

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 342, NĂM THỨ 28

THÁNG 1-2023

Chúc Mừng Năm Mới



Năm Quý Mão 2023

Điện Tử Thư (E-Mail): huynhaitong@gmail.com

Mạng Nhận Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphat-hoc.org>



NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

PHÚC TRUNG

Thủ Quỹ:

DIỆU LAN

Kiểm Soát:

PHƯỚC SƠN

Ban Biên Tập:

**BÌNH ANSON
CHÂN ĐẠI LƯỢNG
MINH HÒA
NHÂN CA
TÂM KHÔNG
TÂM TUỆ TỈNH
TUỆ VIÊN**

Cộng Tác:

**CHÍNH HẠNH
HÀN TRÚC
HỒNG DƯƠNG
MINH CHÁNH
MINH ĐỨC
TRẦN TRUNG ĐẠO**

Kỹ Thuật:

**MINH HÒA
NHÂN CA**

Mục Lục

<u>Chúc mừng năm mới Quý Mão 2023</u>	BBT	3
<u>Thiền định một PP biến cải tâm linh</u>	Hoang Phong dịch	4
<u>Câu chuyện thật của một Bs tâm thần</u>	Th. Tâm Quang dịch	18
<u>Pháp Cú: 392 Phẩm Bà La Môn</u>	HT. Th. Minh Châu dịch	22
<u>Thơ: Xuân gói chữ</u>	Minh Đức - Triều Tâm Ảnh	22
<u>Nghiệp, Tái sinh và đau khổ</u>	Sư Khánh Hỷ soạn dịch	23
<u>Hư Hư Lục: Chỉ một giới thôi</u>	Thích Nữ Như Thủy	27
<u>Sư Buddharakkhita nhà sư gieo hạt ...</u>	Văn Công Hưng	30

Tranh bìa

Chúc Mừng Năm Mới

**Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có bài
đăng trong**

Nguyệt San Phật Học

Nhằm mục đích hoàng dương Phật Pháp, Nguyệt San Phật Học đăng lại một số bài từ các Tạp Chí, Sách, Báo Phật Giáo. Có những bài không thể liên lạc được với tác giả, xin quý vị hoan hỷ miễn thứ cho.

**Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học**



Năm mới **Quý Mão** niên **2023**

Kính chúc chư tôn đức **Tăng, Ni:**

- Pháp thể khang an
- Chúng sanh dị độ
- Đạo quả viên thành

Kính chúc quý **Độc giả:**

- Thân tâm an lạc
- Tu học tinh tấn

Nam Mô Đương Lai Hạ Sanh Di Lạc Tôn Phật

Ban Biên Tập nguyệt san **PHẬT HỌC**

Thiền định

một phương pháp biến cải tâm linh

Đức Đạt-lai Lạt-ma và Ugyen Sangharakshita

Hoang Phong chuyên ngữ

(Khởi đăng từ PHẬT HỌC số 315)

Chương IV

Lòng vị tha và chủ trương cá nhân trong cuộc sống tâm linh

Bài 28

Ăn chay và Phật giáo

(Trong bài giảng này nhà sư Sangharakshita nêu lên hai chủ đề: ăn chay và công ăn việc làm)

Ăn chay và Phật giáo

Nguyên tắc chủ yếu nhất trong lãnh vực đạo đức Phật giáo liên quan đến vấn đề ẩm thực, chủ yếu hơn cả nguyên tắc phi-bạo-lực, bởi vì đó là thái độ tôn kính sự sống. Điều đó có nghĩa là ngoài các thứ khác (*tu tập, thiền định, tụng niệm...*), [người Phật giáo] còn phải ăn chay. Một số kinh Đại thừa cho biết người bồ-tát không được phép nghĩ đến việc ăn thịt một sinh vật, tương tự như người mẹ không thể nào nghĩ đến là mình lại có thể ăn thịt con mình. Nếu muốn giữ gìn *silā* / đạo đức thì phải ăn chay. Không có bất cứ ai hoàn toàn giữ được thái độ phi bạo lực cả, chỉ có thể ít hay nhiều tùy từng người mà thôi (*một tác ý thoáng qua trong tâm thức, một chút cảm tính giận dữ, một lời*

nói hay một cử chỉ tất cả đều có thể phản ảnh một hình thức bạo lực nào đó), thế nhưng mỗi người trong chúng ta đều phải tôn trọng sự sống.

Ăn chay là một hình thức áp dụng cụ thể nguyên tắc sống của người bồ-tát: đó là lòng từ bi. Đức Phật không hoàn toàn đặt nặng việc ăn chay (*điểm này rất tế nhị, nhiều người hiểu lầm. Đức Phật đặt rất nặng việc ăn chay, thế nhưng Ngài không áp đặt điều đó bằng một lời phán lệnh độc đoán nào cả. Việc ăn chay chủ yếu được Đức Phật nêu lên trong "Bài kinh giảng cho Jivaka" (Jivaka Sutta - MN 55), chúng ta sẽ tìm hiểu về bài kinh này trong phần đọc thêm dưới đây*). Đối với Ngài lời sống khát thực quan trọng hơn, bởi vì khi đã là một người ăn xin thì không có quyền lựa chọn mà phải chấp nhận những gì người ta cho mình, thế nhưng nếu đó là thịt thì phải biết thật chắc chắn rằng không phải là người ta giết con vật là vì mình.

(Người thế tục dành ra một chút phần ăn của mình để đặt vào bình bát của người tu hành. Trước sự ưu ái của người thế tục, người từ-kheo không có quyền lựa chọn hay từ chối. Nói chung miếng ăn vào các thời kỳ cổ đại thường rất quý hiếm, người từ-kheo phải ý thức cử chỉ cao quý đó của người thế tục. Nguyên tắc chủ yếu trong việc khát thực là người từ-kheo phải nhìn thẳng trước mặt, không được nhìn vào những gì người thế tục đặt vào bình bát của mình. Khi ăn thì không được phép phân

biệt miếng này ngon, miếng khác không ngon, mà chỉ nên xem thực phẩm là phương tiện góp phần kéo dài sự hiện hữu hiện tại của mình hầu giúp mình tiếp tục bước theo con đường mà mình đã chọn. Trong bài kinh Jivaka Sutta nói đến trên đây Đức Phật cũng có nêu lên một thí dụ ngược lại với trường hợp khi người tỳ kheo khát thực, đó là trường hợp được người thế tục mời ăn và người tỳ kheo chấp nhận. Trong trường hợp này miếng ăn nói lên sự chú tâm của người mời và đồng thời cũng là sự chấp nhận của người được mời. Trong trường hợp này người tỳ kheo không thể chối cãi được miếng ăn mà người mời đặt vào bình bát của mình là vì mình, dành cho mình, và nếu đó là một miếng thịt thì mình không ăn).

Tuy thế thật hết sức lạ lùng, tại phương Đông không mấy người Phật giáo cố gắng tôn trọng nguyên tắc đạo đức căn bản đó của Phật giáo. Việc ăn chay đôi khi khó thực hiện trong những nơi khí hậu khắc nghiệt, chẳng hạn như xứ Tây Tạng. Thế nhưng trong khi sinh sống trên đất Ấn người Phật giáo Tây Tạng vẫn cứ tiếp tục ăn thịt, họ tự bào chữa : "Thật vậy, đúng lý ra thì chúng tôi phải ăn chay, thế nhưng thật hết sức khó tại Tây Tạng" (*và nay thì đã thành thói quen, dù mình đang sinh sống trên đất Ấn*), họ chỉ ăn chay trong các dịp lễ lạc (puja), chẳng hạn như những ngày lễ vía các vị Tara (*nữ thần cứu nạn trong Kim Cương thừa*) và Avalokitesvara (*Quán Thế Âm*) là hai vị bồ-tát biểu trưng cho lòng từ-bi. Một số các vị Lạt-ma Tây Tạng cho rằng khi giết một con vật thì phải tụng niệm một số câu mantra, vì đây là cách giúp cho dòng tri thức của con vật bị giết được giải thoát và hòa nhập vào một cõi thiên đường nào đó. Một số khác lại cho rằng xương thịt của một con vật sau khi đã hòa nhập vào hệ thống của họ (*bầu không*

gian tu tập của họ) thì sự hòa nhập đó sẽ mang lại sự giải thoát cho nó. Những lời phát biểu đó quả không thể nào có thể kiểm chứng được là đúng hay sai. Điều đó dường như chỉ là một cách bào chữa (rationalization) (*một hình thức hợp thức hóa hành động của mình*) mà thôi. Những người Phật giáo Thái Lan và Miến Điện kể cả những người Phật giáo Tích Lan lại còn ăn thịt nhiều hơn cả những người Tây Tạng nữa, Họ bảo rằng họ chỉ ăn những gì kẻ khác cho họ, thế nhưng [họ cũng nên hiểu rằng] qua hàng ngàn năm họ từng dạy người thế tục đủ mọi thứ chuyện [cần phải tôn trọng] - [trong số đó có] nhiều chuyện thật rắc rối, chẳng hạn như người phụ nữ khi hiến dâng lễ vật thì không được phép chạm tay mình vào các lễ vật đó - thì nay họ cũng nên dạy người phụ nữ không nên dọn các món ăn có thịt cá cho họ.

Hơn nữa ăn chay cũng có nghĩa là phát động lòng từ tâm (*metta / lòng nhân từ, tình thương yêu*) *đối với cả chính mình (không bắt cơ thể mình phải tiêu hóa những thức ăn độc hại)*, có nghĩa chỉ ăn những gì lành mạnh, cần thiết để mang lại sức khỏe cho mình. Đôi khi người ta quên mất công dụng của miếng ăn chỉ đơn giản là phương tiện giúp mình kéo dài sự sống của cơ thể. Không nên ăn uống ngẫu nhiên một cách bệnh hoạn (*neurotic / một cách thêm thủng, thích thú*), xem thức ăn là phương tiện mang lại sự thỏa mãn trước các sự đòi hỏi khác của mình (*chẳng hạn như phô trương sự sang trọng, giàu sang, quý phái, hoặc phải có người hầu hạ, có ca vũ giúp vui, v.v.*). Nên ăn uống thật yên lặng, thanh thản, tương tự như mình đang trong thể dạng thiền định, có nghĩa là hoàn toàn tỉnh thức về những gì mình đang làm. Tiệc tùng trong giới kinh doanh (business meals) là một hình thức ẩm thực thô lỗ (*trong nguyên*

bản là chữ uncivilized / kém văn minh. Tiệc tùng trong giới kinh doanh đôi khi chỉ là một hình thức mua chuộc, lời mời mọc, sự vui nhộn, các cử chỉ lịch sự đôi khi cũng chỉ là cách che dấu các ý đồ không lương thiện trong tâm thức mình). Đối với một người có một tâm hồn bén nhạy, một khả năng chú tâm cao độ thì không nên ăn uống trong khung cảnh ồn ào và nhộn nhịp, hoặc vừa ăn vừa đọc báo, hoặc tranh luận và bàn cãi với nhau về những chuyện vô bổ. Trong lãnh vực đó của sự chú tâm không có gì đẹp hơn là các nghi thức thiền trà của người Nhật, các nghi thức đó cho thấy dù chỉ là những cử chỉ thật đơn giản trong cuộc sống thường nhật thế nhưng với sự tỉnh giác (*awareness / chánh niệm*) cũng có thể mang lại cho các cử chỉ đơn giản ấy một sự hoàn hảo thật tuyệt vời. Một người ăn uống với sự tỉnh giác trong từng ngày, hết năm này sang năm khác, sẽ dần dần đạt được các kết quả ngang hàng với phép luyện tập thiền định đều đặn trong từng ngày. Qua một góc nhìn nào đó chuyện ấy cũng có thể so sánh giữa một người ăn một miếng bít-tết với hành sống nhưng với sự tỉnh giác cao độ và một người ăn một ổ bánh mì burger chay trong tình trạng tâm thần thiếu tỉnh giác (*nói chuyện huyên thiên, hoặc đang bị chi phối bởi đủ mọi xúc cảm trong tâm thức*). Nếu muốn tạo được cho mình một sự chú tâm như vậy thì phải nhớ lại những điều chủ yếu về việc ẩm thực (*thức ăn chỉ là phương tiện giúp mình sống còn chẳng hạn*), hoặc nghĩ đến nguồn gốc của thức ăn mà mình đang nhai (*nếu thức ăn là một miếng thịt thì có nghĩa là mình đang nhai sự đốn đau của một sinh vật, nếu miếng ăn là rau đậu thì đây là cách cho thấy mình không va chạm vào sự sống của chúng sinh*).

Công ăn việc làm và Phật giáo

Một thể dạng giữ gìn đạo đức khác cũng thật quan trọng đối với thế giới Tây phương là vấn đề công ăn việc làm. Chúng ta (*những người Tây phương*) có xu hướng nghĩ rằng tất cả mọi người đều phải làm việc để kiếm tiền, nếu không tự mình "tìm kế sinh nhai" thì đây là điều không tốt, kể cả có thể xem đây là tội lỗi. Cung cách suy nghĩ đó có thể là một sự thừa hưởng từ tín ngưỡng Tin Lành (*có thể nhà sư Sangharakshita muốn nói đến quyển sách The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism / Đạo đức Tin lành và Tinh thần Chủ nghĩa Tư bản (1905) của nhà xã hội học người Đức Max Weber (1864-1920), tựa tiếng Đức của quyển sách là Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. Quyển sách này gồm hai tập, từng gây nhiều tranh luận trong thế giới Tây phương. Quan điểm của Max Weber được dựa vào hai nhận xét cụ thể căn cứ vào các thống kê trong thời đại của ông: 1- những người Tin lành làm việc giỏi hơn và kiếm được nhiều tiền hơn so với những người Ki-tô giáo La-mã; 2- nhiều gia đình sống trong các vùng hay các thị trấn giàu có trước khi đạo Tin lành được hình thành, thường có xu hướng cải đạo, dần dần theo Tin lành giáo. Nhìn vào xã hội Đức và cả xã hội Mỹ ngày nay thì tất sẽ thấy Đạo đức Tin Lành ảnh hưởng đến sức làm việc của người dân như thế nào*). Một số người không dám lấy vài ngày nghỉ, hoặc cảm thấy mang tội thật nặng nề mỗi khi nằm nướng vài giờ trên giường sau khi thức giấc. Chúng ta luôn nghĩ rằng mình phải làm một cái gì đó. Một người ngồi yên không chú tâm làm một cái gì cả, đôi khi cũng có thể sẽ khiến chúng ta cảm thấy bất bình và khó chịu, chúng ta cứ muốn làm cho người ấy phải động đậy một tí. Sự kiện một người

không làm gì cả trong khi mình bận rộn với đủ mọi thứ chuyện, cũng có thể là cả một sự khiêu khích đối với cá nhân mình. Đức Phật chưa bao giờ làm việc. Ngài sinh ra trong một gia đình sung túc, sau đó thì trở thành một kẻ ăn xin. Ngài thuyết giảng *Dharma* vì đây là bản chất của Ngài, tương tự như mặt trời chiếu sáng (*Đức Phật làm việc rất nhiều, hy sinh đời mình vì lý tưởng của mình, thế nhưng công việc đó rất thâm lặng, Ngài làm việc bằng cách ngồi yên dưới một cội cây trong một khu rừng vắng và lặng thật sâu vào tâm thức mình để tìm hiểu sự vận hành của sự sống và hướng vào không gian và thời gian để khám phá ra bản thể của vũ trụ. Công việc đó không tạo ra đồng tiền hay miếng ăn mà là cách khám phá ra Sự Thật của thế giới đưa đến sự hình thành của Dharma*).

Công ăn việc làm mà tôi nói đến trên đây là các công việc thù lao (*các ngành nghề được quy định trong sự sinh hoạt chung của xã hội*), thế nhưng cũng có các công việc khác mang tính cách sáng tạo. Các công việc sáng tạo cũng rất cần thiết trên phương diện tâm lý. Các công việc sáng tạo đó mang nhiều hình thức khác nhau: nuôi nấng và dạy dỗ con cái, viết lách, sáng tác nhạc, vẽ tranh, nấu bếp, tham gia vào các chương trình từ thiện, v.v. Sự sáng tạo và phát minh là một thứ nhu cầu của con người, không liên hệ gì với các công việc thù lao. Trong một xã hội lý tưởng, không bắt buộc tất cả mọi người đều phải làm việc ăn lương. Mỗi người góp phần mình cho tập thể tùy theo khả năng của mình, và tập thể chu cấp cho từng người tùy theo nhu cầu của họ.

Thế nhưng tình trạng đó quả hết sức xa vời, trong khi chờ đợi thì chúng ta phải làm việc

để tìm kế sinh nhai, tức là phải áp dụng nguyên tắc liên quan đến "phương tiện sinh sống đúng đắn" (*yếu tố thứ ba của Con đường gồm tám yếu tố đúng đắn / Bát chánh đạo*). Nói một cách vắn tắt là phải làm việc, nhưng không được bóc lột kẻ khác, cũng không làm hạ phẩm giá của mình. Dù phải làm công việc nào thì cũng nên dành thì giờ để học hỏi, thiền định, giao tiếp với bạn bè, góp phần mình vào các sinh hoạt tích cực (*từ thiện, bảo vệ môi sinh,...*) và các công trình sáng tạo.

Vài lời ghi chú của người chuyên ngữ

Bài giảng trên đây nêu lên hai chủ đề khác nhau: ẩm thực và công ăn việc làm. Đối với Phật giáo vấn đề công ăn việc làm tương đối giản dị, chỉ cần lương thiện, ngay thẳng, không tạo ra thiệt thòi hay khổ đau cho kẻ khác và tất cả chúng sinh. Vấn đề ẩm thực quan trọng hơn nhiều vì trực tiếp liên hệ đến bản năng sinh tồn và sự sống còn. Dưới đây chúng ta sẽ tìm hiểu thêm vấn đề này.

Việc ăn chay trong giáo lý Phật giáo từng làm tổn hao không biết bao nhiêu giấy mực. Một số người không hiểu được hết ý nghĩa và tác dụng của việc ăn chay trong cuộc sống, một số khác ý thức được rõ ràng vị trí, vai trò và cả lý tưởng của việc ăn chay, thế nhưng việc ăn chay thì lại quá khó đối với họ, sự thèm khát thúc đẩy bởi bản năng sinh tồn dường như vượt lên trên quyết tâm của họ. Nói chung sự thèm khát thường biến miếng ăn trở thành một sự thích thú. Thức ăn thường được tô điểm thêm đủ mọi thứ rắc rối, biến nó trở thành cả một nghệ thuật sống, biểu trưng cho sự thành công trong xã hội hay cội nguồn của hạnh phúc. Đức Phật tách rời người tu hành ra khỏi các sự sinh hoạt đó bằng cách biến

họ trở thành những kẻ ăn xin (bhikkhu / beggar).

Khất thực không nhất thiết chỉ là cách giúp người tu hành vượt lên trên bản năng sinh tồn mà còn giúp mình trút bớt mọi lo toan phải tìm kiếm miếng ăn trong từng ngày. Khất thực cũng là cách tạo ra một sự nối kết hài hòa giữa người tu hành và kẻ thế tục, một sự trao đổi giữa đạo đức của người xuất gia và lòng kính phục của người tại gia không làm được như họ.

Sự sinh hoạt xã hội ngày nay đã hoàn toàn khác hẳn, quy củ và hệ thống hóa hơn. Tất cả mọi người đều tham gia vào sự sinh hoạt chung của xã hội, nhất là đối với dây chuyền sản xuất và phân phối thực phẩm căn cứ vào giá trị của đồng tiền. Việc khất thực không còn giữ vai trò của nó như trước nữa, ngoại trừ trong các quốc gia theo Phật giáo Theravada, thế nhưng việc khất thực cũng chỉ mang ít nhiều tính cách hình thức. Dưới đây chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về vấn đề ăn chay qua một bài kinh mà Đức Phật giảng cho Jivaka đã được nói đến trên đây. .

Bài đọc thêm

Bài kinh giảng cho Jivaka

Jivaka Sutta (Majjima Nikaya / Trung Bộ Kinh - MN 55)

Bản dịch tiếng Việt dưới đây của bài kinh này chủ yếu được dựa vào hai bản dịch, một bằng tiếng Pháp của Michel Proulx, một vị tu hành khiêm tốn và cũng là một dịch giả rất cẩn thận, và một bằng tiếng Anh của nhà sư người Mỹ Thanissaro Bhikkhu. Tuy

nhiên một số các bản dịch khác cũng đã được tham khảo thêm. Đây là một bài kinh khá quan trọng, nêu lên quan điểm của Đức Phật về vấn đề ẩm thực của những người Phật giáo, xuất gia cũng như tại gia. Có khá nhiều bản dịch về bài kinh này sang các ngôn ngữ Tây Phương, phải chăng điều đó cho thấy người Tây phương có ý muốn tìm hiểu ý nghĩa của việc ăn chay của những người Phật giáo Á châu?

Thế nhưng theo sự nhận xét của nhà sư Sangharakshita thì tại các nước Á châu những người Phật giáo, dù là theo tông phái hay học phái nào phần đông đều ăn thịt. Ăn thịt hoàn toàn đi ngược lại với lòng từ bi và tinh thần phi-bạo-lực của Phật giáo. Điều đó cho thấy những sự thúc đẩy của bản năng sinh tồn quá mạnh, tạo ra một sự hám ăn và thèm khát triền miên. Trên phương diện giáo lý, sự thèm khát là một trong các nguyên nhân chủ yếu trói buộc con người trong thế giới hiện tượng.

Bài kinh *Jivaka Sutta* dưới đây nêu lên quan điểm của Đức Phật về vấn đề ẩm thực, tuy tương đối dễ hiểu, thế nhưng thật ra rất khúc triết và tế nhị. Trước khi tìm hiểu bài kinh này thiết nghĩ trước hết chúng ta cũng nên tìm hiểu xem nhân vật Jivaka nói đến trong bài kinh là ai.

Jivaka là một nhân vật lịch sử và là vị y sĩ thường xuyên chăm sóc sức khỏe cho Đức Phật, và đồng thời cũng là y sĩ chính thức của triều đình vua Bimbisara (Tần-bà Sa-la, -558-491 trước Tây lịch). Ông là một vị lương y nổi tiếng trong khắp thung lũng sông Hằng vào thời bấy giờ và tiếng tăm của ông vẫn còn tiếp tục lưu truyền trong các nước Á châu sau này. Tạng Kinh và Tạng Luật trong Tam Tạng Kinh, kê

cả một số các học phái xưa hình thành sau khi Đức Phật đã tịch diệt, đều có nói đến vị y sĩ khác thường này. Trên dòng lịch sử phát triển của Phật giáo tại Á châu nhân vật Jivaka dần dần trở thành cả một huyền thoại. Kinh sách Phật giáo và các tư liệu y khoa cổ truyền của Trung quốc, Tây Tạng, Thái Lan, Miến Điện đều có nói đến nhân vật Jivaka.

Tên đầy đủ của vị lương y này là Jivaka Komarabhacca, chữ *jiva* có nghĩa là *sự sống*, *jivaka* có nghĩa là *sống sót* hay *sống còn*. Trong chữ Komarabhacca thì chữ *komara* có nghĩa là *tuổi ấu thơ* hay *ngày nhỏ*, *bhacca* có nghĩa là *nhỏ*; hiểu theo tiếng Việt thì tên gọi của vị lương y này là "kẻ mồ côi". Kinh sách bằng ngôn ngữ Pali, tức là các kinh sách xưa, thuật lại trong hoàng triều của vua Bimbisara có một hầu thiếp xinh đẹp, giỏi tài múa hát, một kẻ "mua vui" cho toàn thể triều đình, lỡ mang thai, e sợ không còn đảm đương vai trò của mình được nữa, đành phải tạm trốn vào một nơi kín đáo, sau khi sanh thì sai một người hầu đặt đứa hài nhi vào một cái chậu gỗ đem vứt vào một đồng rác. Một đàn quạ bầu đến. Trong lúc đó có một người con trai của vua Bimbisara là hoàng tử Abhaya đi ngang và trông thấy. Vị hoàng tử này bèn sai một người tùy tùng đến xem đứa bé còn sống hay đã chết. Sau khi biết đứa bé vẫn còn sống thì vị hoàng tử này quyết định mang về cung điện để nuôi.

Từ ngày còn bé, Jivaka trông thấy các vị lương y lui tới chăm sóc sức khỏe cho những người trong hoàng cung, thường mơ ước sau này sẽ được trở thành một vị lương y như họ. Lớn lên ông được gửi đi học y khoa trong suốt bảy năm với các vị y sĩ tại thành phố Taxsasila - tiếng Hy Lạp thời bấy

giờ là Taxila - nơi miền tây bắc của bán lục địa Ấn Độ, ngày nay là kinh đô Islamabad của Pakistan. Sau khi trở về vương quốc Magadha (Ma-kiệt-đà) ông hành nghề y sĩ và sớm nổi tiếng, sau đó được chánh thức phong làm y sĩ của hoàng triều Bimbisara. Vua Bimbisara bị bệnh trĩ, máu dính ra cả quần áo, Jivaka trị cho vua Bimbisara khỏi bệnh bằng cách bôi một thứ dầu thuốc vào chỗ đau. Ông cũng từng rạch da đầu và khoét một lỗ ở sọ để trị ung bướu cho một người giàu có thời bấy giờ, v.v.

Các vị thánh lương y của Trung quốc cho biết các phép chữa bệnh và nhiều phương thuốc mà họ sử dụng là các khám phá của vị Jivaka. Ngành châm cứu của Trung quốc, cùng các phép xoa bóp và bấm huyệt của Thái Lan cũng được xem là các phát minh của vị y sĩ này. Ngày nay ông được xem là vị tổ của ngành y khoa cổ truyền của Ấn Độ và Thái Lan. Tư liệu nghiên cứu của Tây phương về Jivaka cũng rất phong phú, nói chung người Tây phương rất quan tâm đến nhân vật này, chẳng qua là vì họ muốn tìm hiểu những gì là huyền thoại và những gì là các khám phá đích thật của vị Jivaka trong lãnh vực y khoa trong các thời kỳ cổ đại tại các nước Á châu. .

Thế nhưng điều quan trọng hơn cả đối với chúng ta là Jivaka là một người Phật giáo trung kiên. Ông là y sĩ luôn bên cạnh Đức Phật và cũng từng khuyên Đức Phật nên cho phép các tỳ-kheo mặc áo may bằng vải mới, bởi vì vải nhật được ở các nơi hỏa táng dễ gây ra lây nhiễm.



H.1: Jivaka trông ở chân của Đức Phật sau khi Ngài bị Devadatta (Đề-bà Đạt-đa), đệ tử và cũng là em họ của Đức Phật, lăn một tảng đá từ trên cao với ý định ám hại Ngài. Nhân vật phía trên ở góc bên phải cầm một tảng đá biểu trưng cho nhân vật này.



Jivaka xây dựng. Vị trí của tu viện này được nhà sư Huyền Trang của Trung Quốc khám phá ra từ thế kỷ thứ VII trong khi tu học trong thung lũng sông Hằng, Gần đây hơn vào thế kỷ XIX, nơi này mới được khai quật và một số di tích đã được tìm thấy. Tu viện Jivakamara được xem là một trong các di tích hiếm hoi còn lưu lại từ thời kỳ Đức Phật còn tại thế.

Vua Bimbisara lúc trọng tuổi bị một người con trai là Ajatashattu, phó vương của lãnh thổ Anga thuộc vương quốc Magadha của mình làm phản, nhốt ông vào ngục bỏ đói cho đến chết vào năm -491, hầu sớm lên ngôi. Ajatashattu cũng đã có ý định giết cả mẹ vì người mẹ tìm cách ngăn chặn hành

động độc ác đó của mình. Dưới triều đại mới của Ajatashattu, Jivaka vẫn được kính nể và trọng vọng, vẫn tiếp tục giữ chức y sĩ chính thức của triều đình. Với sự tín nhiệm và uy thế đó Jivaka dần dần biến cải Ajathasattu trở thành một người Phật giáo thật trung kiên và tích cực.

Lúc đó Đức Phật cũng đã trọng tuổi và Jivaka vẫn tiếp tục ở bên cạnh Ngài. Kinh sách Tây Tạng cho biết có những lúc Jivaka phải chẩn bệnh cho Đức Phật ba lần một ngày. Jivaka rất đa đoan, vừa phải chăm sóc sức khỏe cho Đức Phật và cả triều đình, vừa phải chẩn bệnh cho Tăng đoàn, không còn thì giờ nào chăm lo cho người thế tục, khiến họ ồ ạt xin xuất gia để được Jivaka chữa trị bệnh tật cho mình. Phật giáo phát triển rất mạnh trong thời gian này, một phần là nhờ vào ảnh hưởng của Jivaka.

Jivaka nêu lên một thắc mắc liên quan đến việc ẩm thực của Đức Phật và đó là chủ đề của bài kinh *Jivaka Sutta*. Trong bài kinh này Đức Phật không những giải tỏa thắc mắc của Jivaka mà còn nêu lên cả vấn đề ẩm thực cho những người Phật giáo nói chung. Bài kinh như sau:

Tôi từng được nghe như vậy:

Lúc đó Đấng Thế tôn đang ngụ tại Rajagaha (*raja có nghĩa là vua, gaha là nơi trú ngụ, kinh sách Hán ngữ gọi là Vương Xá*) nơi vườn xoài của Jivaka Komarabhacca (*chi tiết này cũng đáng lưu tâm: Đức Phật không ngụ trong nhà của Jivaka mà chỉ sống cùng với các đệ tử của mình trong khu vườn xoài của vị này. Cũng vậy, sau khi bị thương ở chân do người đệ tử Devadatta ám hại, Đức Phật cũng ngụ một mình trong một túp lều dựng tạm trong một công viên, thực ra trong thời bấy*

giờ "công viên" cũng chỉ là một khu rừng thưa hay một khu đất trống dành cho những người tu hành tạm trú. Trong đêm cuối cùng trong kiếp nhân sinh này của mình Đức Phật cũng ngủ trong một túp lều dựng tạm trong khu vườn xoài của một người thợ kim hoàn. Đó là cách mà Ngài làm gương cho các đệ tử của mình). Vị Jivaka Komarabhacca tìm gặp Đấng Thế Tôn [trong khu vườn xoài], vái chào và ngồi sang một bên. Sau khi ngồi xong thì Jivaka cất lời hỏi Đấng Thế Tôn như sau:

- "Thưa Ngài, tôi được nghe nói người ta giết các con vật là vì vị Samana Gotama (*chữ Samana có cùng một nghĩa với chữ Muni / Mâu-ni, do đó cũng chỉ có nghĩa là "người tu hành" hay "người khổ hạnh". Chữ Gotama là tên gọi của Đức Phật, thường được dịch âm là Cô-đàm. Trong bản dịch của nhà sư Thanissaro Bhikkhu thì các chữ Samana Gotama được dịch là vị Suy tư Gotama / Gotama the contemplative*) và vị Samana Gotama biết rõ là mình ăn thịt các con vật bị giết vì mình, dành cho mình. Thưa Đấng Thế Tôn, có người bảo rằng: 'Người ta giết các con vật với chủ đích là vì vị Samana Gotama, và vị Samana Gotama biết rõ là mình ăn thịt các con vật bị giết với chủ đích là vì mình, dành cho mình', vậy thì những lời nói đó có phù hợp với những lời Ngài nói hay không? Hay đây chỉ là những lời cáo buộc sai lầm nhằm vu khống Đấng Thế Tôn. Những điều khẳng định đó có phù hợp với những lời thuyết giảng của Đấng Thế Tôn hay không? Vậy có những lý do chính đáng nào, dù nhỏ nhất cách mấy, có thể phủ nhận những lời nói đó của họ đối với Đấng Thế Tôn hay không, hầu tránh cho các kẻ khác khỏi đồn đại thêm".

- "Này Jivaka, những kẻ nói rằng: 'Người ta

giết các con vật với chủ đích là vì vị Samana Gotama, và vị Samana Gotama hiểu rõ mình ăn thịt các con vật bị giết với chủ đích là vì mình, dành cho mình', những lời nói đó không phù hợp với những lời mà ta nói, đây chỉ là những lời làm lẫn, không đúng sự thật. Ta bảo rằng không được phép ăn thịt (*thịt ở đây có nghĩa là thịt của tất cả các loài gia súc, tôm cá, v.v.*) trong ba trường hợp sau đây: khi trông thấy, nghe nói hay nghi ngờ [con vật bị giết để làm thức ăn cho mình] thì trong cả ba trường hợp ấy, không được phép ăn".

- "Này Jivaka, ta bảo rằng trong ba trường hợp có thể ăn thịt: khi mình không trông thấy, nghe thấy hoặc nghi ngờ [con vật bị giết là để làm thức ăn cho mình]. Ta bảo rằng trong ba trường hợp đó thì có thể ăn" (*xin lưu ý đây là trường hợp khi người tỳ-kheo khát thực. Trong trường hợp đó người tỳ-kheo không thể chọn lựa hay từ chối, cũng không được phép phân biệt thức ăn mà người thế tục đặt vào bình bát của mình là gì, mà chỉ xem đó là phương tiện giúp mình sinh sống. Điều này sẽ được giải thích thêm bên dưới*).

- "Này Jivaka, hãy hình dung hoàn cảnh một người tỳ-kheo sống nhờ vào một ngôi làng hay một thị trấn. Người tỳ-kheo ấy tọa rộng sự tỉnh giác (*samma-sati / mindfulness, awareness, sự tỉnh thức, chánh niệm*) thấm đượm lòng từ tâm (*metta / goodwill / tình thương, lòng nhân ái*) trong tâm thức mình hướng vào phương trời thứ nhất (*hướng đông*), sau đó lại tiếp tục làm như thế hướng vào phương trời thứ hai (*hướng tây*), thứ ba (*hướng nam*) và thứ tư (*hướng bắc*), kể cả phía trên (*không gian phía trên đầu*) và phía dưới (*không gian phía dưới chân*) và cùng khắp; người tỳ-kheo tọa rộng tâm thức thấm

đượm lòng từ tâm phong phú, rộng lớn và vô biên đó của mình bao trùm toàn thể chúng sinh trong vũ trụ, không một thoáng hận thù hay ghét bỏ (*Đức Phật dạy người tỳ-kheo mở rộng tâm thức mình với không gian, hòa mình với tất cả chúng sinh, và tự nhận diện mình là một chúng sinh như tất cả các chúng sinh khác, đây là cách gián tiếp nói lên miếng ăn chỉ là những gì nhỏ nhoi và vô nghĩa, thương yêu chúng sinh mới thật là những gì chủ yếu. Cách tỏa rộng tâm thức tinh giác / hướng vào khắp miền không gian kể cả trên đầu và phía dưới chân mình là một phép thiền định rất hữu ích giúp mình tỏa rộng và tan biến vào không gian vô tận, thoát ra khỏi môi trường chật hẹp của hành tinh này*).

- "[Nếu trường hợp có] một người chủ gia đình hay người con trai của người chủ gia đình tìm gặp người tỳ-kheo và mời người này hôm sau đến dùng cơm với gia đình họ, thì người tỳ-kheo có thể chấp nhận hay không là tùy ý mình. Sau một đêm dài và đến sáng hôm sau, người tỳ-kheo mặc áo, ôm bình bát, khoác thêm áo ngoài, đi đến nhà người chủ gia đình hay của người con của người chủ gia đình, sau đó ngồi vào chiếc ghế dành cho mình. Người chủ gia đình hay người con của người chủ gia đình trút thức ăn thật ngon vào bình bát của mình. Thế nhưng người tỳ-kheo không nên nghĩ bụng: 'Người chủ gia đình hay người con trai của người chủ gia đình cúng dường thực phẩm thật ngon cho mình là điều thật đáng quý (*đáng khen, đáng mừng*)', cũng không được mong: 'Nếu người chủ gia đình hay người con trai của người chủ gia đình sau này sẽ còn tiếp tục cúng dường thực phẩm thật ngon cho mình và xem điều đó như là một hành động đáng quý' (*hay đáng khen, bởi vì cách suy nghĩ đó sẽ tạo ra cho người tỳ-kheo một sự bám víu,*

và đối với người chủ gia đình hay người con trai của người chủ gia đình thì đây là cả một sự cố gắng và hy sinh của họ vì mình). Người tỳ-kheo ăn thức ăn cúng dường ấy nhưng không ngấu nghiến (*voracious / háam ă*), không tìm sự thỏa mãn (*sự thích thú*), không tạo ra cho mình sự thèm khát (*được tiếp tục hưởng những món ăn ngon như vậy*), mà chỉ nên xem đây (*có nghĩa là xem các miếng ăn ngon*) như là một mối hiểm nguy để hiểu rằng phải tìm cách để thoát ra (*không vướng mắc vào các hình thức thèm khát và bám víu đó vì đây là cả một sự nguy hiểm*)".

- "Này Jivaka, người nghĩ sao [về những lời ta vừa nói]? Trong trường hợp đó, có phải là người tỳ-kheo đang tự hành hạ mình, hành hạ kẻ khác, hay là cả hai, vừa mình và cả kẻ khác?" (*hành hạ mình bởi vì ăn thì không được ngấu nghiến, không tìm sự vui thích trong miếng ăn, cũng không được phép hy vọng sau này người khác sẽ còn hiến dâng cho mình các thức ăn ngon như thế. Sự thèm khát đó, những sự đòi hỏi đó cũng là cách hành hạ kẻ khác phải hy sinh vì mình*).

- "Thưa Đấng Thế Tôn, không đúng là như thế" (*người tỳ-kheo không thèm khát và bám víu là một sự giải thoát, người chủ gia đình hay người con trai của người chủ gia đình nhin miếng ăn để hiến dâng cho người tu hành là một niềm vui sướng*).

- "Này Jivaka, trong trường hợp đó, chẳng phải người tỳ-kheo đã nuôi dưỡng mình bằng những thứ thức ăn không có điều gì đáng khiến trách hay sao? (*không nghĩ đến là mình đang ăn thực phẩm gì, mà chỉ xem miếng ăn như là một phương tiện nuôi sống mình: ăn nhưng không háam ă, không tìm sự thích thú trong miếng ăn, không mong*

muốn sẽ được dịp ăn thêm. Người thể tục thương yêu và quý trọng mình, nhìn bát miếng ăn để đặt vào bình bát của mình là một niềm vui, một sự hy sinh cao quý)".

- "Quả đúng là như thế, thưa Đấng Thế Tôn. Tôi từng được nghe nói vị trời Brahma (Thượng đế của Ấn giáo) an trú trong thể dạng bình lặng đó (*upekkha / equanimity / thể dạng thăng bằng và thanh thản của tâm thức, kinh sách Hán ngữ gọi là xả*). Nay chính mắt tôi được trông thấy tận mắt Đấng Thế Tôn đúng là một nhân chứng cụ thể đang an trú trong thể dạng bình lặng (*upekkha / thanh thản*) đó. Quả đúng là như thế, thưa Đấng Thế Tôn, chính Ngài đang an trú trong thể dạng bình lặng đó (*trong bản dịch của Michel Proulx là chữ bonne volonté / good will / ý nguyện, tâm nguyện*)".

- "Này Jivaka, Sự thiếu cảnh giác (*tỉnh thức*) cũng có thể xảy ra vì sự thúc đẩy của đam mê (*thèm khát, dục vọng*), ghét bỏ (*hận thù*) hay ảo giác (*hoang mang, làm lẫn*). [Thế nhưng] Như lai đã loại bỏ tất cả mọi đam mê, ghét bỏ và ảo giác, đã nhổ bỏ tận rễ những thứ ấy (*loại bỏ nguyên nhân tạo ra những sự bám víu*), tương tự như một gốc cây dừa đã bị chặt tận gốc (*cây dừa - nói chung là các loại cây cọ / palm tree, còn gọi là các loài cây "đơn tử diệp" / monocotyledon - sau khi đã bị chặt gốc hoặc chặt ngang thân sẽ không bao giờ có thể đâm chồi trở lại. Cách so sánh này thường thấy trong nhiều bài kinh*), khiến những thứ ấy không còn tiếp tục tồn tại, cũng không phát sinh trở lại thêm một lần nữa. Này Jivaka, nếu các điều ấy đúng với những gì mà người muốn nói [về ta], thì ta sẽ sẵn sàng chấp nhận những lời nói ấy".

- "Những gì tôi muốn nói lên quả đúng thật

là như thế, thưa Đấng Thế Tôn"

- "Này Jivaka, có năm hệ quả , (*trong các bản dịch tiếng Anh và tiếng Pháp là chữ instance / trường hợp, thể loại, cấp bậc, giai đoạn*) khiến mang lại thật nhiều điều bất hạnh cho người giết một con vật với chủ đích vì Như Lai (Tathagata) hay vì một đệ tử của Như Lai (*các đệ tử ở đây có thể hiểu là những người xuất gia và cả những người tại gia, chẳng hạn như Jivaka là một y sĩ tại gia*).

- "Khi một người chủ gia đình ra lệnh: 'Hãy mang con thú ấy đến đây', thì đây là hệ quả thứ nhất, mang lại thật nhiều điều bất hạnh cho người chủ gia đình (*liên quan đến ý định hay tác ý hiện lên trong tâm thức của người ra lệnh, đó là nghiệp tạo ra bởi tác ý*).

- "Khi con vật bị cột cổ và mang đến, nó cảm thấy đớn đau và lo sợ, thì đây sẽ là hệ quả thứ hai, mang lại thật nhiều điều bất hạnh cho người chủ gia đình (*từ ý định bên trong tâm thức đưa đến hành động cụ thể bên ngoài, tạo ra sự lo sợ và khô đau cho con vật*).

- "Khi người chủ gia đình ra lệnh: 'Hãy giết mổ con vật ấy đi', thì đây là hệ quả thứ ba, mang lại thật nhiều điều bất hạnh cho người chủ gia đình (*tác ý trước kia trở thành một sự quyết tâm giết con vật. Sự quyết tâm đó là để làm thức ăn hiến dâng cho người tu hành. Nếu người tu hành ý thức được sự chủ tâm đó thì đây là cách gián tiếp tham gia vào hành động giết mổ con vật*).

"Khi con vật cảm thấy đau đớn và lo âu khi bị giết, thì đây là hệ quả thứ tư, mang lại thật nhiều điều bất hạnh cho người chủ gia đình" (*sự lo âu và đau đớn của con vật*

tuy không được nhận biết bởi phần tri thức nổi tức là phần tri thức nhận biết / conscious mind của mình, thế nhưng phần vô thức / unconscious mind hay alayavijnana / a-lại-da-thức trông thấy sự đau đớn và lo sợ đó của con vật bị giết, và sẽ tạo ra các xúc cảm tiêu cực lưu lại các dấu vết trên dòng tri thức / conciuousness của mình).

"Khi người chủ gia đình làm hạ phẩm giá của Như Lai hay một đệ tử của Như Lai bằng cách cố tình hiến dâng những miếng thịt không thể nào chấp nhận được (vì sự tàn ác của hành động sát sinh), thì đây là hệ quả thứ năm mang lại thật nhiều điều bất hạnh cho người chủ gia đình (*hành động hiến dâng đó là cách gây ra thêm thật nhiều điều bất hạnh cho người tu hành cố tình chấp nhận những miếng thịt đó*).

"Này Jivaka, bất cứ ai giết một con vật với mục đích hiến dâng cho Như Lai hay một đệ tử của Như Lai thì sẽ mang lại cho mình thật nhiều điều bất hạnh qua năm hệ quả đó" (*sự hiến dâng đó không những không mang lại cho mình một sự tốt lành nào mà ngược lại còn tạo ra thêm những điều bất hạnh cho mình vì các hành động thiếu ý thức đó của chính mình*).

"Sau khi được nghe những lời đó thì Jivaka Komarabhacca bèn thốt lên: "Thưa Đấng Thế Tôn, quả thật tuyệt vời! Quả là phi thường! Kể từ đây các tỳ-kheo chỉ ăn những gì được cho phép. Thưa Đấng Thế Tôn, các tỳ-kheo chỉ ăn những gì không bị chê trách".

"Tuyệt vời thay, thưa Đấng Thế Tôn, tuyệt vời thay! Những lời Ngài giảng dạy tương tự như dựng trở lại một vật gì đã đổ xuống, như khám phá ra những gì bị che lấp, chỉ

đường cho những người đi lạc, thấp lên một ngọn đèn trong bóng tối và để nghĩ rằng: 'Những ai có mắt sẽ trông thấy được hình dạng', chẳng khác gì như Đấng Thế Tôn đã soi sáng giáo lý bằng nhiều phương cách khác nhau (*câu này mang tính cách công thức thường là để chấm dứt một bài kinh. Cũng tương tự như phần mở đầu thường khởi sự bằng câu "tôi từng được nghe như vậy", và sau đó còn cho biết thêm là mình được nghe tại nơi nào, vào dịp nào, có sự chứng kiến của những ai, v. v., đó là cách bảo đảm những lời mình thuật lại là những lời của Đức Phật nói ra và chính mình trực tiếp được nghe*).

"Xin Đấng Thế Tôn cho phép tôi được quy y nơi Đấng Thế Tôn, nơi Dhamma (Đạo Pháp) và Sangha (Tăng Đoàn). Xin Đấng Thế Tôn chấp nhận tôi như là một người tu tập tại gia (*lay follower / Cư sĩ*) kể từ giây phút này cho đến cuối cuộc đời tôi" (*thật ra câu này cũng là một câu công thức, bởi vì Jivaka đã chính thức được xem là đệ tử tại gia đầu tiên của Phật từ trước, tức là một người được mệnh danh là sotapanna - chữ sota có nghĩa là dòng suối, dòng thác, panna là sự hiểu biết nhưng cũng có nghĩa là bước vào hay hòa nhập; sotapanna là người đã "bước vào dòng chảy" - thế nhưng thay vì xuất gia thì vẫn giữ nghề nghiệp và cuộc sống thế tục của mình*).

Vài lời ghi chú của người chuyên ngữ

Điểm đáng lưu ý trước nhất trong bài kinh trên đây là Đức Phật không đưa ra một lời phán lệnh nào cả đối với việc ẩm thực, chẳng hạn như không được ăn thịt bò, không được ăn thịt heo, hoặc trong một ngày nào đó trong tuần không được ăn thịt mà chỉ được ăn cá, v.v. Đức Phật trong bài kinh trên đây chỉ giải thích cho chúng ta hiểu chủ

đích và các hậu quả của việc ẩm thực và các xúc cảm bám víu và thèm khát đối với miếng ăn, đồng thời Ngài cũng nêu lên sự lo sợ và đớn đau của một con vật bị giết, và cả sự độc ác trong hành động và trong tâm thức của người gây ra cái chết cho con vật đó. Sự ý thức và hiểu biết đó sẽ giúp chúng ta tạo ra cho mình một cung cách hành xử đúng đắn hơn đối với miếng ăn và sự sống.

Jivaka nêu lên thắc mắc về một lời đồn đại về việc ẩm thực của Đức Phật, thế nhưng Đức Phật không những cho biết những lời đồn đại đó không đúng sự thật, không phù hợp với những lời thuyết giảng của mình, mà còn mở rộng vấn đề bằng cách nêu lên quan điểm của mình về việc ẩm thực nói chung. Quan điểm đó gồm năm điểm như sau:

1- Trước hết người tu hành phải tỏa rộng sự tỉnh giác thấm đượm lòng từ tâm (metta) của mình hướng vào tất cả chúng sinh khắp các miền không gian, đồng thời tự nhận diện mình cũng là một chúng sinh như tất cả các chúng sinh trong bầu không gian đó. Sự ý thức và mở rộng đó của tâm thức sẽ giúp mình nhận thấy miếng ăn chỉ là phụ thuộc, một cái gì đó thật nhỏ nhoi trước sự sống và không gian vô tận.

2- Sau đó Đức Phật đưa ra một nguyên tắc thật rõ rệt: người tu hành chỉ nên xem miếng ăn là một phương tiện kéo dài sự sống của mình hầu giúp mình tiếp tục tu tập, không được xem miếng ăn là một sự thích thú, bởi vì sự thích thú tất sẽ tạo ra cho mình sự thèm khát và bám víu. Một khi đã hiểu được miếng thịt là sự đau đớn của một sinh vật, thì phải suy nghĩ xem miếng thịt đó có phải là do người khác giết một sinh vật với chủ đích làm thức ăn cho mình hay không? Nếu

trông thấy cái chết của một con vật là vì mình, hoặc chỉ cần nghe nói hay nghi ngờ cái chết của của con vật là vì mình, thì mình không được phép ăn.

3- Tiếp theo, Đức Phật đưa ra một thí dụ cụ thể nhưng vô cùng sâu sắc và kín đáo: nếu một người tỳ-kheo được người thế tục mời ăn, và nếu nhận lời, thì điều đó có nghĩa là người tỳ-kheo được mời ý thức và chấp nhận thức ăn mà người mời đặt vào bình bát của mình là vì mình, dành cho mình, và trong trường hợp đó nếu nhận thấy thức ăn **là thịt** của một sinh vật thì nhất định mình sẽ **không ăn**. Trong bài kinh Đức Phật hay một đệ tử của Đức Phật là người được mời, người chủ gia đình hay người con trai của người chủ gia đình là người đứng ra mời, trong trường hợp đó nếu miếng ăn là thịt thì Đức Phật hay người đệ tử của Ngài với tư cách người được mời sẽ không ăn, và người chủ gia đình hay người con trai của người chủ gia đình sẽ là người đáng trách.

4- Trái lại khi người tỳ kheo phải sống nhờ vả vào một ngôi làng hay một thị trấn thì trong khi đi khát thực thì người tỳ kheo không có quyền đòi hỏi hay chọn lựa gì cả, không được phân biệt nguồn gốc miếng ăn mà người thế tục đặt vào bình bát của mình. Khi ăn thì không được phép phân biệt miếng ăn trong bình bát của mình có lẫn với một miếng thịt nào hay không, đồng thời cũng không được phép tìm sự thích thú trong các miếng ăn đó mà chỉ nên xem đây là phương tiện hỗ trợ sự sống của mình giúp mình tiếp tục tu tập. Thực phẩm trong trường hợp khát thực đó khác hẳn với thực phẩm trong trường hợp được mời. Trong trường hợp này người được mời và chấp nhận lời mời, tất phải hiểu được thức ăn mà người mời đặt vào bình bát của mình là vì mình, dành cho mình, và

mình sẽ không được phép ăn nếu thức ăn ấy là thịt, bởi vì mình không thể tự bào chữa là mình không trông thấy, nghe thấy hay nghi ngờ là miếng ăn không phải là vì mình.

Dầu sao các cảnh huống trên đây cũng là những gì xảy ra trong khung cảnh xã hội của hơn hai mươi lăm thế kỷ trước. Cách tổ chức và sự sinh hoạt trong các xã hội ngày nay hoàn toàn khác hẳn. Trong một phân đoạn dưới đây, chúng ta sẽ tìm hiểu việc ẩm thực của mình phải như thế nào để được đúng đắn và thích nghi với bối cảnh xã hội ngày nay.

5- Sau khi nêu lên hai trường hợp được mời và khát thực trên đây, Đức Phật phân tích năm giai đoạn hay hệ quả tạo nghiệp, mang lại thật nhiều điều bất hạnh cho người giết mổ sinh vật để làm thức ăn, dù là để hiến dâng cho Đức Phật hay một đệ tử của Đức Phật cũng vậy. Năm trường hợp tạo nghiệp đó cho thấy thật rõ bên trong mỗi miếng thịt của sinh vật bị giết đều ẩn chứa sự đớn đau và sợ hãi. Phật giáo cấm đoán sự hung bạo đó, và đây cũng là giới luật thứ nhất trong năm giới luật quan trọng nhất của Phật giáo, đó là giới luật cấm sát sinh, dù là dưới hình thức nào hay lý do nào, dù đối với một sinh vật tiến hóa hay một con côn trùng nhỏ bé cũng vậy. Sự cấm đoán đó nói lên một thái độ phi-bạo-lực, một lý tưởng đạo đức, một sự tôn trọng quyền sống của tất cả chúng sinh. Sự cấm đoán đó không hề là một phán lệnh độc đoán mà là một cái gì đó thật cao cả, thiêng liêng và mang nhiều tình thương hơn.

Các điều Đức Phật nêu lên trong bài giảng trên đây rất khúc triết và tế nhị, thế nhưng rất minh bạch và dứt khoát, phản ánh trọn vẹn ý nghĩa của việc ẩm thực của người Phật giáo nói chung, dù là xuất gia hay tại

gia cũng vậy. Đức Phật không đưa ra một lời phán lệnh độc đoán mà dành cho chúng ta quyền suy nghĩ để tự mình tạo ra cho mình một cung cách hành xử đúng đắn trong từng miếng ăn.

Cung cách hành xử đúng đắn đó nằm chung trong con đường trung đạo của Giáo huấn của Đức Phật. Trung đạo không có nghĩa là "nửa này nửa kia" mà là: "không phải như thế này, cũng không phải như thế kia, cũng không phải là cả hai, nhưng cũng không phải không cả hai". Cách lý luận hay phép logic đó gọi là "tứ đoạn luận". Phép "tam đoạn luận" là cách mang lại một sự hiểu biết hiển nhiên nào đó, trái lại "tứ đoạn luận" mang chủ đích nêu lên một sự hiểu biết vượt lên trên tất cả mọi thái cực, vượt thoát khỏi tất cả các khái niệm và các sự khẳng định cực đoan, kể cả sự hiển nhiên thiết lập bởi "tam đoạn luận".

Hơn bảy thế kỷ sau khi Đức Phật tịch diệt, vị đại sư Nagarjuna (Long Thụ) đã khám phá ra ý nghĩa của phép logic "tứ đoạn luận" trong Giáo huấn của Đức Phật và dựa vào đó để thiết lập một học phái gọi là Madhyamaka / Trung quán, chủ trương một sự vượt thoát khỏi mọi sự lý luận và các khái niệm khẳng định, tiếng Anh gọi là Middle way / Trung đạo, thế nhưng cũng có một số học giả và triết gia gọi là Centrism / Trung điểm, có nghĩa là "ở giữa" không rơi vào một quan điểm cực đoan nào cả. Thế nhưng thật ra cũng không phải là "ở giữa" mà đứng hẳn ra ngoài mọi hình thức lý luận, nói lên một sự thật linh động không thể diễn tả được bằng ngôn từ.

Trở lại với vấn đề ẩm thực thì Đức Phật không "bắt buộc" người tu hành phải ăn chay, nhưng cũng không cho phép người tu hành ăn thịt, thế nhưng cũng không phải

là cho phép cả hai thứ, nhưng cũng không phải là không cho phép cả hai thứ. Ngài chỉ nhắc khéo chúng ta bằng cách nêu lên năm hệ quả tạo nghiệp mang lại thật nhiều điều bất hạnh cho tất cả những ai - dù là thể tục hay xuất gia, dù trực tiếp hay gián tiếp - tạo ra sự sợ hãi và đớn đau cho một sinh vật. Trước sự ý thức đó chúng ta tất sẽ hiểu rằng tự mình phải tạo ra cho mình một cung cách hành xử đúng đắn hơn trước sự sống của muôn loài.

Trên đây thật ra là những lời giảng của Đức Phật dành cho những người sống trong một khung cảnh sinh hoạt xã hội hoàn toàn khác hẳn với chúng ta ngày nay. Thật hiển nhiên, nếu muốn tìm hiểu một vấn đề hay một sự kiện nào đó thì phải đặt vấn đề ấy, sự kiện ấy vào đúng khung cảnh không gian và thời gian của chúng. Xã hội ngày nay của chúng ta đã được tô chức hóa và hệ thống hóa, chúng ta không còn phải cột cổ một con vật hay lừa bắt một con gà để giết thịt khi mời khách, chúng ta có sẵn một hệ thống chăn nuôi kỹ nghệ, các lò sát sinh, các cơ xưởng biến chế và một mạng lưới chuyên chở và phân phối thực phẩm. Chúng ta chỉ cần bước vào siêu thị để chọn miếng thịt nào nhiều nạc, ít mỡ hay ít da.

Chúng ta có thể nghĩ rằng mình có quyền ăn những miếng thịt đó, bởi vì những miếng thịt bày bán đó không nhất thiết là "vì mình" mà là vì sự "lợi nhuận" của siêu thị và "nhu cầu" của vô số các người mua khác. Cách suy nghĩ đó là một hình thức vô trách nhiệm, một cách tự bào chữa thiếu ý thức, bởi vì trong xã hội ngày nay, chúng ta và cả những người tu hành khi mà họ không còn phải khát thực như trước đây nữa mà có sẵn bếp núc trong chùa, tất cả không thể ngoảnh mặt đi nơi khác để bảo rằng mình không trông thấy, nghe thấy hay nghi ngờ về nguồn

gốc miếng thịt và sự khô đau của các con vật bị giết mổ. Mỗi người trong chúng ta đều trực tiếp hay gián tiếp tham gia vào sự vận hành của guồng máy xã hội và dây chuyền sản xuất và phân phối thực phẩm. Do vậy chúng ta không thể nào bảo rằng nguồn gốc của miếng thịt mà mình mua không phải là vì mình, dành cho mình. Trong sự sinh hoạt của xã hội ngày nay, tất cả chúng ta đều "trông thấy", "nghe thấy" và "không nghi ngờ gì cả" về nguồn gốc của miếng thịt mà mình đang nhai. .

Thật ra ăn chay cũng chỉ là một thói quen, có thể tập được dễ dàng. Chúng ta có thể bắt đầu ăn chay một bữa trong một ngày, sau đó là nguyên ngày, và tiếp theo là nguyên một tuần hay một tháng, sau hết là một năm, và cứ tiếp tục như thế cho đến khi nào cuộc sống của mình chấm dứt. Thức ăn tinh khiết sẽ mang lại cho mình một sức khỏe tinh khiết, một sức khỏe tính khiết sẽ mang lại một nội tâm tinh khiết, cách suy nghĩ đó sẽ giúp chúng ta ăn chay nhiệt tình hơn. Ăn chay là cách giữ gìn đạo đức cụ thể và thiết thực nhất, mang lại cho mình một niềm vui sướng trong hiện tại và một phần thưởng thật to lớn trong tương lai.

Bures-Sur-Yvette, 23.02.21

Hoang Phong chuyên ngữ

Câu Chuyện Thật Của Một Bác Sĩ Chuyên Khoa Tâm Thần, Một Bệnh Nhân Trẻ Của Ông, và Cách Chữa Trị Tiền Kiếp Đã Thay Đổi hẳn Đời Sống của Cả Hai.

Bác Sĩ Brian L. Weiss Phó Gs, Khoa Tâm Thần tại Trường Y Khoa Đại Học Miami, Florida
Thích Tâm Quang dịch

(Khởi đăng từ Ns **PHẬT HỌC** số 327)

CHƯƠNG MƯỜI SÁU

Gần bốn năm đã qua đi từ khi Catherine và tôi chia sẻ kinh nghiệm không thể tưởng tượng này đã thay đổi sâu xa cả hai chúng tôi.

Thằng hoặc cô ghé qua phòng mạch để chào tôi hoặc bàn luận về một vấn đề của cô. Cô không bao giờ còn có nhu cầu hay ham muốn thôi miên lùi về dĩ vãng nữa, cũng không đề cập đến triệu chứng hoặc tìm ra những người mới trong đời cô có thể liên quan đến cô trong quá khứ ra sao. Công việc của chúng tôi đã làm xong. Catherine bây giờ hoàn toàn tự do và tận hưởng niềm vui của đời sống, không còn bị phá hoại bởi triệu chứng bệnh tật. Cô đã tìm thấy ý nghĩa của hạnh phúc và sự thỏa mãn mà cô không bao giờ nghĩ rằng là có thể có được. Cô không còn sợ bệnh tật hay sợ chết. Đời sống có ý nghĩa và mục đích bây giờ với cô là ổn định và hòa hợp với chính mình. Cô tỏa chiếu một tâm hồn thanh thản mà nhiều người mong ước nhưng chỉ một số ít đạt được. Cô cảm thấy tinh thần nhiều hơn. Với Catherine, những gì đã xảy ra hoàn toàn rất thật. Cô không nghi ngờ gì tính chân thực của một việc gì trong đó, và cô thừa nhận tất cả điều đó là một phần không thể thiếu được của cô. Cô không quan tâm đến việc theo đuổi nghiên cứu hiện tượng tâm linh khi nghĩ rằng cô "biết" ở mức độ nào đó không thể học hỏi chỉ từ sách vở hay những bản thuyết trình. Những người sắp chết hay gia đình có thân nhân sắp chết thường

tìm đến cô. Họ dường như bị cô lôi cuốn. Cô ngồi và nói chuyện với họ, và họ cảm thấy dễ chịu hơn.

Đời sống của tôi hầu như cũng thay đổi một cách tích cực như Catherine. Tôi có khả năng trực giác hơn, nhận biết hơn về những phần ẩn dấu hay bí mật của các bệnh nhân, đồng nghiệp và bạn hữu của tôi. Tôi dường như biết nhiều về họ, dù trước đây tôi cũng có biết. Những giá trị và mục đích cuộc sống của tôi đã chuyển trọng tâm sang hướng nhân văn hơn, ít tích lũy hơn. Các nhà tâm linh, ông đồng bà cốt, các thầy lang, và những người khác xuất hiện trong đời tôi thường xuyên gia tăng, và tôi bắt đầu đánh giá khả năng của họ một cách có hệ thống. Catherine cũng phát triển cùng với tôi. Cô trở nên rất khéo léo đặc biệt trong việc cố vấn về vấn đề tử và cận tử, và bây giờ cô chỉ huy nhóm hỗ trợ các bệnh nhân sắp chết về bệnh AIDS.

Tôi bắt đầu thiền định, một thứ gì đó, cho đến mới đây, tôi tưởng chỉ có người Ấn Giáo và những người ở California tu tập. Những bài học do Catherine truyền đạt đã trở nên một phần ý thức trong đời sống hàng ngày của tôi. Nhớ đến ý nghĩa sâu xa hơn về đời sống và về cái chết là một phần tự nhiên của sự sống, tôi đã trở nên kiên nhẫn hơn, mạnh mẽ hơn, và thương yêu nhiều hơn. Tôi cũng cảm thấy trách nhiệm nhiều hơn về những hành động của tôi, sự tiêu cực cũng như cao thượng. Tôi biết sẽ phải trả giá. Cái gì trở thành thói quen sẽ biến đổi chính mình thành người khác (gieo gì gặt nấy).

Tôi vẫn còn viết những bài khoa học, thuyết giảng tại các cuộc họp chuyên nghiệp và trong nom Viện Tâm Thân. Nhưng bây giờ tôi đứng giữa hai thế giới : một thế giới hiện tượng của năm giác quan, tượng trưng bởi thân xác và nhu cầu vật chất ;và thế giới vĩ đại hơn của những bình diện phi vật chất, tượng trưng bởi linh hồn và tâm linh. Tôi biết rằng những thế giới này kết nối với nhau, và tất cả là năng lượng. Tuy chúng thường có vẻ rất xa nhau. Công việc của tôi là liên kết các thế giới, chứng minh bằng tài liệu một cách thận trọng và khoa học tính đồng nhất của các thế giới ấy.

Gia đình tôi hưng thịnh. Carole và Amy hóa ra là có khả năng tâm linh cao hơn mức thường, và chúng tôi vui đùa khuyến khích sự phát triển hơn nữa về những kỹ năng này. Jordan trở thành một thiếu niên mạnh mẽ và uy tín, một nhà lãnh đạo tự nhiên. Cuối cùng tôi trở thành ít nghiêm nghị hơn. Và đôi khi tôi có những giấc mơ bất thường.

Trong thời gian vài tháng sau buổi thôi miên cuối cùng của Catherine, một khuynh hướng khác thường xuất hiện trong lúc tôi ngủ. Đôi khi tôi có một giấc mơ sống động, trong đó tôi hoặc đang nghe một bài giảng hoặc đặt câu hỏi cho thuyết trình viên. Thầy trong giấc mơ tên là Philo. Khi tỉnh dậy, đôi khi tôi nhớ được một số tư liệu đã được bàn thảo và ghi nhanh lại. Tôi kèm theo đây một vài thí dụ. Đầu tiên là một bài thuyết trình, và tôi nhận ra ảnh hưởng của các thông điệp từ các Bậc Thầy.

"... Trí tuệ được hoàn tất rất chậm. Đó là vì kiến thức trí tuệ, dễ dàng đạt được, phải biến đổi thành kiến thức 'xúc cảm', hay tiềm thức. Một khi được biến đổi, dấu ấn đó không phai mờ. Thực hành ứng xử là chất xúc tác cần thiết của phản ứng này. Không hành động, khái niệm này sẽ tàn úa và phai

mờ. Có kiến thức về mặt lý thuyết mà không có sự áp dụng thực tiễn thì không đủ.

"Ngày nay quân bình và hòa hợp bị sao lãng, tuy vậy chúng là nền móng của sự thông thái. Mọi thứ đã bị làm thái quá. Con người quá nặng cân vì họ ăn thái quá. Những người chạy đề rèn luyện thân thể bỏ bê những khía cạnh của chính họ và những người khác vì họ chạy thái quá. Con người dường như xấu thái quá. Họ uống quá nhiều, hút thuốc quá nhiều, chèn chèn quá nhiều (hay quá ít) , nói quá nhiều mà không có nội dung, lo lắng quá nhiều. Có quá nhiều suy nghĩ tương phản. Quá tả hoặc quá hữu. Đó không phải là cung cách của thiên nhiên.

"Trong thiên nhiên có sự quân bình. Muông thú phá hoại với số lượng nhỏ. Hệ thống sinh thái không bị loại bỏ ồ ạt. Cây cối bị thiêu đốt và rồi lại mọc. Các nguồn gốc dinh dưỡng bị hạ xuống và rồi lại được làm đầy. Hoa thì có lợi ích, trái cây thì được ăn, và rễ được gìn giữ.

"Nhân loại không học về quân bình, cứ đơn độc thực hành. Quân bình bị hướng dẫn bởi tham lam và khát vọng, bị lèo lái bởi sợ hãi. Theo con đường này, cuối cùng nhân loại sẽ tự hủy hoại chính mình. Nhưng thiên nhiên sẽ sống sót; ít nhất là cây cối.

"Hạnh phúc thực ra gốc rễ ở bình dị. Khuynh hướng thái quá trong tư tưởng và hành động giảm thiểu hạnh phúc. Thái quá làm lu mờ các giá trị căn bản. Người mộ đạo bảo chúng ta rằng hạnh phúc là kết quả làm tràn đầy tim ta bằng tình thương yêu của niềm tin và hy vọng, của việc thực hành lòng nhân từ và chia sẻ lòng tốt. Những thứ đó thật rất đúng. Có những thái độ này, quân bình và hòa hợp thường sẽ đến. Nói chung đây là tình trạng của thế sống. Trong những ngày này, chúng là tình trạng thay đổi

của ý thức. Dường như thể là nhân loại không ở trong tình trạng tự nhiên của nó trong khi ở trên trái đất. Nó phải tiến tới một tình trạng thay đổi nhằm chứa đầy tình thương yêu, nhân từ và bình dị, để cảm thấy trong sạch, để loại bỏ sự sợ hãi thâm căn cố đế của nó.

"Làm sao ta tiến tới trạng thái thay đổi này, hệ thống giá trị khác này? Và một khi ta tiến tới, làm sao ta có thể giữ vững nó được? Câu trả lời dường như đơn giản. Nó là mẫu số chung của hết thầy tôn giáo. Nhân loại là bất tử, và cái chúng ta đang làm bây giờ là học những bài học của chúng ta. Chúng ta đều ở trong trường học. Thật quá đơn giản nếu bạn tin vào sự bất tử.

"Nếu một phần của nhân loại là bất diệt, và có nhiều bằng chứng và lịch sử để nghĩ như vậy, thì tại sao chúng ta lại làm những điều xấu xa cho chúng ta? Tại sao chúng ta giẫm lên người khác vì "lợi lộc" cá nhân khi thực tế là chúng ta đang làm bài hỏng? Rốt cuộc chúng ta dường như đều đang đi tới cùng một chỗ mặc dù ở tốc độ khác nhau. Không ai vĩ đại hơn ai.

"Hãy xem xét những bài học. Về mặt trí tuệ câu trả lời luôn luôn đã ở đây, sự cần thiết phải biến thành hiện thực, bằng kinh nghiệm, làm cho tiềm thức in dấu vĩnh viễn bằng cách "xúc cảm hóa" và thực hành quan niệm này, là chìa khóa. Chỉ nhớ đến việc nghe thuyết giảng giáo lý cũng không đủ tốt. Lời nói của miệng mà không có cách ứng xử chẳng có giá trị gì. Đọc hay nói về tình thương yêu, nhân từ và niềm tin thì dễ. Nhưng để làm điều đó, cảm thấy điều đó hầu như đòi hỏi một trạng thái thay đổi ý thức. Không phải trạng thái tạm thời gây ra bởi ma túy, rượu, hay xúc cảm bất ngờ. Đạt tới trạng thái lâu bền được tiến tới bằng kiến

thức và hiểu biết. Nó được hỗ trợ bởi cách ứng xử trần thế, bởi hành động và hành vi, bởi tu tập. Lấy một thứ gì gần như huyền bí và biến đổi nó thành thói quen hàng ngày bởi rèn tập.

"Hãy hiểu rằng không ai vĩ đại hơn ai. Hãy cảm thấy điều đó. Hãy tập giúp người khác. Tất cả chúng ta đều đang chèo cùng một con thuyền. Nếu chúng ta không hòa hợp với nhau, thể đứng của chúng ta sẽ bị lẻ loi vô cùng".

"Vào một đêm khác, trong một giấc mơ khác, tôi đang hỏi câu. "Làm sao ông lại nói rằng tất cả đều bình đẳng, thế mà những mâu thuẫn rõ ràng quất vào mặt chúng ta : sự khác nhau vô tận về đức hạnh, sự điều độ, tài chính, quyền hành, khả năng và tài năng, thông minh, khả năng tính toán?"

Câu trả lời là một ẩn dụ. "Nhu thể là có một hạt kim cương lớn sẽ được tìm thấy ở mỗi người. Hãy hình dung viên kim cương ấy dài một foot (phút, 0.3048m). Viên kim cương ấy có một ngàn mặt, nhưng những mặt này đều bị đất và hắc ín phủ kín. Công việc của linh hồn là làm sạch từng mặt cho đến khi bề mặt sáng chói và có thể phản chiếu ánh cầu vồng nhiều màu.

"Bây giờ, một số người đã làm sạch nhiều mặt và phát ra tia sáng rạng rỡ. Những người khác chỉ làm sạch được một số ít mặt; chúng không lấp lánh. Tuy nhiên, dưới bụi bặm, mỗi người vẫn có trong họ viên kim cương lấp lánh có ngàn mặt phát sáng. Viên kim cương này hoàn hảo, không một tỳ vết. Cái khác biệt duy nhất của mỗi người là số mặt đã được làm sạch, chứ mỗi viên kim cương đều giống nhau, và mỗi viên đều hoàn hảo.

"Khi tất cả các mặt đều được làm sạch và

phát ra quang phổ, viên kim cương trở về với năng lượng tinh khiết mà nó vốn có. Những tia sáng vẫn tiếp tục. Như thể là tiến trình này làm cho viên kim cương bị đảo ngược, tất cả áp lực đều được giải thoát. Năng lượng tinh khiết hiện hữu trong cầu vòng ánh sáng, và những tia sáng có ý thức và kiến thức.

"Và tất cả những viên kim cương đều hoàn hảo"

Đôi khi những câu hỏi thì phức tạp và những câu trả lời lại đơn giản.

"Tôi sẽ phải làm gì?" Tôi đang hỏi trong một giấc mơ. "Tôi biết tôi có thể trị bệnh và chữa chạy cho người bị đau. Quá nhiều người đến với tôi, vượt quá mức tôi có thể điều hành. Tôi quá mệt. Tuy nhiên tôi có thể nói không khi họ rất cần và tôi có thể giúp họ không? Có quyền nói, "Không đủ rồi" không?"

" Vai trò của bạn không phải là người cứu đắm", đó là câu trả lời.

Thí dụ cuối cùng tôi kể ra là một thông điệp gửi đến các bác sĩ tâm thần. Tôi tỉnh dậy vào khoảng sáu giờ sáng sau một giấc mơ, trong giấc mơ này, tôi được thuyết trình cho một cử tọa đông đảo các chuyên gia tâm thần học.

"Trong việc chạy đua vào việc nội khoa hóa bệnh tâm thần, điều quan trọng là chúng ta không bỏ những giáo huấn truyền thống mặc dù đôi khi mơ hồ trong nghề nghiệp của chúng ta. Chúng ta là những người vẫn nói với bệnh nhân một cách kiên nhẫn và bằng lòng nhân từ. Chúng ta vẫn bỏ thì giờ làm việc ấy. Chúng tôi đẩy mạnh quan niệm hiểu biết về bệnh, cách chữa bệnh bằng hiểu biết và sự khám phá đầy thuyết phục về sự tự

biết mình, hơn là chỉ với những tia laser. Chúng ta vẫn sử dụng niềm hy vọng để chữa trị.

Trong ngày nay, những ngành y khoa khác thấy những phương pháp truyền thống về việc chữa trị, quá không hiệu quả, mất thì giờ và vô căn cứ. Họ thích kỹ thuật hơn là nói chuyện, thay máu bằng máy tính hơn là cấu trúc cá nhân thầy thuốc - bệnh nhân, những cái đó giúp bệnh nhân khỏi bệnh và làm thỏa mãn bác sĩ. Những phương pháp đáng hài lòng về mặt cá nhân có lý tưởng và đạo đức về y khoa không còn đứng vững trước những phương pháp kinh tế, có năng suất, có tính biệt lập và phá hoại. Kết quả là các đồng nghiệp của chúng ta cảm thấy ngày càng bị cô lập và thất vọng. Bệnh nhân cảm thấy bị xô đẩy và trống rỗng, không được săn sóc.

Chúng ta nên tránh bị mê hoặc bởi kỹ thuật cao. Đúng hơn, chúng ta nên có vai trò kiểu mẫu cho các đồng nghiệp. Chúng ta phải có cách biểu thị lòng kiên nhẫn, hiểu biết và tình thương để giúp cả hai bệnh nhân và thầy thuốc. Bỏ nhiều thì giờ hơn để nói chuyện, dạy dỗ và, khơi dậy niềm hy vọng và lòng mong muốn khỏi bệnh - những đức tính phần nửa bị bỏ quên này của các thầy thuốc với tư cách là người chữa bệnh - những thứ này luôn luôn phải được chính chúng ta sử dụng và làm gương cho các thầy thuốc đồng nghiệp.

"Kỹ thuật cao thật tuyệt vời trong nghiên cứu và thúc đẩy sự hiểu biết về ốm đau và bệnh tật của con người. Nó có thể là một công cụ chữa bệnh vô giá, nhưng nó không bao giờ có thể thay thế được những đặc tính cá nhân cố hữu và các phương pháp của một thầy thuốc chân chính. Chữa bệnh tâm thần có thể là một chuyên khoa cao quý nhất

trong các chuyên môn y khoa. Chúng ta là những thầy giáo. Chúng ta không nên bỏ vai trò này vì lợi ích trong quá trình hấp thụ, nhất là không phải lúc này".

"Tôi vẫn còn những giấc mơ như vậy, mặc dù chỉ một đôi khi. Thường thường trong lúc trầm ngâm, hay đôi khi trong lúc lái xe trên xa lộ cao tốc, hay cả lúc mơ màng ban ngày, những câu, những tư tưởng và ảo giác bật ra trong tâm trí tôi. Những cái này thường khác hẳn cách suy nghĩ thường lệ có ý thức hay hình thành quan niệm của tôi. Chúng thường đến rất đúng lúc, và giải quyết những câu hỏi hay những vấn đề tôi đang có. Tôi dùng chúng trong việc chữa trị và trong đời sống hàng ngày. Tôi coi những hiện tượng này là sự mở rộng khả năng trực giác của tôi, và tôi phấn khởi bởi chúng. Với tôi, chúng là những dấu hiệu là tôi đi đúng hướng, dù rằng tôi còn con đường dài phải đi.

Tôi nghe theo những giấc mơ và trực giác của tôi. Khi tôi nghe theo sự việc dường như suông sẻ. Khi tôi không nghe theo, một cái gì đó luôn chệch choạc.

Tôi vẫn cảm thấy các Bậc Thầy ở chung quanh tôi. Tôi không biết chắc chắn liệu những giấc mơ và trực giác của tôi có bị ảnh hưởng bởi các ngài không, nhưng tôi nghi là vậy.

-ooOoo-

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Bà La Môn

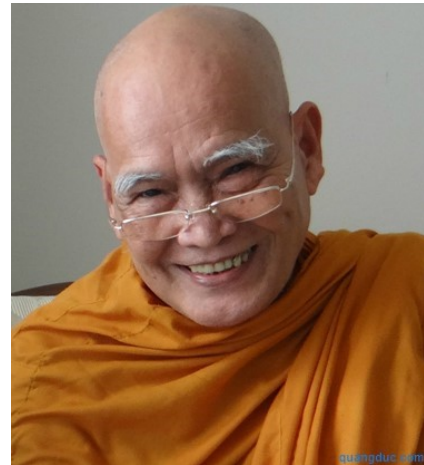
392

*Từ ai, biết chánh pháp,
Bậc Chánh Giác thuyết giảng,
Hãy kính lễ vị ấy,
Như Phạm chí thờ lửa.*



Xuân Gôi Chữ

Minh Đức Triều Tâm Ảnh



*Chợt đâu chim khách reo ngàn trúc,
Cây cỏ quanh vườn mở hội ha?
Nắng ấm vén mây xem đạo chợ
Sương xanh phủ bụi ngắm lan nhà
Buồn vui chẳng thiệt dăm tờ lịch
Thua được đâu hơn mấy cuộc trà
Bàn sách gầy hương chờ bạn quý
Then cài, gói chữ đón xuân qua!*

NGHIỆP, TÁI SINH VÀ ĐAU KHỔ

Có nhiều loại nghiệp: nghiệp trả quả ngay trong kiếp sống này, nghiệp trả quả trong kiếp tới, nghiệp trả quả trong kiếp kế tới nữa cho đến khi chúng ta đi hết vòng luân hồi.



NGHIỆP, TÁI SINH VÀ ĐAU KHỔ

**HT Silānanda giảng
Sư Khánh Hỷ soạn dịch
HT Kim Triệuhệu đính**

Hôm nay, tôi sẽ giải thích về luật nghiệp báo, tái sinh và đau khổ.

Tất cả những điều này rất kỳ diệu không những đối với người Phật Tử mà còn cho những người của các tôn giáo khác nữa. Tôi thích dùng chữ Pāli hơn chữ Sankrit. Bởi vì chữ Pāli có vẻ phổ thông hơn đối với người phương Tây, Pāli là ngôn ngữ ghi lại những lời dạy của Đức Phật, thế nên Pāli trở thành ngôn ngữ thiêng liêng của Phật Giáo Nguyên Thủy.

Kamma (Nghiệp)

Chữ Kamma là một từ Pāli tương đương với Karma là một từ Sanskrit.

Kamma là gì? Theo nguyên gốc, nghĩa của kamma là một cái gì đó đã được làm nên. Kamma theo nghĩa đen là một cái gì đó đã được làm hay tác động. Kamma cũng có nghĩa là một tâm sở, là dụng cụ để làm nên việc tốt hay xấu, thiện hay ác. Như vậy, theo nghĩa chuyên môn từ ngữ này có nghĩa là một tâm sở khởi sinh khi người ta làm một việc gì đó. Bất kỳ lúc nào làm việc ác hay thiện thì đều có một tâm sở phát sinh ở trong tâm và tâm sở này đã tổ chức và phối hợp những tâm sở khác và chính nó tham gia vào công việc đó. Tâm sở này như một trường lớp. Người trường lớp này là một học trò như những học trò khác, nhưng đồng thời đóng vai trò chỉ đạo người khác làm việc. Đúng vậy, tâm sở nghiệp chính nó tác động trên đối tượng đồng thời khích lệ và tổ chức những tâm sở khác cùng khởi sinh với nó, và tác động trên đối tượng. Tâm sở này tiếng Pāli gọi là “cetanā” và được dịch là “cố ý”. Như vậy, khi nói đến kamma, ta không nói đến hành động tốt hay xấu mà nói đến tâm sở cùng khởi sinh trong tâm của một người khi họ làm điều tốt hay xấu, thiện hay ác. Bởi vì đây là một tâm sở nên nó khởi sinh và chấm dứt nhanh chóng. Theo lời dạy của Đức Phật dầu là tâm hay vật chất, chúng đều khởi sinh và hoại diệt ngay tức khắc. Nhưng khác với những tâm sở khác, tâm sở cố ý hay nghiệp này sau khi biến mất còn để lại tiềm năng, đem lại kết quả trong luồng tồn sinh của chúng sinh. Mặc dầu chúng ta không thể nói hay không thể biết tiềm năng này đã cất chứa ở chỗ nào, nhưng một

khi có đủ điều kiện thuận lợi, thì nghiệp sẽ cho quả, hay quả đã được tạo ra. Ví dụ: Một cây xoài cho trái, trước khi trái mọc trên cây, chúng ta không thể biết những trái xoài nằm ở đâu? Phải chăng ở dưới gốc cây, trong thân, trong cành hay trong lá? Chúng ta không biết chúng ở đâu nhưng khi hội đủ điều kiện như ánh nắng, độ ẩm, nước thì trái được tạo ra. Tương tự như vậy, nghiệp có tiềm năng tạo thành quả. Nghiệp có khả năng cho quả và sẽ cho quả khi có điều kiện thuận lợi, đó là cái mà ta gọi là kamma, và kamma có thể tốt, có thể xấu, có thể thiện, có thể ác. Bởi vì kamma là một luật tự nhiên cho nên kamma sẽ cho quả tốt xấu tùy theo hành động của ta có chủ ý tốt hay xấu. Nghiệp tốt cho quả tốt, nghiệp xấu cho quả đau thương. Những người Phật Tử như chúng ta phải tin tưởng vào luật nghiệp báo.

Khám Phá ra Luật Nghiệp Báo

Luật nghiệp báo được chính Đức Phật khám phá không cần một vị thầy nào cả. Vào đêm trước khi trở thành Phật, Bồ Tát ngồi hành thiền dưới gốc cây Bồ Đề trọn đêm. Vào canh hai, từ mười giờ đêm đến hai giờ sáng, Bồ Tát đạt trí tuệ siêu việt. Ngài có thể thấy được chúng sinh chết đi từ kiếp sống này và sinh ra trong kiếp sống khác. Ngài thấy chúng sinh mất ở cảnh giới này sinh vào cảnh khổ vì họ đã làm việc xấu trong quá khứ. Ngài cũng thấy chúng sinh mất ở cảnh giới này sinh vào cảnh an vui, như cõi trời, vì họ đã làm những việc lành trong quá khứ.

Như vậy, trong suốt canh hai, lúc còn là Bồ Tát, Đức Phật đã khám phá ra luật nghiệp báo. Những lời dạy của Đức Phật về luật nghiệp báo không vay mượn từ bất kỳ một tôn giáo hay lý thuyết nào, nhưng

đến từ trí tuệ trực giác, sự hiểu biết siêu việt của Ngài. Chỉ có Đức Phật mới có thể hiểu biết tất cả mọi chuyện về kamma. Học trò Ngài, dầu người học giỏi nhất, cũng không thể nào hiểu biết luật nghiệp báo một cách trọn vẹn. Bởi thế nếu chúng ta không hiểu mọi chuyện về luật nghiệp báo, chúng ta cũng đừng thất vọng, vì luật nghiệp báo nằm ngoài lãnh vực và khả năng của chúng ta.

Các Loại Nghiệp

Có nhiều loại nghiệp: nghiệp trả quả ngay trong kiếp sống này, nghiệp trả quả trong kiếp tới, nghiệp trả quả trong kiếp kế tới nữa cho đến khi chúng ta đi hết vòng luân hồi. Ba loại nghiệp trên sẽ bất động khi chúng không có cơ hội cho quả trong một thời gian nào đó. Tóm lại, nghiệp có thể đến trong những kiếp sống tương lai, nghiệp cũng đem đến kết quả ngay trong kiếp sống hiện tại. Một số người nói rằng chính họ đã gặt hái quả của nghiệp ngay trong kiếp sống này.

Lợi Ích của sự Hiểu Biết Luật Nghiệp Báo

Hiểu biết luật nghiệp báo giúp chúng ta tự lực, tự hỗ trợ và tự chịu trách nhiệm về chính mình, bởi vì quả tốt xấu chúng ta nhận được ngày hôm nay có nguyên nhân là những gì ta đã làm trước đây. Những gì chúng ta vui hưởng trong kiếp sống hiện tại là kết quả của nghiệp tốt chúng ta đã làm trong quá khứ. Những đau khổ chúng ta nhận chịu ngày hôm nay là kết quả nghiệp xấu chúng ta đã làm trong quá khứ. Do đó, chúng ta không trách cứ, không đổ lỗi cho một ai về những thất bại, những đau khổ của chúng ta trong cuộc sống này. Nếu bạn có trách cứ thì hãy trách cứ nghiệp của bạn.

Như vậy, kamma là cái đã tạo ra quả, bởi vì chúng ta tạo ra kamma nên chúng ta phải nhận chịu. Chúng ta là nhân của quả đã tạo ra. Chúng ta là chủ nhân ông của chính chúng ta. Chúng ta tạo ra hình dáng, làm ra khuôn đúc, bóp méo, vo tròn tương lai của chúng ta. Bởi thế, chúng ta hoàn toàn tự do tạo tương lai tốt đẹp của chúng ta mà không phải nhờ vào một người nào khác, vì chính chúng ta, một mình chúng ta, tạo ra tương lai của chúng ta, tốt hay xấu đều do chúng ta cả.

Khi chúng ta hiểu rằng chính chúng ta chịu trách nhiệm về những đau khổ và hạnh phúc của chúng ta. Khi chúng ta biết rằng mình có thể tạo nên tương lai của chính mình thì chúng ta sẽ làm những gì cần làm trong hiện tại để gạt hái hạnh phúc trong tương lai. Nếu không muốn gạt hái những kết quả xấu, đau thương, chúng ta chỉ cần tránh làm điều ác trong hiện tại. Sự hiểu biết luật nhân quả sẽ giúp chúng ta tránh làm những điều xấu xa, những gì đem lại đau khổ cho chúng ta và cho người khác. Như vậy, nhờ hiểu biết luật nhân quả, chúng ta có thể cải thiện đời sống chúng ta trong hiện tại và tạo cho mình một đời sống tốt đẹp trong tương lai.

Tái Sinh Khi nào có nghiệp thì sẽ có quả. Chúng ta không thể tránh khỏi hậu quả của nghiệp mà chúng ta đã tạo ra trong quá khứ trừ khi chúng ta trở thành Phật hay A La Hán. Như vậy, một người tái sinh vào kiếp sống mới, sự tái sinh này là kết quả của nghiệp mà người đó đã tạo ra trong quá khứ, có thể đó là nghiệp trong kiếp sống vừa qua hay nghiệp trong kiếp sống trước đây. Như vậy, khi một người tái sinh thì người đó tái sinh do hậu quả của nghiệp mà người đó đã làm

trong quá khứ.

Theo lời dạy của Đức Phật thì tái sinh diễn ra tức khắc sau cái chết có nghĩa là chết thì tái sinh ngay; không có một thời gian chuyển tiếp giữa cái chết và tái sinh ở kiếp sống mới, có nghĩa là từ khi chết đến kiếp sống mới không có đoạn trung gian ở giữa. Một người khi chết đi có thể tái sinh vào một nơi xa ngàn dặm. Theo những bằng chứng cho thấy, có người chết ở nước Anh mà tái sinh ở Úc, dù cho khoảng cách giữa nước Anh và Úc cách xa hàng ngàn dặm. Nơi chết và nơi tái sinh có thể xa ngàn dặm, nhưng giữa cái chết và sự tái sinh vào đời sống mới không có một khoảng thời gian nào cả. Theo Vi Diệu Pháp, sau khi chết là tái sinh ngay, nhưng chúng ta phải hiểu rằng "tái sinh" ở kiếp sống mới không phải là kết quả của cái chết trong kiếp trước. Tái sinh trong kiếp tới là kết quả của nghiệp trong kiếp vừa qua. Rất nhiều người hiểu lầm về điều này, nhiều người nghĩ rằng tái sinh là sản phẩm của cái chết. Chúng ta có thể nói tái sinh bị điều kiện bởi cái chết hay chính cái chết tạo điều kiện đưa đến tái sinh. Bởi vậy, trong Vi Diệu Pháp nói: Sau khi "tử thức" chấm dứt thì "thức tái sinh" khởi sinh (điều này trong Paṭṭhāna gọi là cận duyên hay điều kiện gần).

Chết chỉ là một sát na hay một khoảnh khắc trong đời sống, là khoảnh khắc cuối cùng của một cuộc sống. Trước khoảnh khắc cuối cùng, tâm của người chết bị chiếm ngự bởi một số đối tượng, một số cảnh, những cảnh này là hậu quả của những nghiệp mà họ đã làm trước đây, và đặc tính của cảnh này, (của đối tượng trong tâm này), đóng vai trò rất quan trọng, vai trò quyết định tạo điều kiện cho sự tái sinh. Như vậy, nghiệp trong quá khứ, có thể là nghiệp trong kiếp vừa rồi hay nghiệp

trong kiếp trước nữa là điều kiện hay cái tạo ra sự tái sinh trong kiếp kế tiếp, sau khi chết.

Sát Na hay Khoảnh Khắc

Thật ra khoảnh khắc này mất đi khoảnh khắc khác sinh ra, tiếp tục diễn biến trong suốt đời sống của chúng ta. Theo lời dạy của Đức Phật, chúng ta chết rồi tái sinh, tái sinh rồi chết trong từng sát na hay từng khoảnh khắc của cuộc đời. Khi tôi nói một câu, và bạn nghe tôi nói. Trong câu nói của tôi gồm nhiều chữ. Mỗi chữ tôi vừa nói ra liền chấm dứt nhanh chóng ngay, và chữ bạn nghe cũng chấm dứt nhanh chóng ngay. Mỗi chữ đến và đi nhanh chóng, và tâm nghe cũng đến và đi nhanh chóng. Như vậy, mỗi một khoảnh khắc qua có một cặp vật chất và tâm mới khởi sinh rồi mất đi ngay. Trong khoảnh khắc tới lại có một cặp vật chất và tâm đến rồi đi. Diễn biến đến đi liên tục như vậy trong suốt đời sống của chúng ta. Một khi đã thấy rõ trong đời sống chúng ta, sát na thân tâm này tiếp tục theo sát na thân tâm khác không gián đoạn, không có khoảng hở thì chúng ta có thể hiểu được kiếp sống này và kiếp sống kế tiếp.

Kiếp Sống Này và Kiếp Sống Kế Tiếp

Thật ra kiếp sống này và kiếp sống kế tiếp cách nhau bởi một khoảnh khắc vào sát na chết. Và sát na kế tiếp ngay tức khắc sau sát na chết này gọi là kiếp sống mới hay kiếp kế tiếp. Đó là chúng ta dùng ngôn ngữ chế định để diễn tả. Đúng ra, chết trong kiếp sống này, và tái sinh trong kiếp sống khác chẳng khác nào sát na này nối tiếp sát na kia trong cuộc sống hiện tại thôi. Chẳng hạn, một giây sau đêm giao thừa chúng ta gọi đó là một ngày mới, một tháng mới, một năm mới, nhưng đúng ra, đó chỉ là một giây xê xích giữa năm cũ và năm mới

thôi. Chúng ta có thể nói rằng: một khoảnh khắc cũ là năm cũ và một khoảnh khắc sau đó là năm mới. Khoảnh khắc trước là năm cũ và khoảnh khắc sau là năm mới, nhưng chúng ta đã đồng ý với nhau gọi đó là năm cũ và kế tiếp sau đó là năm mới. Khi chúng ta nói “chúng ta đã ở trong năm mới”, nhưng thật ra năm mới chỉ cách giao thừa có một giây thôi.

Cũng vậy, khi chúng sinh tái sinh sau khi chết chỉ có một sát na. Vì thế, sự khởi sinh và hoại diệt của vật chất và tâm liên tiếp mãi cho đến khi ta trở thành A La Hán hay một vị Phật. Khi đã thành Phật hay A La Hán thì không còn có sự sinh diệt của vật chất và tâm, không còn tái sinh nữa. Nhưng khi chưa giải thoát, sự liên tục sinh diệt của vật chất và tâm vẫn diễn tiến mãi không ngừng.

Tóm lại, tái sinh là kết quả, là sản phẩm của nghiệp mà chúng ta tạo ra. Chúng ta có thể tạo ra những nghiệp thiện trong đời sống hiện tại để tái sinh vào kiếp sống tốt đẹp ở tương lai. Khi nói về thuyết tái sinh, người ta muốn biết cái gì đi tái sinh. Để trả lời câu hỏi này, chúng ta dùng câu thành ngữ sau:

“Không phải nó, và cũng không phải cái khác”. Người mà ta gọi là tái sinh trong kiếp sống mới không phải cùng là người chết ở kiếp sống trước, cũng không phải là một người mới hoàn toàn. Người tái sinh trong kiếp sống mới không hoàn toàn độc lập hay không hoàn toàn chẳng có liên hệ gì đến người chết trước đây. Bởi thế, chúng ta dùng câu thành ngữ: “Không phải nó, mà cũng chẳng phải cái khác”. Cái xảy ra vào lúc tái sinh là nghiệp tạo ra tâm và một ít vật chất, ta gọi đó là tái sinh. Vì thế, vật chất và tâm được tạo ra hay khởi sinh vào lúc tái sinh là đúc kết của sự nối tiếp từ đời sống trước.

Ví Dụ về Chuỗi Hạt

Theo lời dạy của Đức Phật, không có cái gì chuyển từ đời sống này sang đời sống khác, đó chỉ là những gì đã làm trong đời sống trước tạo ra kết quả trong tương lai. Như vậy từ đời sống này đến đời sống kế tiếp có liên hệ nhân quả. Chúng ta hãy nghĩ đến một chuỗi hạt; hạt này khác biệt với hạt kia, nhưng người ta dùng sợi dây luôn bên trong để nối chúng lại. Nhìn chuỗi hạt, chúng ta có ý niệm rằng đó là một chuỗi dính liền với nhau, nhưng thật ra chúng chỉ là những hạt riêng biệt. Cũng vậy, thân và tâm ở mỗi sát na đều mới, chúng sinh và diệt từng sát na. Chẳng khác nào chuỗi hạt, hạt này liên kết với hạt kia. Đó là sự liên hệ nhân quả. Như vậy, khi kết quả tạo ra bởi một nguyên nhân nào đó thì nó phải có liên hệ đến nhân đó. Không có một sự hỗn loạn trong khởi sinh và hoại diệt và không hề có chuyện: ““Nghịệp tôi trả quả cho anh, nghịệp anh trả quả cho tôi”. Có một dây liên lạc giữa nhân và quả xuyên qua sự sinh diệt của vật chất và tâm trong từng sát na

Tái Sinh và Đau Khổ

Khi vật chất và tâm được tạo ra, hay khi vật chất và tâm khởi sinh vào sát na tái sinh ta gọi đó là tái sinh. Đức Phật nói tái sinh là đau khổ. Đây là chữ mà nhiều người không thích và họ thường nói rằng: “Người Phật Tử các bạn luôn luôn nói đến đau khổ”. Theo lời Phật dạy, tái sinh cũng là đau khổ. Sinh ra làm người, làm trời hay làm thú cũng đều đau khổ. Mọi chuyện trên thế gian đều đau khổ. Trước tiên, bạn phải hiểu về chữ “khổ”. Chúng ta phải trở về với tiếng Pāli và xét chữ “dukkha” mà ta thường dịch là khổ. Gọi dukkha là khổ thì

không thể nào diễn tả đúng và chính xác ý nghĩa của chữ dukkha. Bởi vậy, mỗi lần nghe đến chữ “dukkha” trong tiếng Pāli hay chữ “khổ” trong tiếng Việt, ta liền liên tưởng đến đau khổ, đau khổ về thân hay đau khổ về tâm. Đau khổ về thân tâm rất dễ thấy, nhưng chữ dukkha Đức Phật dùng có ý nghĩa sâu xa hơn. Theo lời dạy của Đức Phật, tất cả mọi sự trên thế gian này đều khổ, ngay cả khi bạn hưởng thụ những điều tốt đẹp, hưởng thụ dục lạc thế gian, mọi hỷ lạc đó cũng đều được Đức Phật gọi là dukkha.

Nguồn tin: **Hiểu biết trọn vẹn**
 Tác giả: **HT Silānanda giảng - Sư Khánh**
 Hỷ soạn dịch

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Chỉ Một Giới Thôi

Uttiga là một thanh niên Bà La Môn ở kinh thành Xá Vệ. Sau khi làm đầy đủ bốn phận của một cư sĩ tại gia như bố thí cúng dường. Uttiga đến yện kiến Phật và xin được xuất gia. Đức đạo sư chấp nhận cho chàng được toại nguyện.

Sau ngày xuất gia và thọ tỳ khuru giới, Uttiga đâm hoảng chàng tự nghĩ:

“Không ngờ muốn làm một sa môn phải giữ đến 250 giới... chỉ nhớ thôi cũng đã đủ một rồi... Nói gì đến thọ trì... Thôi chết rồi!

Và thầy tỳ kheo Uttiga đâm ra lúng túng vì thầy không tài nào nhớ nổi 250 giới cấm.

Uttiga đến gặp Phật và xin hoàn tục vì chàng không tài nào xoay sở với ngàn ấy giới luật phải giữ. Đức đạo sư ân cần khuyên hỏi:

- Nay tỳ kheo! Con xin hoàn tục vì các điều giới quá nhiều khiến con không nhớ nổi, chứ không phải vì con nuôi tiếc dục lạc thế gian, có phải thế không?

- Bạch Thế Tôn! Đúng như vậy! Con nghĩ rằng khi sống đời cư sĩ, chỉ phải giữ có năm giới cấm... là những điều mà con có thể thi hành được. Còn hôm nay, 250 giới của tỳ kheo, con không tài nào nhớ hết thì làm sao mà vâng giữ chi bằng con xin hoàn tục để khỏi vi phạm đến giới pháp cao sâu vi diệu của tăng đoàn.

- Nay tỳ kheo! Nếu Như Lai rút 250 giới lại thật tóm tắt, chỉ còn một vài điều giới thôi, thì con có thể tiếp tục đời sống xuất gia hay không?

- Bạch Thế Tôn, được như thế thì còn gì bằng.

- Nay tỳ kheo bắt đầu từ hôm nay, con chỉ giữ có một giới này thôi. Đó là canh chừng thật chặt chẽ những móng tâm động niệm của con, biết rõ từng ý nghĩ khởi lên là thiện hay ác.

Này tỳ kheo! Làm sao biết đó là ý tưởng thiện hay ác? Ý tưởng ác là những ý tưởng mà nếu đem ra nói hay làm, sẽ gây tai hại cho mình cho người hoặc cả hai. Đối với những ý tưởng như thế, con phải canh chừng theo dõi nó từ lúc mới sanh khởi, lan rộng cho đến khi diệt mất.

Này tỳ kheo! Thế nào là những ý

tưởng thiện. Đó là những ý tưởng mà khi đem ra thi hành sẽ không làm hại mình, hại người hoặc hại cả hai... Đối với những ý tưởng loại này con cũng phải theo dõi từ lúc chúng sanh khởi, lan rộng cho đến khi hoại diệt mất.

Này tỳ kheo! Với một điều giới như thế, con có thể giữ được hay không?

Thầy tỳ kheo Uttiga cung kính thưa:

- Bạch Thế Tôn, con có thể giữ được và con xin Thế Tôn cho phép con ở lại tịnh xá tu học.

Rồi thầy tỳ kheo Uttiga với một điều giới duy nhất như thế tinh cần tu tập. Không may cho thầy một con bệnh nặng chột đến khiến thầy phải gián đoạn công phu. Con bệnh này tiếp nối con bệnh khác, không dứt khiến thầy Uttiga vô cùng sầu khổ, một hôm trên giường bệnh thầy chột nghĩ:

“Trong khi ta lâm bệnh khổ, thân thể khó chịu vô vàn như thế này, các ý tưởng sinh khởi liên miên không bao giờ dứt. Nếu cái thân xác thịt này không được tiếp tế thức ăn, nước uống và không khí thì có lẽ nó đã chết từ lâu. Còn cái vọng tâm của ta, nếu không được tiếp tế bằng những ý niệm thì có lẽ nó cũng đã chết từ lâu lắm rồi. Thân ta tuy hiện đang bị bệnh khổ bức bách nhưng nó không phải là một cái cớ để ta buông lung. Huống chi đáng đạo sư đã thương tình tóm tắt 250 điều giới trong chỉ mỗi một giới mà ta còn lơ là thì thật là đáng trách.

Nghĩ như thế tỳ kheo Uttiga tinh cần tu tập. Chẳng bao lâu thầy đắc A La Hán ngay khi còn nằm trên giường bệnh. Người ta còn ghi lại được một bài kệ đơn giản của

vị La Hán này như sau:

*“Trong khi ta lâm bệnh
Niệm khởi lên nơi ta
Trong khi ta lâm bệnh
Không phải thời phóng dật.”*

Trường hợp của thầy tỳ kheo Uttiga cũng là trường hợp của em và tôi. Dù đã thọ năm giới, 10 giới, 250 giới hay 348 giới đi nữa, tuy số lượng có sai biệt nhưng tinh thần của giới luật không ngoài hai điểm: “Dứt ác, làm lành.” Đó chính là giới răn mà đấng đạo sư đã tóm tắt cho thầy Uttiga. Giữ gìn giới đạo này, nhà thiền gọi là “chấn châu” đó em.

*Thử thời thuyết đạo hãn tri âm
Chỉ vị như tư tán đạo tâm
Hệ trợ Tử Kỳ đa sáng sấm
Thỉnh lai nhất đạt Bá Nha cầm.*

Thiền sư Tịnh Giới

*Đời nay hiếm kẻ tri ân
Đến nghe thuyết giảng đạo tâm mơ màng
Tử Kỳ lòng quả chừ nhàn
Thoảng nghe đã hiểu cung đàn Bá Nha.
Ôi dư cốt đốt độc hoàng chương
Khẩu đáp sơn đồng vãn đoán chương
Thủ ba suy thương hòa mộc dục
Tùng giao nhân tiểu lão tăng mang.*

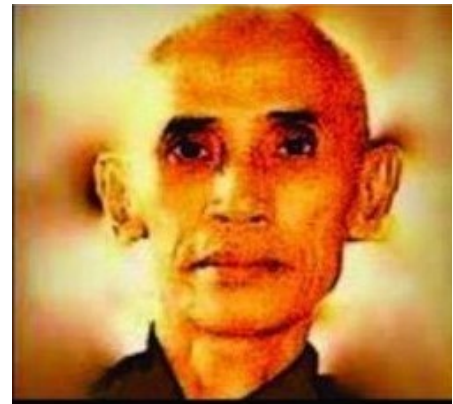
Thiền sư Huyền Quang (VN)

*Củ hết lò còn vương vẩn khói nhẹ
Sơn đồng hỏi nghĩa một chương kinh
Tay cầm dùi mõ tay nâng sáo
Thiên hạ cười ta cứ mặt tình.
Song triều nguyệt đảo thiên sàng mắt
Tùng thiếu phong xuy tỉnh khách miên...
Đầu giường trắng đợi song thưa
Gió ru thông hát khách đưa giấc nồng.*



Chân Đồi

Tác giả: Tuệ Sỹ



*Vác cuốc xuống chân đồi
Nặng mai hồng đôi môi
Nghiêng vai hờn tuổi trẻ
Máu đỏ rợn bên trời.*

*Thầy, tóc trắng bơ vơ
Con, mắt xanh đợi chờ
Đèn khuya cùng lẻ bóng
Khúc ruột rời đường tơ.*

*Tuổi Thầy mơ cánh hạc
Cánh hạc vẫn chốc mòn
Mắt con mờ ráng đỏ
Ráng đỏ lệ lưng tròn*

*Chân đồi xanh luống cải
Đời ta xanh viễn phương
Sống chết một câu hỏi
Sinh nhai lỗ độ đường.*

Buddharakkhita - Nhà sư “gieo hạt giống Phật pháp” ở châu Phi

Văn Công Hưng (theo Tricycle)



Sư Buddharakkhita

Sư Buddharakkhita, 52 tuổi, một trong những tu sĩ Phật giáo đầu tiên của châu Phi, là người đã kết hợp được Phật giáo với trí tuệ truyền thống châu Phi ở Uganda.

Tới Dharamsala (Bắc Ấn), Nepal, Tây Tạng và Thái Lan để học Phật pháp, và sống bằng công việc của một người hướng dẫn lặn biển.

Lần đầu tiên quan tâm đến Phật giáo, sư Buddharakkhita đã không khó để nhận ra rằng truyền thống này sẽ không thể được thiết lập một cách tốt đẹp ở quê nhà Uganda hay thậm chí là ở cả Lục địa Đen.

Tuy nhiên, sau nhiều năm sống ở nước ngoài và nỗ lực không ngừng, trải qua lần sống sót sau một vụ ám sát và nhận nhiều ánh mắt kỳ thị về màu áo của mình, sư trở thành một trong những người châu Phi đầu tiên thành lập một trung tâm Phật giáo trên lục địa quê nhà.

Sinh ra ở Kampala và lớn lên trong truyền thống Công giáo La Mã, chàng trai trẻ Steven Kaboggoza, sau này trở thành sư Buddharakkhita, đã không hề biết rằng có những tôn giáo khác ngoài Kitô và Hồi giáo, cho đến khi tới Ấn Độ vào năm 1990 để học ngành thương mại tại Đại học Panjab ở Chandigarh. Ngay lập tức, Kaboggoza đã bị thu hút bởi hai nhà sư Thái Lan là bạn học của mình.

“Khi nhìn thấy các nhà sư, tôi lập tức cảm thấy một sự kết nối”, sư nói. Với cảm hứng từ giáo lý Phật giáo mà họ đã chia sẻ với sư cùng gợi ý về những cách thiết thực để đạt được hạnh phúc tối thượng, Kaboggoza đã dành một vài năm để tìm kiếm con đường tâm linh. Chàng trai trẻ đã đi đến tận Dharamsala (Bắc Ấn), Nepal, Tây Tạng và Thái Lan - nơi Kaboggoza tự xoay xở sống bằng công việc của một người hướng dẫn lặn biển.

Sau nhiều năm sống ở nước ngoài và nỗ lực không ngừng, trải qua lần sống sót sau một vụ ám sát và nhận nhiều ánh mắt kỳ thị về màu áo của mình, sư trở thành một trong những người châu Phi đầu tiên thành lập một trung tâm Phật giáo trên lục địa quê nhà.

Người thân tưởng Kaboggoza đi học trở thành doanh nhân, ngờ đâu ông trở về với chiếc đầu cạo trọc và mang theo sách Phật giáo

Kaboggoza sớm nhận ra rằng, trong khi các tổ chức tôn giáo và văn hóa Phật giáo Tây Tạng hiện diện hầu như khắp thế giới, thì không có một tổ chức nào như thế ở châu Phi. Kaboggoza quyết định mình sẽ bắt đầu công việc đó, nhưng chàng đã phải trải qua một chặng đường dài trước khi biến giấc mơ thành hiện thực. Khi cầu xin Đức Dalai Lama ban phước cho nỗ lực của

mình, nhà lãnh đạo Phật giáo Tây Tạng đã nói với Kaboggoza rằng, chàng sẽ phải cần tìm bạn bè để giúp đỡ. Đức Dalai Lama vốn không có bất kỳ mối liên hệ nào để hỗ trợ.

Sau 8 năm ở nước ngoài, Kaboggoza trở lại Uganda vào năm 1998. Người thân của sư đang mong đợi được chào đón một doanh nhân thành công. Nhưng những gì họ nhận được - sư Buddharakkhita sau đó đã viết trong cuốn sách của mình, Gieo hạt giống pháp ở châu Phi - là một người đàn ông với chiếc đầu cao trội mang theo sách Phật giáo và thiết bị lặn thay vì một chiếc cặp.

Song sư đã không ở đó lâu. Việc thiếu một cộng đồng tâm linh đã đưa sư ra nước ngoài một lần nữa, đầu tiên đến Nam Mỹ, sau đó đến một khóa tu 3 tháng tại Hội Thiền Minh sát tuệ ở Barre, Massachusetts, nơi sư gặp thầy của mình, sư Theravada Bhante Henepola Gunaratana. Sư quyết định hiến thân trọn vẹn cho đời sống tâm linh và được thọ giới tại California vào năm 2002 bởi cố Hòa thượng U Silananda.

Bất kể ở đâu trên thế giới, bất kể theo truyền thống Phật giáo nào, sư Buddharakkhita cũng đều canh cánh việc thiết lập một trung tâm Phật giáo đầu tiên ở quê nhà. Trở về Uganda, sư đã giáo hóa được đủ số tín đồ địa phương và quyên góp từ những người ủng hộ ở châu A để mua đất tại Entebbe, một thị trấn bên ngoài thủ đô Kampala, và vào năm 2005, sư đã mở trung tâm Phật giáo ở đó.

Hàng xóm đã từ chối nói chuyện với sư, vì nghi ngờ sư là một phù thủy. Mặc dù sư nhún nhường hầu hết những hiểu lầm về văn hóa này bằng một nụ cười, nhưng trong một lần, sư đã bị tấn công ngay tại trung tâm của mình, và thoát khỏi một viên đạn ở cự ly gần.

Những năm đầu tiên có rất nhiều thách thức: khoác y màu hạt dẻ và ôm bình bát khất thực, sư Buddharakkhita thường bị nhầm là thành viên của nhóm dân tộc Maasai - một thầy thuốc

truyền thống, hoặc thậm chí là một tín đồ thời trang tiên tiến.

Khi sư cố gắng mua một thửa đất cho trung tâm của mình, hàng xóm đã từ chối nói chuyện với sư, vì nghi ngờ sư là một phù thủy. Mặc dù sư nhún nhường hầu hết những hiểu lầm về văn hóa này bằng một nụ cười, nhưng trong một lần, sư đã bị tấn công ngay tại trung tâm của mình, và thoát khỏi một viên đạn ở cự ly gần. Tuy nhiên, sư đã không nản lòng, và thay vào đó, coi vụ việc là một cơ hội để “biến đổi đau thương thành Phật pháp” và củng cố quyết tâm của mình.

Ngay sau khi trở về Uganda, nhiều thành viên trong gia đình sư Buddharakkhita lập tức chuyển đổi theo Phật giáo, do cảm động bởi lời giảng của sư và được hướng dẫn thiền định cũng như từ việc những người Phật tử Nam Á nhập cư trong khu vực bày tỏ sự kính trọng đối với sư. Ngay cả mẹ sư cũng quyết định xuất gia; hiện tại là nữ tu Dhammakami - một nữ tu thường trú tại trung tâm. Chị gái của sư Buddharakkhita - đang nuôi dạy những đứa con theo Phật giáo của mình; và sư đã xuất gia cho 3 vị sư mới - những người đàn ông tìm đường đến trung tâm từ Uganda, Rwanda và Ai Cập. Năm 2015, sư thành lập Liên minh Phật giáo châu Phi, nhằm mục đích đoàn kết các học viên trên khắp lục địa.

Năm 2015, sư thành lập Liên minh Phật giáo châu Phi, nhằm mục đích đoàn kết các học viên trên khắp lục địa.

Sư cũng đã bắt đầu một số dự án phát triển có lợi cho cộng đồng địa phương. Để giảm bớt tình trạng thiếu nước sạch, Trung tâm Phật giáo Uganda đã khoan một cái giếng mới trên cơ sở của họ để chia sẻ với hàng xóm; họ cũng trồng cây và điều hành một chương trình trao quyền kinh tế cho phụ nữ, bên cạnh Trường Hòa Bình, một phiên bản Phật giáo của Trường Chủ Nhật.

Về bài đăng báo Phật Học

Ban Biên Tập hoan nghênh quý độc giả viết bài cho Nguyệt San Phật Học, xin được lưu ý những điểm sau đây :

- ◆ Bài viết về giáo lý hay thơ, văn, nhạc mang chứa nội dung Chân, Thiện, Mỹ theo tinh thần Phật Giáo, có ích cho sự tu học.
- ◆ Bài gửi đăng báo Phật Học, tác giả có thể viết tay hay đánh máy.
- ◆ Bài được đăng báo hay không, xin miễn trả lại bản thảo.
- ◆ Tác giả dùng bút hiệu, xin ghi rõ họ, tên, địa chỉ để dễ liên lạc nếu cần.
- ◆ Tôn trọng tác giả, Ban Biên Tập không sửa chữa hành văn trừ khi tác giả cho phép. Ban Biên Tập có thể sửa lỗi chánh tả hoặc đánh máy bị sai.

Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học



HỘ PHÁP

Quý vị muốn nhận báo xin gởi tên và địa chỉ về:

Phật Học Inc
P.O. Box 221483
Louisville, KY 40252

TO:

BULK RATE
U.S. POSTAGE PAID
LOUISVILLE, KY
PERMIT NO. 368