường và cách chúng có thể giúp bạn giảm cân. Tuy nhiên, các nghiên cứu cho thấy nhiều loại chất làm ngọt nhân tạo có thể gây trầm cảm. Một nghiên cứu cho thấy những người tiêu thụ chất làm ngọt nhân tạo dễ bị trầm cảm hơn những người không dùng.

Hơn nữa, nghiên cứu đã cho thấy rằng chất làm ngọt nhân tạo độc hại đối với bộ não, làm thay đổi nồng độ của chất dẫn truyền thần kinh điều chỉnh tâm trạng.

Giảm lượng chất làm ngọt nhân tạo nạp vào bằng cách tránh đồ uống đóng gói và thay thế chúng bằng mật hoa cây thù hoặc mật ong trong đồ uống tự làm.

Tình trạng kiệt sức tiến triển dần dần

Tình trạng kiệt sức tiến triển dần dần, vì vậy bạn có thể không nhận thấy các triệu chứng ngay lập tức. Cơ thể và bộ não chỉ có thể chịu đựng được một lượng kiệt sức nhất định trước khi không chống nổi sự suy sụp hoàn toàn và tình trạng sức khỏe kém.

Bạn cần nhận biết các triệu chứng, xác định nguyên nhân gốc rễ, xác định những thay đổi tức thời mà bạn có thể thực hiện, bao gồm cả những thay đổi về dinh dưỡng và xem xét các lựa chọn của bạn. Ngoài ra, hãy giành lại quyền kiểm soát, thiết lập ranh giới, thực hành lòng từ bi, chú ý đến nhu cầu của bạn, làm những gì khiến bạn hạnh phúc và tham khảo ý kiến của bác sĩ trị liệu.

Mặc dù việc trở thành một bậc cha mẹ đi làm là việc lao tâm, nhưng bạn có thể quản lý và cân bằng cuộc sống một cách chính xác với các phương pháp phù hợp. Tình trạng kiệt sức chỉ là tạm thời và hoàn toàn có thể tránh được.

Nếu bạn đang gặp khó khăn, đừng ngần ngại tìm lời khuyên từ một chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Tân Dân biên dịch



Tách trà xanh lấy lại tinh thần

DANH NGÔN CUỘC SỐNG

Hãy đếm tuổi của bạn bằng số bạn bè chứ không phải số năm. Hãy đếm cuộc đời bạn bằng nụ cười chứ không phải bằng nước mắt.

*Count your age by friends, not years
Count your life by smiles, not tears.*

John Lemon

Khi cuộc đời cho bạn cả trăm lý do để khóc, hãy cho đời thấy bạn có cả ngàn lý do để cười.

*When life gives you a hundred reasons to cry,
show life that you have a thousand reasons to smile.*

Khuyết Danh

Hãy kính trọng người già khi bạn còn trẻ.
Hãy giúp đỡ kẻ yếu khi bạn còn khỏe.
Hãy thừa nhận khi bạn phạm sai lầm.
Bởi sẽ có một ngày trong đời, bạn sẽ già nua, yếu đuối và sai lầm.

*Respect the old when you are young.
Help the weak when you are strong.
Confess the fault when you are wrong.
Because one day in life you will be old,
weak and wrong.*

Khuyết Danh

Chúng ta không có cơ hội làm quá nhiều điều, và mỗi thứ chúng ta làm đều phải thật sự tuyệt vời. Bởi vì đây là cuộc đời của chúng ta. Cuộc đời ngắn ngủi lắm, và rồi bạn chết, bạn biết chứ? Và chúng ta đều được lựa chọn để làm điều này với cuộc đời mình. Vì vậy điều ta làm nên thật tốt. Nên đáng giá.

*We don't get a chance to do that many things,
and every one should be really excellent.
Because this is our life. Life is brief,
and then you die, you know? And we've
all chosen to do this with our lives.
So it better be damn good. It better be worth it.*

Steven Jobs

