

Ăn chay để nuôi dưỡng sự bình an và hạnh phúc

Khi không sát hại hay ăn thịt chúng sanh thì chúng ta đã thể hiện được tinh thần bình đẳng của muôn loài, vì không chỉ riêng ta muốn được sống mà còn có rất nhiều loài khác muốn được sống và tồn tại trên thế gian này.

Ăn chay là một thói quen đáng được nhân rộng và phát huy trong đời sống của con người hiện nay. Ăn chay là một hình thức tiếp nhận thực phẩm có tính an toàn cao, hạn chế đến mức thấp nhất dư lượng hóa chất độc hại và một số căn bệnh hiểm nghèo hiện có ở Việt Nam và nhiều quốc gia khác trên thế giới do thịt của động vật mang lại. Nói đến ăn chay thì người viết liền nghĩ đến một bữa ăn có rau luộc, đậu hủ kho, đĩa dưa cà, hoặc nồi canh chua rau muống có vài cọng ngò thơm... gọi đó là bữa ăn thịnh soạn của người ăn chay; còn bình dị một chút thì bữa ăn chỉ có một đĩa rau luộc và chén nước tương có vài lát ớt chín đỏ nổi bông bênh trên mặt là đủ. Ăn chay thì không mất thời gian nhiều để chế biến và thậm chí dễ tiêu hóa. Vì cấu tạo của nhiều loại rau củ quả chủ yếu là chất xơ và mềm, khi vào bao tử của con người thì chúng được tiêu hóa dễ dàng và bao tử sẽ hấp thụ đầy đủ chất dinh dưỡng có trong chúng.

Ăn chay là một thói quen đáng được nhân rộng và phát huy trong đời sống của con người hiện nay.

Ăn chay là một thói quen đáng được nhân rộng và phát huy trong đời sống của con người hiện nay.

Ăn chay còn là một truyền thống văn hóa đáng được lưu giữ trong nếp sống của người Việt Nam. Cứ vào ngày mười bốn, rằm hay ngày hai mươi chín tháng thiếu, hoặc ba mươi tháng đủ và ngày mừng một thì phần đông người Việt Nam chúng ta lại có thói quen ăn chay để cơ thể được nhẹ nhàng và thanh lọc, dầu là người có theo hoặc không theo Phật giáo. Và cũng từ thói quen đó mà nhiều thế hệ người Việt đã biết chế biến nhiều món chay ngon đa dạng về kiểu cách và hình thức, không kém phần thịnh soạn, đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng cho bữa ăn.

Như vậy nói đến 'ăn chay' thì chúng ta phải tự hào rằng bữa ăn của chúng ta sẽ đảm bảo không chứa nhiều độc tố và hóa chất gây ảnh hưởng đến sức khỏe, thọ mạng sẽ được kéo dài, không có sự giết chóc và ăn thịt lẫn nhau của con người và muôn loài trên hành tinh này. Trong bài viết này người viết xin nêu một vài nhận định và ý kiến chủ quan, với ước nguyện cuộc sống của con người sẽ luôn bình đẳng, an lạc, hạnh phúc, đó mới là một nền hòa bình thật sự của toàn thể nhân loại trên thế gian này.

Ở bài kinh “Thịt Đứa Con” nằm trong Đại phẩm thứ 7 thuộc Tương Ứng Bộ kinh, đức Phật đã nhắc đến thức ăn như sau:

“Này các Tỳ kheo, có bốn loại thức ăn này đưa đến sự tồn tại, hay sự chấp thủ tái sanh cho các loài hữu tình hay chúng sanh.

Thế nào là bốn?

Đoàn thực hoặc thô hoặc tế; thứ hai là xúc thực; thứ ba là tư niệm thực; thứ tư là thức thực.

Này các Tỳ kheo, bốn loại đồ ăn này đưa đến sự tồn tại, hay sự chấp thủ tái sanh cho các loài hữu tình hay các loài chúng sanh.”

Đoạn kinh trên đức Phật đã nhắc đến thức ăn “đoàn thực”. Đoàn hay còn gọi là đoạn có nghĩa là ăn thức ăn có hình dáng dài, ngắn, vuông, tròn có thể đưa vào miệng được. Và thức ăn đó có thể làm cho cơ thể chúng ta phát triển.

Trong Phật giáo, đức Phật nhắc nhiều đến việc ăn uống của chư Tăng.

Đối với Phật giáo Nguyên thủy thì Ngài không bắt buộc người xuất gia phải ăn chay. Ngài cho phép ăn mặn. Nhưng phải dựa vào “Tam Tịnh Nhục” mà ăn, đó là được ăn loại thịt mà mình không thấy người giết; ăn loại thịt mà mình không nghe tiếng con vật bị giết kêu; ăn thịt mà mình không nghi ngờ người ta giết cho mình ăn.

Mặt khác, trong Kinh Jivaka, đức Phật khuyên các Phật tử không vì chư tăng mà giết hại chúng sanh vì như thế người Phật tử sẽ mất công đức. Do vậy ở Phật giáo Nguyên thủy, đức Phật đã đưa ra điều kiện rõ ràng và cụ thể về sự tiếp nhận thức ăn của chư tăng thời bấy giờ. Ngài lấy “Tam Tịnh Nhục” làm giới điều căn bản để hàng đệ tử của mình có thể thuận theo thế gian mà du hành và truyền bá Phật pháp. Ở đây Ngài không chú trọng vào hình thức ăn uống “chay” hoặc “mặn” mà Ngài chỉ chú trọng ở sự thanh tịnh của ba nghiệp đó là thân-khẩu-ý mà tiến tu.

Nghiệp nhân mà chúng ta đã gieo từ đời trước liên quan đến sát sanh thì đời sau chắc chắn rằng chúng ta sẽ thọ lãnh quả báo đau khổ

Nghiệp nhân mà chúng ta đã gieo từ đời trước liên quan đến sát sanh thì đời sau chắc chắn rằng chúng ta sẽ thọ lãnh quả báo đau khổ

Như vậy, nếu người xuất gia tham đắm vào thức ăn thể hiện sự thích thú và thèm khát, mà quên đi sự giác ngộ giải thoát thì điều tất nhiên người đó sẽ đánh mất phẩm chất của người xuất gia và họ cũng chỉ giống như bao nhiêu người bình thường trong xã hội này mà thôi. Và chắc chắn một điều là họ cũng chỉ là những người đáng thương trong biết bao người đáng thương còn

đang chìm đắm trong khổ đau và hận thù, vì đã tạo duyên để người khác sát sanh, vai trả suốt đời không dứt.

Thêm nữa, trong kinh Tương Ưng Lakkhana, ở các phẩm như Đồng Xương, Đồ Tể Giết Trâu Bò, Một Miếng Thịt và Kẻ Bắt Chim, Người Giết Dê Bị Lộ Da, Người Giết Heo Với Dao Kiếm, Người Săn Thú Với Cây Lao. Trong các Phẩm kinh này miêu tả về câu chuyện của Tôn giả Lakkana và Tôn giả Mục Kiền Liên. Trên đường đi từ núi Linh Thứu về thành Vương Xá để khát thực, hai Ngài đã nhìn thấy những chúng sanh có hình thù xấu xí và lạ lẫm, chịu nhiều cực hình đau đớn liên tục chưa từng được thấy trên thế gian này. Bằng khả năng thần thông siêu việt của mình Ngài Mục Kiền Liên đã thấy được những nghiệp nhân của các chúng sanh đó, đời trước họ đã là một đồ tể giết trâu bò, là một kẻ săn chim, là một người đồ tể giết dê, là một người giết heo, là một người thợ săn thú ở tại thành Vương Xá. Do nghiệp của những người đó thuần thực, sau khi bị nung nấu trong địa ngục nhiều năm, nhiều trăm năm, nhiều ngàn năm, nhiều trăm ngàn năm và với quả thuần thực còn lại, người đó cảm thọ một tự ngã như vậy.

Từ câu chuyện của bài kinh trên, chúng ta mới thấy được nghiệp nhân mà chúng ta đã gieo từ đời trước liên quan đến sát sanh thì đời sau chắc chắn rằng chúng ta sẽ thọ lãnh quả báo đau khổ, sẽ trở thành những chúng sanh có hình thù xấu xí, thân xác chịu đau đớn đến lúc chết đi mới khỏi.

Cho nên nếu chúng ta có thiện tâm bảo vệ người xuất gia thì cần phải khéo léo mà hộ trì thực phẩm cúng dường, điều quan trọng là phải biết rõ về “Tam Tịnh Nhục” mà đức Phật đã quy định trong thức ăn của người xuất gia, có thể tốt nhất là chúng ta nên mua động vật đã được chế biến hay động vật đã chết về chế biến lại, làm như vậy mới có thể tránh được nghiệp sát tốt nhất cho chúng ta. Còn nếu chúng ta muốn bảo đảm được thuần tịnh và thanh khiết cho bản thân mình và cả người xuất gia thì chúng ta nên mua, hoặc chế biến những thực phẩm chay để làm thức ăn cho mình và có thể cúng dường cho người xuất gia thọ nhận, đó là phương pháp tối ưu nhất để chúng ta bảo vệ cho lợi ích chung của tứ chúng trong giáo đoàn.

Riêng vấn đề “ăn chay” thì trong Phật giáo Đại thừa đức Phật đã dạy rõ trong các bộ kinh như kinh Lăng Già, kinh Lăng Nghiêm, kinh Đại Bát Niết Bàn, ... để nuôi dưỡng lòng từ bi. Đó là nền tảng vững chắc để người con Phật thực hành hạnh từ bi theo con đường Bồ tát đạo của Phật giáo Đại thừa. Vậy ta hiểu từ bi theo nghĩa ăn chay chính là không giết hại chúng sanh và không nhận đồ cúng dường qua sự sát sanh của người khác. Vì thế nếu chúng ta

dùng những món chay làm thực phẩm để nuôi dưỡng cơ thể thì chúng ta đã và đang thực hiện hạnh từ bi của người con Phật.

Khi không sát hại hay ăn thịt chúng sanh thì chúng ta đã thể hiện được tinh thần bình đẳng của muôn loài, vì không chỉ riêng ta muốn được sống mà còn có rất nhiều loài khác muốn được sống và tồn tại trên thế gian này. Bây giờ, nếu chúng ta dùng một cây gậy đánh mạnh lên lưng con chó mà chúng ta đang nuôi ở trong nhà, thì tức khắc nó sẽ đau và phản xạ bằng tiếng kêu thất thanh. Điều đó chứng tỏ con chó biết đau và ghét sự đánh đập giết hại. Cho nên nó cũng cần có sự bình đẳng về sự sống giống như chúng ta.

Nói về ăn chay thì cũng có nhiều người lại nghĩ rằng ăn chay thì sẽ thiếu chất dinh dưỡng, sanh nhiều bệnh tật, điều đó thật là một ý nghĩ sai lầm và cần phải được điều chỉnh. Bởi, nếu có dịp vào bệnh viện, thì chúng ta sẽ thấy rất nhiều bệnh nhân đang nằm điều trị ở đó, như người thì bị bệnh phổi, người thì bị bệnh gan, người thì bị bệnh tim, người thì bị thận... Khi bạn đến hỏi hằng ngày họ ăn chay hay ăn mặn, thì chắc chắn họ sẽ trả lời bạn rằng “ăn mặn mà còn bệnh tật như thế này, còn ăn chay thì không biết là cỡ nào nữa”, nhưng họ không ngờ rằng những bệnh nhân nằm xung quanh họ đều “ăn mặn” cả. Nếu bạn có thích thú về vấn đề này thì bạn thử làm một bài test đơn giản tại một bệnh viện gần nhất, khi đó bạn sẽ thấy được điều tôi nói là không sai.

Ăn chay thì cơ thể vẫn có thể phát triển mạnh mẽ như người ăn mặn và hạt giống từ bi và trí tuệ vẫn được phát sinh

Ăn chay thì cơ thể vẫn có thể phát triển mạnh mẽ như người ăn mặn và hạt giống từ bi và trí tuệ vẫn được phát sinh

Cho nên chúng ta không thể quả quyết là ăn chay sẽ không có sức khỏe.

Trong quyển sách Enzyme-Phương thức sống lành mạnh, của bác sĩ Hiromi Shinya, được Nhà xuất bản Thế Giới ấn hành vào tháng 03 năm 2018. (Ông là giáo sư chuyên ngành phẫu thuật tại Đại học Y Albert Einstein của Mỹ và là trưởng khoa nội soi của bệnh viện Beth Isarel. Ông cũng là bác sĩ đầu tiên trên thế giới thực hiện đưa thiết bị nội soi, hay còn gọi là phương pháp Shinya vào khám chữa bệnh. Ông cũng là người đầu tiên trên thế giới thành công trong việc phẫu thuật nội soi cắt bỏ polyp đại tràng mà không cần phẫu thuật mổ ở bụng bệnh nhân, mở ra một bước tiến mới cho y học thế giới.)

Trong bài “Ăn Thịt Nhiều Không Có Nghĩa Là Khỏe Mạnh” ông cũng nhận định:

“Mấy lời quảng bá như không ăn thịt thì cơ bắp không phát triển được đều là nói dối. Các bạn cứ nhìn vào thế giới tự nhiên sẽ thấy. Sư tử, đại diện cho động vật ăn thịt, chắc chắn mọi người sẽ thấy nó có cơ bắp cực kỳ săn chắc. Nhưng thực ra, cơ bắp của các loài ăn cỏ như ngựa còn phát triển vượt trội hơn cả sư tử. Minh chứng rõ ràng chính là hổ hay sư tử khi đuổi bắt con mồi đều không đuổi bắt trong thời gian dài. Thế mạnh của chúng chính là giành chiến thắng nhờ phát huy sức mạnh, tốc độ nhất thời. Bởi chúng nếu biết so về độ bền thì không thể nào bằng các loại động vật ăn cỏ vốn có cơ bắp rất phát triển. Không ăn thịt thì không lớn lên được, câu nói này cũng là nói dối. Voi hay hươu cao cổ đều to hơn hổ, sư tử đến mấy lần, nhưng chúng đều là động vật ăn cỏ.”

Thêm nữa, trong bộ kinh Tăng Chi Bộ I, chương 3, phẩm Lỏa thể, phần Sát sanh do VNCPHVN ấn hành vào năm 1996 cũng đã nói về sự nguy hại của sát sanh hại mạng như sau:

Này các Tỳ kheo, đầy đủ ba pháp này, tương xứng như vậy, bị rơi vào địa ngục. Thế nào là ba? - Tự mình sát sanh, khích lệ người khác sát sanh, tùy hỷ sự sát sanh. Đầy đủ ba pháp này, này các Tỳ kheo, tương xứng như vậy, bị rơi vào địa ngục.

Này các Tỳ kheo, đầy đủ ba pháp này, tương xứng như vậy, được sanh thiên giới. Thế nào là ba? - Tự mình từ bỏ sát sanh, khích lệ người khác từ bỏ sát sanh. Đầy đủ ba pháp này, này các Tỳ kheo, tương xứng như vậy, được sanh thiên giới.

Đến đây, chúng ta đã thấy rõ nhiều tác hại của việc ăn mặn do chính bản thân chúng ta tạo tác hoặc thọ hưởng từ sự sát sanh của người khác tạo nên. Phải chăng đó là sự cộng nghiệp của chúng sanh trong sanh tử luân hồi!?

Cuối cùng, chúng ta có thể đưa ra một nhận định khách quan rằng, ăn mặn không phải là một thói quen ăn tốt nhất để nuôi sống bản thân, mà chúng ta còn có thể huân tập thói quen ăn những món ăn chay thanh đạm, dễ tiêu hóa và bớt tốn kém về mặt chi phí và thời gian chế biến, tránh được những căn bệnh khó trị như hiện nay. Một điều quan trọng là ăn chay thì cơ thể vẫn có thể phát triển mạnh mẽ như người ăn mặn và hạt giống từ bi và trí tuệ vẫn được phát sinh, tiết chế được tham dục của con người trong cách ăn uống, tạo nên một thế giới hòa bình chung của loài người và của muôn loài.

“Chúng sanh cầu an lạc

Ai dùng trượng hại người

Để tìm lạc cho mình

Đời sau không được lạc”

(Pháp Cú 131 - Việt dịch HT. Thích Minh Châu)

Thích Hoằng Trúc