

LỜI KHUYÊN TỪ BỎ VIỆC ĂN THỊT

Nyala Pema Duddul [1]

Khi con nghĩ về nỗi khổ mà việc ăn thịt mang lại,
Con không thể chịu đựng nỗi điều đó và lòng cảm thấy đau đớn và khổ não.
Om mani padme hum hrih!
Từ tánh Không và lòng bi mẫn, Ngài là bậc dẫn dắt chúng sinh,
Đức Avalokiteshvara (Quán Thế Âm) cao quý, con đánh lễ Ngài.

Bản thân không tu hành lòng từ ái và bi mẫn,
Tôi đã ăn thịt những bà mẹ của tôi trong khi rao giảng về nhân và quả.
Không chứng ngộ chân lý tuyệt đối, tôi đã lang thang trên con đường ngôn từ rỗng
tuếch.

Tôi, kẻ hành khát-như-con vẹt ở Tảng Đá Trắng,
Đã thực hành những khổ hạnh và ‘trích xuất tinh túy.’ [2]
Rồi một hôm, khi thiền định về Đức Avalokiteshvara,
Phù hợp với sự hợp nhất của những giai đoạn từ *Khanyam Rangdrol*, [3]
Thân tôi và mọi sự quanh tôi đột nhiên biến mất,
Biến thành thân ánh sáng của Đấng Bi mẫn Vĩ đại,
Bậc xuất hiện như một linh kiến trong không gian trước mặt tôi.
Khi nhìn từ trạng thái tự-tỉnh giác chói ngời,
Tôi nhận ra những đau khổ không thể nghĩ bàn của những cõi thấp.
Và đặc biệt là nỗi khổ mênh mông của Địa ngục Sống lại.
Đặc biệt ở một khu vực của nó tôi nhìn thấy tràn ngập
Đàn ông và đàn bà, trần truồng và không được che chở, và đứng trước mỗi người
Là đám quân binh trông hung ác
Đầu như đầu chim, thú vật và những con thú hung dữ.
Nhiều người trong bọn họ cầm vũ khí sắc bén, chặt đứt những nạn nhân thành từng
mảnh và ăn thịt họ.

Đám quân binh cứ chặt và thịt vẫn mọc trở lại.
Những nạn nhân không chết cho tới khi nghiệp của họ cạn kiệt,
Và những khuynh hướng quen thuộc của họ không suy giảm mà chỉ tăng trưởng.
Đối với những kẻ cử hành ‘lễ cúng dường đỏ’ thì thậm chí còn trầm trọng hơn nữa.
Bọn họ thét to lên vì đau đớn cực độ.
Khi tôi nhìn mọi hiển lộ bên ngoài này của tri giác của riêng tôi,
Tôi tự hỏi: “Có thể làm điều gì để chấm dứt nỗi khổ này?”
Và ngay lúc đó, trong không gian trước mặt tôi,
Đấng Bi mẫn Vĩ đại xuất hiện, Ngài nói:

“Con ta, con đã thân cận ta trong nhiều đời,
Hãy nghe cho kỹ, con thật tinh cần và kiên quyết!
Con đã nghe những giáo lý về giai đoạn phát triển của yoga Bốn Tôn,
Và thậm chí từng phát triển một ít phẩm tính,
Nhưng cội gốc của Pháp nằm ở lòng từ ái và bi mẫn.
Con có từ tâm và bi mẫn đích thực trong con?
Làm thế nào những người từng tu hành lòng bi mẫn lại có thể ăn thịt?
Hãy nhìn cách thức việc ăn thịt mang lại nỗi khổ đau như thế!
Những kết quả hành động của riêng ta sẽ chỉ chín mùi nơi ta,
Và chư Phật ba thời chẳng làm gì được.
Việc ăn thịt mất hết đức hạnh và kéo theo nhiều lầm lỗi,
Nó là nguồn mạch của bốn trăm hình thức bệnh tật,
Tám mươi ngàn trở lực và tám mươi bốn ngàn cảm xúc phiền não.
Trừ phi nó là một phần của hành vi vô úy của người làm lợi lạc tất cả những ai họ
gặp,
Được sử dụng như một phương thuốc hay một chất linh thánh của thần chú bí mật siêu
việt,
Còn thì việc dùng thịt không mang lại chút đức hạnh nhỏ bé nào.
Bởi những kẻ ăn thịt là những ma quân hay quỷ La sát,
Giới luật của con sẽ chỉ suy hoại và những cảm xúc tiêu cực tăng trưởng,
Con sẽ không có nguyên nhân là từ tâm và bi mẫn vị tha,
Và vì thế khó gặt hái trái quả là tinh túy của sự giác ngộ.
Những người ăn thịt sẽ không được các Bốn Tôn trí tuệ hộ tống,
Họ sẽ không có những sự ban phước, thành tựu, điều tốt lành và sự hoạt động.
Chất thể của lòng vị tha sẽ không phát triển trong những người ăn thịt,
Và chư thiên và loài rồng có thể coi họ như những quỷ ma.
Những người ăn thịt được bao quanh bởi những *gandharva* [4], La sát, ma quân.
Thần Chết, quỷ ma, tinh linh, *gyalgong* [5] và những quỷ ma gây bể *samaya*,
Kết quả là việc ăn thịt sẽ dẫn tới sự tái sinh trong những địa ngục,
Hay như một con chim, chó rừng hay quỷ ăn thịt người.
Giống thế, việc ăn thịt mang theo nó nỗi khổ vô biên.
Nhưng khi con từ bỏ nó, con sẽ thoát khỏi mọi lỗi lầm này,
Và luôn luôn được các phi-nhân tôn kính,
Họ sẽ nhìn con như một Bà la môn hay một vị trời thanh tịnh.
Tất cả chư Phật và Bồ Tát khắp mười phương,
Những Guru, Bốn Tôn và Dakini sẽ tụ hội quanh con như những đám mây,
Và đặc biệt là con sẽ được các Bồ Tát nam và nữ hộ tống.
Hoàn toàn tự nhiên, con sẽ có nguyên nhân của lòng từ ái và bi mẫn,
Và nhanh chóng thấu hoạch kết quả là tinh túy của sự giác ngộ.
Đây chỉ là một vài đức hạnh không thể nghĩ bàn mà con đạt được.”

Ngài đã nói như thế và sau đó khi tôi phục hồi tri giác,
Tôi cảm thấy như thể thức dậy từ một giấc mơ minh bạch.
Thân và tâm tôi đau đớn như thể nuốt phải độc dược,
Và cảm thấy sợ hãi và hoảng hốt khiến tôi run rẩy.
Khi nghĩ tới những đau khổ khủng khiếp của Địa ngục Sống lại,
Tôi chỉ có thể cho đi hạnh phúc của tôi để đổi lấy đau khổ của người khác.
Tâm tôi hoàn toàn bị tràn ngập khiến tôi chỉ có thể rơi lệ.
Và cảm thấy một lòng bi mẫn mãnh liệt, không thể chịu đựng nổi.
Rồi để nhận vào mình những đau khổ của người khác,
Và tịnh hóa những lỗi lầm và che chướng của họ do bởi việc ăn thịt,
Đối với mỗi bà mẹ chúng sinh, bao la vô lượng như không gian,
Tôi lập lời nguyện sau đây, thật sự phù hợp với hai cấp độ của thực tại:

“Ôi Hiền giả vĩ đại Thích Ca Mâu Ni, tất cả chư Phật và
Chư vị Bồ Tát khắp không gian và thời gian,
Xin rủ lòng bi mẫn đối với đứa con không hiểu gì về nhân và quả!
Những Đạo sư gốc và Đạo sư dòng truyền thừa nhân từ, xin thương tưởng tới con!
Xin rủ lòng bi mẫn đối với đứa con không hiểu gì về nhân và quả!
Bổn Tôn siêu việt, Đức Avalokiteshvara vĩ đại, xin thương tưởng tới con!
Xin rủ lòng bi mẫn đối với đứa con không hiểu gì về nhân và quả!
Ngập đầy sự vô minh và hai che chướng,
Tôi thường nói tất cả vô lượng chúng sinh từng là cha mẹ của chúng ta ra sao,
Và trong khi hưởng thụ thịt của họ, tôi nói với người khác về nhân và quả.
Tôi không hình dung rằng nỗi khổ được kéo theo thì quá lớn.
Tôi thường nghe nói việc ăn thịt ‘thanh tịnh ba lần’[6]
Được Đức Phật chấp nhận và không là một hành vi tiêu cực.
Nhưng những người nói điều này phải là những vị thánh làm lợi ích bất kỳ ai họ gặp,
Giống như những đóa sen trong sạch, không bị những cảm xúc tiêu cực làm ô nhiễm,
Và những hành giả của con đường sâu xa của Mật chú thừa.
Về phần tôi, tôi không có giáo huấn nào sâu xa hơn
Lòng từ ái và bi mẫn vị tha,
Cũng như sự không thể sai lầm của nhân và quả.
Để tịnh hóa mọi lỗi lầm và che chướng phát sinh từ việc ăn thịt
Trong tất cả chúng sinh trải rộng khắp không gian,
Từ giây phút này trở đi, tôi hoàn toàn từ bỏ việc ăn thịt.
Đây sẽ là hứa nguyện kiên cố của tôi, và tôi sẽ không bao giờ để nó trôi tuột mất.
Cho dù mọi súc sinh trên trái đất bị ăn thịt,
Người ta vẫn không thực sự thỏa mãn, sẽ chỉ tăng thêm sự đói khát.
Và nếu không tìm ra thức gì để ăn hay uống chỉ trong ít ngày,
Ta thấy như thể trước đây chưa từng được nếm ngay cả một mẫu thực phẩm.
Giờ đây là lúc để trốn thoát sự đói khát quý ma này.

Chất thịt này đến từ đâu?
Nó chỉ xuất hiện từ sự chấp ngã và tham muốn.
Chỉ nghĩ tới điều này đã khiến tôi rời rã và hầu như buồn nôn.
Đóng như nhớp và bần thủ không ngon miệng này,
Bị ô nhiễm bởi ba mươi sáu chất bất tịnh.
Một thân thể được sinh từ những khuynh hướng quen thuộc là căn bản của sự đau khổ,
Và nhiều thú vật có biệt nghiệp rất xấu ác,
Khiến bất kỳ ai ăn thịt của chúng sẽ khó đạt được giải thoát.
Đức Phật đã nói rằng thịt và rượu là những tặng vật bất tịnh
Và cúng dường chúng không được coi là sự bố thí.
Vì thế ai sẽ ăn thực phẩm của những phiền não này?
Những ngạ quỷ sống nhiều ngàn năm của con người
Không tìm ra thức ăn nước uống, và chỉ chịu đựng đau khổ,
Nhưng loài người chúng ta thậm chí có thể uống nước lạnh,
Và ngoài thịt và rượu còn có nhiều thứ để ăn và uống,
Khi ta vẫn chưa thỏa mãn những thực phẩm này,
Làm thế nào ta có thể đền đáp thiện tâm trong quá khứ với sự thiếu ngay thẳng, công
bình?

Suốt quá trình vô lượng kiếp trong quá khứ
Trong mỗi thế giới trong vũ trụ này ai không từng là mẹ của ta.
Và sữa mẹ ta từng uống thì đầy ngập một tử đại dương.
Giờ đây tôi buông bỏ mọi sự giả dối và lấy Tam Bảo làm nhân chứng:
Trong quá khứ, dưới sự thống trị của vô minh và những khuynh hướng quen thuộc,
Tôi đã ăn thịt những cha mẹ tôi và đã không ăn năn sám hối.
Giờ đây với một động lực trong sạch bao gồm bốn năng lực,
Như trong tục ngữ: “Tôi đã, đang và sẽ không bị dính mắc,”
Từ nay trở đi, cầu mong tư tưởng ăn thịt không bao giờ thâm nhập tâm tôi,
Và nếu tôi ăn thịt, cầu xin Tam Bảo trừng phạt tôi.
Cầu xin các vị bảo trợ và Hộ Pháp luôn luôn chăm sóc tôi.
Giờ đây nếu tôi ăn thịt những bà mẹ trong quá khứ của tôi,
Thì trong ba cõi sẽ chẳng có điều vi phạm nào lớn hơn thế.
Đức Phật đã nói rằng ngay cả việc làm hại người khác đã làm tổn hại chút ít những
giới nguyện của ta,
Thì cần gì phải nói tới việc ăn thịt giống như giết hại?
Trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, Kinh Lăng Già và ở những Kinh khác, có nói rằng
Việc ăn thịt thì tương tự sát sinh,
Và nó bị ngăn cấm trong Đại thừa lẫn Tiểu thừa,
Nhưng đặc biệt nó không được cho phép đối với một Bồ Tát.
Chính Đạo sư của chúng ta khi xuất hiện là một chú gà gô con,
Và như một thú dữ [7] trong chốn hoang dã đã không ăn thịt,
Thì làm thế nào những môn đồ của Ngài lại có thể làm thế?

Phù hợp với sự chỉ dạy của chính Đức Phật,
Việc ăn thịt cũng được nhiều Đạo sư vĩ đại Ấn Độ và Tây Tạng từ bỏ,
Vì thế những lỗi lầm của nó thì không sao tưởng tượng nổi.
Không nuôi dưỡng sự tiêu cực tự nó đã là một thực hành Pháp chân thực,
Vì thế cầu mong tôi luôn hòa hợp với Giáo Pháp đích thực!

*Khi tôi đã nhận ra vô số lỗi lầm đến từ việc ăn thịt,
Ngay cả việc nghĩ về nó cũng đủ làm tôi kinh tởm giống như bị đầu độc,
Và vì thế tôi, kẻ hành khát vĩ đại tên là Duddul,
Đã viết những lời này để khuyên chính mình từ bỏ nó,
Trong ẩn thất Pháo đài-Không gian nơi Tầng Đá Trắng,
Cầu mong kết quả của đức hạnh này tịnh hoá mọi lỗi lầm và che chướng
Xuất phát từ việc ăn thịt trong tất cả chúng sinh,
Để họ có thể diện kiến một ngàn Đức Phật!*

Nyala Pema Duddul

Chú thích:

[1] **Nyala Pema Duddul** (1816-1872) là guru của Ayu Khandro, Adzom Drugpa và Rigdzin Chang Chub Dorje là những vị thuộc dòng truyền thừa của Namkhai Norbu Rinpoche (xin coi ‘Women of Wisdom’ (Những Phụ nữ Trí tuệ) của Tsultrim Allione.) Trong đời ngài Nyala Pema Duddul đã thực hiện nhiều thực hành Culen (trích xuất các chất tinh túy.) Thực hành ăn chay này có ba cấp độ: Hóa thân, Báo thân và Pháp thân. Nó bao gồm việc từ từ giảm bớt số lượng thực phẩm được dùng cho tới khi hành giả chỉ dùng những lượng nhỏ những tinh chất của khoáng vật, tinh chất của hoa và nước. Đặc biệt là ngài đã sống bằng những năng lực vi tế và vào lúc cuối đời Nyala Pema Duddul để lại thân cầu vồng, thân ngài tan vào ánh sáng lúc ngài mất. Lúc gần mất, Nyala Pema Duddul yêu cầu các đệ tử bọc ngài trong một chiếc lều và chỉ trở lại sau bảy ngày. Vào ngày thứ tám các đệ tử quay lại và lúc mở lều họ chỉ tìm thấy những móng tay và chiếc y của ngài.

[2] (Culen): một phương pháp nhờ đó ta có thể sống bằng những chất hay yếu tố nào đó với số lượng ít ỏi mà không phải dùng những thực phẩm thông thường.

[3] Sự Tự-Giải thoát Ngang bằng Không gian.

[4] Tinh linh sống bằng các mùi hương. Cũng dùng để chỉ chúng sinh sống trong trạng thái trung gian.

[5] Một loại tinh linh hiểm ác.

[6] Có nghĩa là bạn không thấy hay nghe bất kỳ điều gì cho thấy rõ ràng là vì bạn mà con vật bị làm thịt, và không chỉ có thế, thậm chí bạn không nghi ngờ gì là có thể xảy ra một việc như thế.

[7] Những điều này ám chỉ những đời trước của Đức Phật như được thuật lại trong “Truyện Bốn Sanh” hay Jataka.

Bản dịch Anh ngữ của Adam

Nguyên tác: “Advice for Giving Up Meat Eating”

by Nyala Pema Duddul

<http://lotsawahouse.org/id6.html>

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên