Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ (Phần 10)

ISSN: 2734-9195 17:27 14/02/2024

Quý vị tư duy quán xét những pháp này cho thấu suốt. Tư duy quán xét những pháp này cho thấu suốt, đó là tu học, tu tập Định Vô Lậu

Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ

Pháp tu tập thứ III: ĐỊNH VÔ LẬU

Sau khi xả nghỉ, để cơ thể trở lại bình thường, thì quý vị tu tập Định Vô Lậu. Định Vô Lậu chuyên nhất vào sự tư duy, suy xét, hay gọi là quán. Quán những sự việc xảy ra trong đời sống hàng ngày của quý phật tử. Khi quán xét, thấy trong tâm mình đang mắc phải một pháp nào đó, khiến cho tâm bất an và bất toại nguyện, thì quý vị hãy cố gắng dùng PHÁP HƯỚNG mà xả nó đi. Hãy dùng pháp hướng tâm ra lệnh, để làm cho tâm bất toại nguyện, ưu phiền đó rời khỏi tâm quý vị.

Ví dụ 1: Khi đang giận ai thì ta phải dùng pháp hướng như sau: *"Quán ly sân, tôi biết tôi hít vô; quán ly sân, tôi biết tôi thở ra".* Với pháp hướng như thế, quý vị thở vào, thở ra 5 hơi chậm và nhẹ, thì quý vị sẽ thấy cơn giận bắt đầu giảm cường độ. Tiếp theo quý vị có thể dùng câu pháp hướng: *"Quán từ bỏ tâm sân, tôi biết tôi hít vô; quán từ bỏ tâm sân, tôi biết tôi thở ra".* Thở năm lần rồi lặp lại câu pháp hướng ấy và thở 5 hơi nữa, thì ta sẽ thấy cơn giận đã giảm đi quá nửa.

Ví dụ 2: Khi thân bị bệnh đau đầu, quý phật tử muốn xả lậu hoặc đau đầu này, thì phải dùng đề mục thứ năm của Định Niệm Hơi Thở bằng câu tác ý: *"An tịnh thân hành, tôi biết tôi hít vô; an tịnh thân hành, tôi biết tôi thở ra".* Nhiếp tâm và an trú tâm trong hơi thở và tác ý như vậy, thì bệnh đau đầu sẽ hết. Bệnh đau đầu hết tức là Vô Lậu.

Khi tâm đã vô lậu, thì quý phật tử nên đưa ra một đề tài khác như: nhân quả, các pháp vô thường, thân vô thường hay thân bất tịnh, thực phẩm bất tịnh, v.v... Quý vị tư duy quán xét những pháp này cho thấu suốt. Tư duy quán xét những pháp này cho thấu suốt, đó là tu tập Định Vô Lậu. Còn những ví dụ trên

là quý phật tử áp dụng vào các pháp môn khác để tâm được vô lậu. Đấy cũng là tu tập Định Vô Lậu.

Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ

Quý phật tử hãy tu học thực hành pháp quán Vô Lậu theo những đề tài đã được dạy trong lớp Chánh Kiến dưới đây:

1- Đường đi nhân quả.

2- Nhân quả thảo mộc.

3- Nhân quả con người qua:

1. *a) Thân hành*
2. *b) Khẩu hành*
3. *c) Ý hành*

4- Ái ngữ.

5- Giới thiệu đạo đức nhân bản - nhân quả.

6- Thực phẩm bất tịnh.

7- Thân bất tịnh.

8- Các pháp vô thường.

9- Tứ vô lượng tâm:

1. *a) Tâm từ vô lượng*
2. *b) Tâm bi vô lượng*
3. *c) Tâm hỷ vô lượng*
4. *d) Tâm xả vô lượng*

Và những đề tài có thể được triển khai thêm, nhưng chưa được học:

1- Tất cả các loài hữu tình do các món ăn mà an trú.

2- Tất cả các loài hữu tình do các hành mà an trú.

3- Năm triền cái.

4- Ít muốn - Biết đủ.

5- Danh và sắc.

6- Tàm và quý.

7- Ba ác hạnh: thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh.

8- Ba thiện hạnh: thân thiện hạnh, khẩu thiện hạnh, ý thiện hạnh.

9- Năm tâm hoang vu.

10- Năm hạ phần kiết sử.

11- Năm thượng phần kiết sử.

Muốn tu học Định Vô Lậu để thông suốt những gì cần thông suốt như lời đức Phật dạy, thì quý vị hãy đăng ký vào lớp học Chánh Kiến, có thể sẽ khai giảng trong những ngày tới đây.

Mời quý phật tử đọc bài mẫu của tu sinh tại Tu Viện Chơn Như, về Định Vô Lậu sau đây:

✿✿✿

THỰC PHẨM BẤT TỊNH

(Bài làm Quán Vô Lậu, ngày 17/01/2006)

Lời phê của Thầy: *"Bài quán thực phẩm bất tịnh đầy đủ, khi áp dụng bài quán này vào đời sống thì không còn ai thích ăn ngon".*

NHẬP ĐỀ:

Độ sau 10 giờ sáng, có việc đi ngang qua ngã tư đường N.và B., mùi thịt nướng thơm phức lồng lộng trong gió, từ trong nhà hàng ăn bình dân M.T., như lời mời mọc giờ cơm trưa tới phải ghé vào gọi một tô bún thịt nướng, hay một dĩa cơm sườn nướng - một trong hai món nổi tiếng của nhà hàng. Giá bình dân, thức ăn ngon, thơm, nóng, nên thực khách thường xuyên ngồi khắp các bàn, nhiều khi phải chờ một lát mới có bàn trống.

Thực khách đâu biết rằng món thịt nướng đó nhà hàng đã chế biến như thế nào, từ loại thịt có phẩm chất ra sao? Xin thưa, từ loại thịt hơi ôi một tí, nghĩa là có mùi hơi nặng của thịt ngày hôm trước, không còn mùi thơm của thịt tươi vừa mới hạ từ con thịt trong ngày. Gia vị đậm đà, cay nồng, chua, ngọt, mặn, nên át đi mùi nặng của thịt. Đưa vào lửa nóng, những giọt mỡ chảy ra mang theo gia vị rơi trên than lửa bốc khói, ngọn lửa xông táp vào thịt làm cháy sơ ngoài mặt, tạo màu vàng ướt mỡ. Thực khách không còn nhận ra mùi thịt ôi, mà chỉ còn mùi thơm thịt nướng nóng. Lại chính loại thịt ôi đó làm cho thịt nướng ở đây có

vị đặc biệt hơn các nơi khác.

Cho nên vị ngon ở miệng làm ta thường quên đi phẩm chất của nguyên vật liệu được dùng. Đó là bình thường của thực phẩm. Nhưng còn những điểm khác nói lên những khía cạnh bất tịnh của thực phẩm, mà chỉ khi đối diện với các khâu sản xuất, chế biến, nuôi trồng, ta mới có hiểu biết đầy đủ. Nhờ hiểu biết ta mới tư duy đúng, để thấy nên tập cho ta có thói quen ăn uống như thế nào, và nên ăn uống thức gì.

ĐẶC TÍNH, ĐẶC TƯỚNG:

Trước tiên, thức ăn được chế biến từ những loại thịt cá, rau quả, cây trái vừa thu hoạch trên ao, hồ, sông, biển, nông trại, vườn rừng. Đây là những thức ăn tươi. Và sự chế biến sai khác nhau tùy thuộc khẩu vị từng vùng, từng dân tộc, nói chung là tùy theo thói quen trong ăn uống.

Tuy từ những nguyên vật liệu thịt cá tươi, nhưng đâu phải không bất tịnh. Bạn dùng tay trần cầm một con cá lên, nước nhờn từ thân cá dính vào tay, nếu không dùng nước sạch và xà bông rửa liền, thì mùi tanh hôi cá đeo theo tay, và thỉnh thoảng bốc hơi theo mồ hôi tay lên mũi bạn và những người chung quanh.

Mùi tanh cá lại càng nồng nặc khi máu cá, cùng nước các loại trong thân cá bị cắt xẻ chảy ra. Dao thớt không được rửa kỹ, phơi khô thì mùi tanh máu cá không dứt. Ngay cả khi được chiên, xào, nấu nướng, mùi tanh hôi cũng không bao giờ dứt, dù cho thêm bất cứ gia vị tiêu, ớt cay nồng nào cũng không tiêu trừ được. Chiên thì có mùi cá chiên, kho thì có mùi cá kho, nướng thì mùi cá nướng.

Tôi còn nhớ, một hôm đến thăm một gia đình nọ, vừa bước vào nhà, đã ngửi thấy mùi tanh hôi của cá. Được chủ nhà mời nước, vừa cầm ly nước đưa lên tới miệng, thì tôi đã nhẹ nhàng để xuống, vì mùi nồng tanh cá ập vào mũi bắt lợm. Đi tới khu bếp, thì mùi tanh càng nồng nặc hơn, mặc dù lúc đó không có nấu nướng gì. Tường vách i ỉ rít rát, đó là do hơi bốc lên từ nồi chảo, mang mùi cá bám vào tường làm thành như một lớp sơn.

Tôi không hiểu gia đình này có lối kho nấu như thế nào mà nồng nặc mùi cá như thế. Chắc hẳn họ ăn cá chiên hơi nhiều, nên mỡ cá bay đi và bám vào khắp nhà: tường vách, màn cửa, bàn ghế, ly chén... người nhà lại làm biếng không lau chùi, tẩy rửa nhà cửa hằng tuần, cũng không biết dùng những loại hơi khắc chế, nên lâu ngày mới tạo nên mùi hôi hám tanh cá như thế. May là nhà có cửa lưới, chứ không thì ruồi lằn sẽ sống từng đàn, từng lũ trong nhà này. Một lần tới thăm mà sợ suốt đời!

Cá tươi mà đã thấy khó kham nhẫn mùi, huống nữa là khô, là mắm, cho nên Cao Bá Quát chê thơ người khác dở bằng hình ảnh *"con thuyền Nghệ An",* nặc mùi khắm của mắm cá. Đi vào chợ, mũi bạn phân biệt rất rõ bạn đang đến từng khu vực buôn bán nào, dù giả như bạn chơi trò bịt mắt, nhắm mắt mà đi. Khu vực bán mắm, bao nhiêu loại mắm thi đua bốc mùi bay quyện vào không khí, nào là mắm ruốc, mắm tôm, mắm cá đồng, mắm cá biển... người ăn mắm được thì khen thơm, người không ăn được thì phải chạy lộn trở ra, và thở nhiều hơi thật sâu trong khí trời cho thoát hết mùi mắm.

Mắm, đúng nghĩa chỉ là cá chết sình ươn trong muối, thì làm sao không hôi mùi? Càng hôi (mùi mắm) mới là mắm ngon chứ! Dĩ nhiên mùi thối của súc vật chết sình, thì không giống mùi mắm chút nào đối với người quen ăn mắm, nhưng hỏi một người không từng ăn bất cứ thứ mắm nào, thì tất cả đều chỉ là hôi thối, không thể ngửi nổi, chứ đừng nói là ăn. (Trái sầu riêng mà chưa từng ăn lần nào, thì không ai cho đó là mùi thơm sầu riêng!)

Có thể sơ khởi có mắm là do sự giao thông khó khăn, người ta chỉ di chuyển bằng thuyền, bè, ghe, ngựa, hay đi bộ, nên mỗi khi ngư dân đánh bắt được nhiều tôm cá, không tiêu thụ hết trong ngày ở buổi chợ của địa phương, họ mới nghĩ ra cách làm chậm sình ươn bằng cách ướp muối vào. Thế rồi cá ươn, muối mặn được làm thức ăn trong những lúc trời giông, mưa bão, biển động không ra khơi được.

Hoặc nếu trong vùng đồng bằng mùa khô hạn, cá gom về vùng trũng, người ta thu hoạch quá nhiều, nên phải ướp muối làm mắm hay phơi khô. Thế rồi từ đó mắm được tiêu thụ và biến chế ra nhiều thứ. Mắm trở thành thói quen khẩu vị của từng địa phương. Rồi mắm, khô được đưa sâu vào nội địa, đại lục.

Vậy thì khi cá tươi có, lại hà cớ gì chọn ăn mắm hôi như thế?

Này! Bạn hãy nhìn kỹ hơn vào tô mắm! Bạn thấy gì không? Bạn có thấy trên mặt mắm nổi lên những bọt giống bất kỳ thức ăn thiu nào không? Bạn có thấy có cái gì nhúc nhích chăng? Đó là giòi mắm đấy. Bây giờ nó còn nhỏ, bạn hãy cất tô mắm vào tủ lưới, chỉ vài ngày thì chúng sẽ lớn bằng đầu đũa, bấy giờ dọn lên mâm, bạn có dám ăn không? Vớt hết chúng đi rồi dọn lên, bạn không thấy gì thì bạn mới ăn bình thường, mà còn nhận xét ngon dở nữa! Ngạn ngữ nói: *"Ăn mắm mút giòi"* để chỉ tính hà tiện, tính chắt mót của những người một là quá nghèo khổ, hai là người bản tính quá tằn tiện.

Bạn có ăn được ruồi lằn không? Giòi là tiền thân của ruồi lằn, chúng sống trong mắm, ăn mắm rồi xí vào trong mắm, thế mà chúng ta ăn được sao, ăn con giòi và ăn luôn phân của chúng! Hãy tác ý thật nhiều câu sau đây, thì bạn sẽ hết

còn thích mắm: *"Mắm hôi thối lắm. Ta không nên ăn các loại mắm con hay mắm nước".*

Cá phơi khô cũng chẳng hơn gì cá mắm. Cá khô cũng có mùi khắm nồng nặc. Khô dòn thì hôi theo khô dòn, còn ĩ, còn ũ thì hôi khắm mùi ĩ, mùi ũ. Còn giòi thì khỏi nói! Con lớn, con nhỏ bò nghinh ngang, luồn lách trong các khe nức, khe chẻ còn ươn ướt. Chúng ăn, chúng rúc rỉa. Ruồi lằn bu đậu chỗ này, chỗ kia, chúng ăn, chúng hút, rồi xí vào, rồi đẻ lên từng đống trứng, từng đống giòi. Mua về ta kho, ta nấu, ta nướng cho có mùi lửa, rồi ăn. Thật là bất tịnh hết chỗ nói. Cá con nhỏ có thể phơi khô được trong một hai ngày nắng, chứ cá lớn như cá sặc, cá vồ, cá hố, cá lóc... không thể khô nhanh được, thì không thể không bị sình, ươn thối.

Ăn những thức cá ươn thối như thế là ta đã trở về sống đời sống của thời ăn lông ở lỗ. Nhưng thời đó là thời còn thiếu văn minh, thiếu thốn đủ mọi thứ, trình độ vệ sinh trong ăn uống không có, con người mới sống theo điều kiện đó, chứ ngày nay mà còn giữ cách thức ăn uống thô sơ thời xưa sao.

Một hình ảnh trong một chương trình thời sự gây ấn tượng kinh khiếp, khi tôi thấy một thổ dân Úc, trên đường xuyên sa mạc đã lấy tay vốc nước trong bụng xác một con bò chết khô sình lâu ngày mà uống. Hãy tưởng tượng nước đó có những gì, có mùi gì?

Khiếp không tưởng nổi! Nhưng trường hợp này được bào chữa là tình cảnh túng cùng ở trong sa mạc, và cũng có thể họ đã quen với vài loại thức ăn có mùi đậm đặc, gần giống với nước trong bụng bò chết sình này (cũng như một số món mắm ăn của vài dân tộc ít người trên vùng cao nguyên), và người này chưa mấy văn minh như người trong thành phố.

Nếu bạn đi về vùng quê, hình ảnh quen thuộc của những ô vuông nho nhỏ che kín sơ sài nửa chừng, trên cuối chiếc cầu làm bằng hai thân cây đặt nằm ngang ở mương rộng hay hồ nhỏ, mà gần như nhà nào cũng có. Đó là mương nuôi cá tra, cá vồ, là những loại cá phổ thông ở vùng đồng bằng Cửu Long.

Thức ăn của cá chính là những gì thải ra từ đường dưới của người trong nhà, hay các nhà chung quanh mỗi sáng. Mỡ và thịt ở bụng các cá này màu vàng ngậy. Bạn nên nhớ kỹ khi kho nấu các loại cá này, dù còn tươi hay đã phơi khô, hãy nhớ đừng bao giờ bỏ thêm gừng, bằng không thì (245) chỉ đem đổ thôi, vì cái mùi hôi đó hiện ra, không thể đưa vào miệng được, và khi ăn bạn đừng hình dung lại lúc người ta đang ngồi trên cái cầu kia!!!

Vậy ta hãy tác ý câu này cho thật nhiều, thay vì mắm, bây giờ ta đổi bằng cá khô: *"Cá khô mang rất nhiều giòi và trứng ruồi, nó là cá ươn thúi. Ta không nên ăn các thức ăn cá phơi khô"; "Chỉ có người bán khai mới ăn các loại cá sình thúi, nó mất vệ sinh lắm. Ta chấm dứt ăn các loại cá mắm khô"; "Ăn những thức ăn sình thúi thì ta cũng bị nhiễm sự bất tịnh toàn thân tâm và hơi thở".*

Còn thịt bò, thịt heo, thịt gà, vịt thì sao?

Thịt bò thì hôi tanh mùi bò; thịt heo hôi tanh mùi heo, mùi xon heo nọc; thịt gà, thịt vịt hôi tanh mùi gà, vịt. Không có một loại thịt nào mà không hôi tanh, hôi thối của loại thịt đó.

Thịt bò buổi sáng còn đỏ màu tươi, đến chiều đã bốc tanh hôi mùi ôi thối, màu thì đã chuyển sang đen bầm, tái nhợt. Tất cả các loại thịt đều tanh hôi nên ruồi lằn rất ưa, là nơi lí tưởng để chúng đẻ trứng vào. Thịt đang còn trên thớt, đang ở trong quầy mà ruồi lằn đã bám vào từng đám, đẻ trứng từng chùm, từng ổ, nên chỉ trong vài ngày là giòi lúc nhúc nở ra rúc rỉa. Thịt bốc mùi thối, nước tanh hôi chảy ra.

Chưa nấu nướng thì đã là ổ chứa mọi loại vi khuẩn, vi trùng, căn gốc bệnh đau. Để không nấu chín trong vài ngày thì thối không ngửi được, dù nấu chín rồi thì cũng bị thiu, bị thối, bốc mùi hôi hám không còn có thể ăn được. Máu, thịt, gân, xương, thành phần nào cũng đều có bản chất sình ươn, thối rữa giống nhau.

Thịt còn mang mầm từ trường bất tịnh. Khi một con vật bị giết, nó chịu đựng bao đau khổ, sợ hãi, oán hận. Những con bò, con trâu trên đường tới lò sát sinh, chúng đã cảm nhận được giờ chết sắp tới, nên có nhiều con đã khóc, mặt đầy nước mắt. Những con gà bị quặt cánh, đè chân, kéo cổ, nhổ lông, mắt chúng trợn trừng khiếp hãi, oán hận nhìn người giết nó. Con ếch chắp tay lạy van cầu tha mạng vẫn bị chặt đầu. Con cá bị đập đầu vùng vẫy khổ đau trên thớt.

Tâm lí đó của con vật bị giết chuyển thành từ trường bất tịnh thấm nhiễm trong toàn bộ xác con vật. Người đồ tể cầm dao cắt cổ, dùng búa đập đầu, cạo lông, xẻ thịt phân loại thân phần... đều truyền vào xác con vật những từ trường hung bạo, giết hại. Cho nên khi ăn thịt, những từ trường bất tịnh chuyển qua thấm vào thể chất và tinh thần người ăn, vì vậy tâm lí của những người lấy thịt làm thức ăn rất là hung bạo mà cũng thường sợ hãi, khiếp đảm vu vơ, nóng nảy bồn chồn bất nhất, cơ thể không an tịnh lâu dài được, nên họ không thể ngồi yên bất động lâu, thường xuyên nhúc nhích xoay xở.

Vậy các loại thịt, bản chất của chúng, thực tướng của chúng thật là bất tịnh, không đáng cho ta quý trọng chúng, không cần thiết phải có trong bữa ăn

thường ngày. Ta hãy tác ý: *"Bản chất các loại thịt rất bất tịnh, rất hôi hám, ta không nên ưa thích, không nên ăn".*

DUYÊN CHUYỂN ĐỔI:

Ngày trước, các gia súc, gia cầm được nuôi lớn, sống trong thiên nhiên, thức ăn của chúng hoàn toàn tự nhiên kiếm được trong đồng nội, đồng bằng, cao nguyên, rừng núi. Loài ăn cỏ, cây lá, chỉ ăn cỏ, cây lá tươi từ cỏ, từ cây, loài ăn côn trùng chỉ bới móc tìm côn trùng trong phân, trong rác, trong đất, trong lá, trong cỏ.

Dù có được nuôi lớn trong chuồng như heo thì thức ăn của chúng cũng được làm thành theo cách thông thường, từ những vật liệu tự nhiên thiên nhiên như cám, bèo, dây khoai, củ mì, trái bí... nhưng thịt của chúng vẫn là bất tịnh, vẫn tanh hôi, vẫn thối, thiu, vẫn mang rất nhiều mầm bệnh đau.

Các loại gia súc, gia cầm ngày nay được nuôi lớn bằng nhiều thức ăn chế biến trong kỹ nghệ. Bò là giống ăn cỏ từ xưa nay, thế mà thức ăn cho nó ngày nay người ta đã thêm những loại bột xương, bột thịt cho chúng mau lớn, mau tăng trọng. Điều kiện ăn uống thay đổi, nên thịt chúng đổi thay theo, chứa rất nhiều yếu tố biến dị.

Bệnh bò điên là một trong rất nhiều biến dị đó; tương lai còn nhiều biến dị chuyển thành những chứng bệnh bất trị lây lan sang người tiêu dùng, như bệnh bò điên là do ăn uống các loại thịt này. Bệnh từ thịt gà chuyển sang người làm thành bệnh chết người nhanh chóng, đã gây sợ hãi không ít cho sự tồn vong của con người. Đó là một số yếu tố bất tịnh của thịt các loại.

Chúng lại bị nhốt, giam cầm trong những chuồng trại, không còn được tự do đi lại, không còn được tự do hoạt động, nên tinh thần bực dọc, tù túng, buồn phiền, sầu khổ; không còn được phút giây nào tươi vui thoải mái, tung tăng chạy nhảy đùa giỡn với nhau. Tâm trạng đó của con vật chuyển thành từ trường bất thường, bệnh hoạn ở toàn thân con vật.

Sự bất tịnh của các loại thịt còn được hiểu như sự nhiễm độc ngay khi con vật còn sống, hay cả trong thời gian hạ thịt, mổ xẻ con vật. Nấu nướng, chế biến ướp thêm hành, tỏi, tiêu, ớt, sả, gừng... để cho có thêm mùi, màu, là cơ hội thúc đẩy quá trình nhiễm độc nhanh và đều, nên người ăn mới ngộ độc.

Sự ngộ độc có khả năng làm chết hằng chục, hằng trăm người một cách dễ dàng. Báo chí (249) thỉnh thoảng đưa tin thực khách đám cưới, đám tiệc bị ngộ độc thức ăn, phải chở vào nhà thương cấp cứu; chở tới kịp thì được cứu sống, còn chở tới chậm thì phải mua quan tài đem chôn.

Nhớ cảnh những người ngộ độc do ăn uống đó, ta nên tác ý: *"Thịt các loại gia súc, gia cầm chứa rất nhiều yếu tố bất tịnh, ta hãy bớt ăn thịt lại, ta không nên ăn thịt nữa".*

Thức ăn từ các loại thịt động vật đều mang bản chất bất tịnh giống nhau, không có thịt từ loài động vật nào là thanh tịnh hết. Vì sao? Vì thức ăn của chúng đều có căn gốc bất tịnh, chúng ăn các loài động vật nhỏ hơn, rồi loài động vật nhỏ đó ăn những loài động vật nhỏ hơn nữa, cứ thế mà loài lớn này ăn loài nhỏ kia. Có khi loài nhỏ làm thức ăn cho loài lớn đó còn sống, có khi thây đã chết sình thối của các loài này là thức ăn cho nhiều loài khác, vậy thì làm sao thanh tịnh được.

Con người nếu muốn trở thành con người tiến hoá, thì phải thoát ra khỏi thói quen ăn thịt là bản chất của loài thú không tiến hoá. Thói quen ăn thịt là một nghiệp lực mạnh mẽ, ràng buộc chúng sanh quay cuồng trong vòng luân hồi sanh tử không có lối thoát. Ăn thịt nhau thì phải sanh ra lại, để lại bị ăn thịt nhau.

Cho nên con người muốn thoát khỏi bản năng ăn thịt như các loài cầm thú, thì phải tập luyện cho mình huân thành thói quen, giải trừ yếu tố di truyền thói ăn thịt, bằng cách quyết định trong hai tuần hay một tuần, chọn một vài ngày chỉ ăn toàn rau, trái, củ, hạt. Nhất định không đụng tới một miếng thịt nào, miếng cá nào.

Đứng trên quan điểm bất tịnh thì ngay cả rau, trái, củ, hạt cũng chẳng phải thanh tịnh gì. Muốn có sản phẩm rau, trái, củ, hạt tốt, thì nông gia phải bón phân, xới đất. Phân bón là gì? Đó là phân hữu cơ và phân vô cơ.

Phân vô cơ được sản xuất trong các xí nghiệp công nghệ nông nghiệp, từ những loại hoá chất N, P, K... được kết hợp mà khi cho vào đất, phun lên cây sẽ tự phân hủy thành những chất kích thích rất mạnh các chức năng phát triển của cây. Tuỳ theo loại sản phẩm cây phải cho, mà người ta bón loại phân vô cơ nào. Cây thì cho lá, cây cho trái, cho củ, cho hạt. Việc dùng phân vô cơ có thành phần trọng yếu nào là nhắm vào các đối tượng nào sẽ thu hoạch.

Phân vô cơ thường chỉ có hiệu lực trong một mùa vụ hay trong một năm, và sau đó thường làm đất bị thói quen dùng phân vô cơ cho những mùa vụ tới; phân vô cơ phối hợp với cỏ cây mục và độ ẩm, lại sanh những loài côn trùng mới phá hại cây trồng. Thuốc trừ sâu rầy được phát minh, được dùng tới là một bất tịnh khác.

Còn phân hữu cơ là phân của gia súc, gia cầm, và xác cá, tôm, nghêu, sò, các phần loại bỏ từ sinh vật không dùng làm thức ăn cho người, đã được chế biến để khi rải xuống đất sẽ nhanh chóng chuyển thành gần như đất mùn. Nếu không gia thêm phân vô cơ thì phân hữu cơ sẽ làm cho đất tăng thêm mầu mỡ trong nhiều mùa, nhiều năm sau đó.

Khi đất được bón phân như thế thì cây trồng sẽ thu hút dưỡng chất có trong phân lên nuôi cây ra lá, ra hoa, kết trái, sanh hạt, tạo củ. Đã là phân thì làm sao thanh tịnh được, vậy thì khi cây có lá, hoa, trái, hạt, củ, dĩ nhiên là phải bất tịnh theo. Phần củ là phần nằm trong đất, tiếp cận với phân, chung quanh nó là phân, có thể nào phân không thẩm thấu vào trong củ.

Ta thu hoạch, ta nấu ăn, đó không phải là ta đang ăn thức ăn có nhiễm phân? Do từ phân? Vậy có thanh tịnh chăng? Cái gì khuất mắt thì ta không biết nên không có cảm tưởng dơ hôi. Mùi hôi của phân trở thành mùi thơm của cây, lá, hoa, trái, hạt, củ, và ta thích thú trong ăn uống, mê say trong ăn uống. Quả thật con người còn quá vô minh, chưa văn minh.

Đồ ăn chưa kịp nấu thì hư thối; nấu nướng xong để vài hôm thì thiu, thì thối, vậy bản chất nó là bất tịnh. Có ai dám ăn đồ ăn để thiu sau khi nấu nướng vài ba ngày? Để một tuần thì lên mốc, lên meo vàng, đỏ, đen; quậy lên thì nhầy nhụa bốc mùi xú, phải đem đổ bỏ đi, đem chôn lấp, vật chứa giữ nó cũng hôi không kém.

Sau khi chế biến, sau khi nấu nướng, thức ăn được soạn ra dĩa, ra tô, đặt vào mâm, bày lên bàn, bốc mùi thơm trong gia vị, trông thấy đẹp mắt, ưa nhìn, muốn ăn, ăn thấy ngon miệng, ăn không muốn thôi. Tất cả những ưa thích quyến rũ đó có còn chăng sau khi miếng ăn được nuốt khỏi cổ, vào bao tử, xuống ruột non, ruột già, và sau khi được tống xuất ra ngoài?

Khoan nói tới khi được tống xuất khỏi hậu môn, chỉ ngay khi ai đó cho thức ăn vào miệng, nhai vài cái rồi nhả ra, thì người này có ăn lại miếng ăn đó được chăng, hay thấy nó bắt ghê, thấy nó là ô uế, bất tịnh rồi; huống nữa là khi đã vào bao tử, tiêu hoá trong ruột.

Vào lúc những thức đã ăn còn trong ruột mà nó đã có mùi hôi thối khó ngửi thay, còn nói gì khi đã tống xuất khỏi ruột bằng đường cửa dưới nữa. Mổ bụng một con gà, mổ bụng con heo, con bò, hay khi giải phẫu ở bụng người nào thì mùi xú uế bốc lên. Rạch một đường dao vào ruột già, chất bầy nhầy trong đó hiện ra cùng với mùi hôi nồng nặc khiến ta phải bịt mũi. Có ai ưa thích đứng gần bên người đang làm cái việc phóng uế chăng? Nó là hậu thân của những món ăn thơm ngon, cao lương mỹ vị, thế mà giờ thì ai cũng ghê, cũng gớm, cho dù

từ chính trong người của mình đưa ra.

Không ăn thì sẽ chết. Cảm giác đói làm bụng ta cồn cào, run tay, run chân, run bắn người, bủn rủn mất sức, suy nhược toàn bộ sức lực, không còn tha thiết gì ngoài nhu cầu khẩn thiết tìm một cái gì ăn nuốt được, để cho vào bụng trấn áp cơn đói. Đó là nguyên nhân chánh đáng để người ta đi tìm thực phẩm. Nhưng khi đã có thực phẩm để không còn bị đói, thì người ta lại tìm thực phẩm nào cho là ngon, là bổ dưỡng, là quý hiếm, rồi họ thích thú trên cái đó, tạo cho nó những ý niệm giả tạo cao sang, độc đáo.

Thi đua nhau tìm món lạ, khuyến khích nhau sáng kiến chế biến cầu kỳ, phức tạp. Cho nên thực phẩm ngày càng nhiều món, chế biến nhiều cách, phối hợp từ nhiều địa phương, tạo nên nhu cầu tiêu thụ có tính cách đua đòi, khiến cho người người đều có quan niệm hưởng thụ cái ăn, chỉ biết ăn cho nhiều món lạ, cũng y như đi cho biết nhiều xứ. Đôi khi món ăn thật là bất tịnh, vô đạo, bất nhân như óc khỉ sống, tiết canh máu tươi, bào thai thú sắp tới ngày sanh, trứng gà, vịt sắp tới ngày nở, con thú còn non ngày…

Trong những năm đầu thập niên 1950, có một số người trước kia là những chức tước uy quyền giàu có, họ đi du lịch Hồng Kông, Đài Loan, được bạn bè cũ chiêu đãi yến tiệc, họ ăn suốt ngày trong vài ngày, để bù những ngày thiếu thốn, nhịn đói trong khi đất nước chiến tranh. Ăn no, họ đi vào nhà xí thọc tay vào họng cho ói mửa những thức họ vừa ăn, vừa uống, để trở về lại bàn ăn thêm những cái khác. Họ đúng là những ngạ quỷ từ địa ngục đói mới lên. Mục đích họ sống chỉ để hưởng thụ cái ăn. Con người họ, từ tinh thần đến vật thực, hoàn toàn là những thứ bất tịnh.

Loài chó được con người thuần hoá từ lâu, nhưng chưa đủ thời gian để triệt tiêu bản chất ưa thích thức ăn bất tịnh loại hôi, loại thúi. Tuy nhiên, trong những nước đã tiến bộ về vệ sinh, loài chó được nuôi trong điều kiện thức ăn được tuyển lựa, không còn bất tịnh thối thiu nữa, thì bất kỳ giống chó nào, qua nhiều thế hệ cũng trở nên thông minh và hiền lành hơn tổ tiên chúng rất nhiều.

Thức ăn đều bất tịnh mà để nó trở nên thiu, thối mới chế biến, hay chế biến để nó trở nên thối rữa thì càng bất tịnh hơn nhiều. Những dân vùng nào mà ưa thích thực phẩm có nhiều những thức thối, ương, thiu, hôi, thì đó không phải là những xứ có nền văn minh tiến bộ, và những người nào chuyên ăn uống thức ăn này, thì họ từ thể chất đến tinh thần đều bất tịnh.

DUYÊN HỢP - DUYÊN TAN:

Vậy thì chính bản chất thức ăn, bất cứ thứ gì, thịt cá cũng như thực vật, cũng đều bất tịnh, hôi thối; rất hợp cho ta thường xuyên quán chiếu như thế để không còn đắm chấp, ưa thích ăn uống, hưởng thụ ăn uống, cho rằng đáng sống để ăn uống, sống mà không hưởng thụ ăn uống thì uổng một đời người, không đáng sống, sống phí phạm cuộc đời.

Không thường xuyên quán chiếu để từ bỏ những quan niệm phàm phu sai lầm trên, chỉ biết hưởng thụ vật chất trước mắt, mà quên cái hại sau lưng, sống như vậy là vô minh. Chính sống như vậy mới không đáng sống, không thông hiểu mục đích sống để làm gì; sống như muôn loài vạn vật không có trí khôn; sống chỉ chạy theo bản năng tự tồn thấp kém. Ăn cho nhiều, hưởng thụ cho lắm, hết cuộc đời xuôi tay đi vào đường nghiệp lực, tái sanh vào hàng thấp kém.

Rõ ràng, môi trường nào thì sanh sinh vật và nếp sống nấy. Từ xa xưa, chúng ta bị sống trong môi trường sát hại nhau, ăn thịt lẫn nhau; môi trường với quy luật sơ khai của bản năng *"mạnh được, yếu thua"* của loài thú vật, của côn trùng. Chúng ta mặc nhiên chấp nhận và sống theo, mà không mấy khi quán xét để nhận thức, để sửa sai, để cải thiện, để thăng tiến.

Thói quen là do huân tập. Ăn thịt là một thói quen do huân tập từ thuở con người sơ khai, để bây giờ con người cứ tưởng không ăn thịt thì sẽ bệnh, sẽ chết. Tại vì do truyền thừa truyền thống từ tổ tiên loài người, nên ai cũng cho thức ăn thịt cá là ngon, đáng ưa thích, là bổ dưỡng, là cần thiết. Đó chẳng qua chỉ là ảo tưởng, ảo giác.

Nếu bây giờ chúng ta lật ngược quan niệm đó lại, cho rằng thịt của thú vật rất là nguy hại, có rất nhiều bệnh tật cho người, chẳng có gì là ngon, là béo bổ. Bỏ đi tất cả các loại gia vị tạo vị ngon giả tạm, tạo mùi thơm giả tạm; bỏ đi tất cả mọi cách thức chế biến nấu nướng tạo thành thói quen trong ăn uống thịt cá;

Mọi người cùng đưa ra quan niệm không ăn thịt cá là đáng sống, sống có ý nghĩa, sống có mục đích bảo vệ sự sống của muôn loài, sống có mục đích thăng tiến tâm linh, cuộc sống có cứu cánh giải thoát luân hồi tử sanh cho mình, giúp người đạt như mình, thì chắc chắn thói quen mới sẽ từ từ được tạo lập, được duy trì, được bảo vệ.

Một thời báo chí đã từng bàn thảo về vấn đề nên hay không con người bớt ăn thịt các loại động vật, mà nên ăn nhiều thức ăn thực vật. Quan điểm chống ăn thịt dựa trên nhận xét của các nhà khoa học, thấy rằng bộ tiêu hoá của các loài thú ăn thịt có chiều dài ngắn hơn bộ tiêu hoá của các loài thú không ăn thịt.

Con người có bộ tiêu hoá dài đến 7 mét, dài nhất so với các loài thú khác, như vậy con người phải là loài thú không ăn thịt tốt hơn, vì với bộ tiêu hoá dài như thế, thì thức ăn có thịt phải di chuyển thời gian lâu trong cơ thể, nên sẽ sanh nhiều độc tố có hại. Hơn nữa, bộ răng người bằng phẳng, không nhọn và sắc bén như loài thú ăn thịt.

Như vậy, chắc chắn sự ăn uống của con người biến chuyển theo thói quen được huân tập, suốt chiều dài lịch sử con người có mặt. Bây giờ tập ngược trở lại, giảm lần thịt cá trong mọi bữa ăn. Tất cả mọi người khắp toàn cầu đều sống không phải để hưởng thụ ăn uống, mà có mục đích đẹp là phát triển cộng đồng hướng về đạo đức thương yêu sự sống của muôn loài, hạnh phúc của muôn loài.

Sống không phải để hưởng thụ ăn uống, còn có nghĩa giảm bớt thói ăn uống không chừng mực, lúc nào cũng nhai nuốt được thì chưa đúng nghĩa, mà phải quy sự ăn uống về trong ba bữa ăn: sáng - trưa - chiều, rồi giảm xuống còn: sáng - chiều, chỉ hai bữa ăn trong ngày. Không tổ chức đình đám để vui thú trong ăn uống.

Giảm bớt bữa ăn, đồng thời chuyển bữa ăn với thịt cá thành bữa ăn toàn rau cải, hoa trái, củ hạt. Thực vật cũng hãy còn bất tịnh, nhưng so với thực phẩm từ động vật thì thanh tịnh hơn nhiều.

Hiện giờ người Đài Loan, Hồng Kông đã chế biến nhiều loại thực phẩm, khô cũng như tươi, không từ động vật mà từ thực vật, rất ngon miệng, có thể để lâu được, nhưng phần lớn giả tạo mùi vị cùng hình thức của các món ăn từ động vật. Trong thời gian có bệnh dịch từ thịt gà, nhiều nhà hàng ở Thành phố Hồ Chí Minh đã làm nhiều món ăn từ rau quả, đậu các loại cũng rất ngon miệng, đẹp mắt, nhưng vẫn còn giả từ hình thức đến mùi vị con này, thịt nọ và giá còn cao, chỉ thích hợp trong các buổi tiệc tùng, khó có thể được phổ thông vào đại chúng.

Hiện nay, kỹ thuật chế biến thức ăn theo thủ công từ thực vật khá phức tạp, nếu không muốn nói là cầu kỳ, để làm cho món ăn có nhiều vị khác biệt trong thành phần, làm mất rất nhiều thì giờ, cho nên cần được các khoa học gia chuyên môn về thức ăn nghiên cứu, để một mặt tăng thêm mức độ dinh dưỡng, mặt khác đưa vào công trình sản xuất công nghiệp làm cho nhẹ bớt lao động thủ công, mà thực phẩm ngày càng phong phú nhiều mặt hàng, giá thành rẻ và thành phần dinh dưỡng cao.

Cho đến về tương lai sau này, khi công việc được xem là bếp núc, nội trợ hiện nay, được chuyển qua cho những xí nghiệp chuyên môn về thức ăn, để giải phóng bớt thời giờ của con người trong việc nấu nướng, thì lúc đó mới thật sự

thực hiện được giai đoạn khởi đầu thay đổi thói quen trong ăn uống. Nếu có được sự chỉ đạo và quần chúng thay đổi ý thức trong ăn uống như đã nói ở trên, thì cá thịt sẽ không còn được dùng tới.

Biết đâu vào tương lai gần đây thôi, với đà tiến nhanh của khoa học phục vụ đời sống, chừng đó nhu cầu ăn uống phức tạp của mỗi người đều được đáp ứng qua mạng lưới siêu thị đầy đủ sản phẩm chất lượng cao, phong phú nhiều loại hình khẩu vị, do nhiều hệ thống công nghệ thực phẩm cung cấp, mà chỉ toàn là thực phẩm có được không do từ sự chết chóc của một động vật nào.

Điều này không phải là sự mong cầu thiếu căn cứ. Mời bạn viếng qua một vòng xem các quầy siêu thị bán thức ăn sáng, sẽ thấy rất nhiều mặt hàng mới ngon bổ, dễ tiêu dùng, tiện lợi và thích hợp cho mọi người theo từng hoàn cảnh. Nếu so với chỉ 10 năm trước, thì người mua sắm ngày xưa không mất nhiều thì giờ chọn lựa mặt hàng như ngày hôm nay.

Tất cả đều là thức ăn sáng không thịt cá, được chưng bày đầy các kệ ở mọi siêu thị trong các thành phố các nước công nghiệp phát triển. Ai cũng có thể tưởng tượng cuộc sống sẽ thay đổi nhanh đến mức độ phong phú nào, chỉ trong vài thập niên tới thôi, với đà tiến của khoa học hiện nay.

Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ

KẾT LUẬN:

Tác dụng hỗ tương giữa tinh thần và vật chất cho thấy, tinh thần tiến hoá thì vật chất thanh tịnh; khi vật chất thanh tịnh thì tinh thần tiến hoá. Nói rõ hơn, với một vị Thánh thì sự ăn uống của vị này không còn như sự ăn uống của hàng phàm tục; ăn uống còn phàm tục thì không thể trở nên bậc Thánh, nghĩa là tinh thần không minh mẫn, không đầy đủ trí tuệ. Cho nên, muốn chuyển đổi từ phàm tục trở nên gần với Thánh nhân, thì sự ăn uống không thể không thay đổi.

Hiện giờ sự ăn uống của nhân loại ở trong giai đoạn chạy theo thị dục, cái gì cũng muốn cho vào miệng, chẳng khác gì một đứa bé mới biết bò. Đứa bé hành động theo vô thức của nghiệp lực, còn nhân loại hành động theo ý thức bị chi phối bởi nghiệp lực. Nghiệp lực cản trở tiến hoá, cho nên cần chuyển đổi nghiệp lực.

Đã biết thức ăn từ động vật bất tịnh hơn so với thức ăn từ thực vật, nhưng nhân loại đang thích thú thụ hưởng sự ngon, lạ, hay, đẹp của thức ăn động vật; họ lấy cảm giác giả tạo của vị giác, xúc giác làm cơ sở ý thức, nên ý thức thúc đẩy con người đi tìm thoả mãn cảm giác giả tạo đó.

Vậy, việc cần làm để có sự thay đổi là phải thay đổi một ý thức mới, dựa trên nền tảng tinh thần thanh tịnh, nhằm thực hiện tinh thần thanh tịnh trong cuộc sống của nhân loại, trong đó sự thay đổi thói quen về thức ăn, thức uống, và thay đổi ý thức về ăn uống là chủ yếu.

Phải làm cho ý thức ăn thức ăn từ thực vật trở nên nhu cầu thiết yếu của nhân loại, một nhu cầu thực thụ trong vị giác và trong ý thức. Nghĩa là chế biến thực vật thành thực phẩm tạo cảm giác khoái khẩu, đầy đủ chất bổ dưỡng tốt đẹp, và giáo dục tạo ý thức ưa thích thực phẩm thực vật, ghê tởm thực phẩm từ động vật, ý thức không tham đắm trong ăn uống, chỉ ăn đủ sống có sức khoẻ, không bệnh tật ốm đau, không lấy cái ăn làm cái hưởng thụ dục lạc.

Xây dựng mục đích cuộc sống đời người là để tiến hoá trong tâm linh, không phải hưởng thụ thấp kém về ăn uống, ngủ nghỉ. Làm mọi cách để nhân loại thấy rõ, thấy rất cụ thể sự tiến hoá tâm linh là có thật, có khả năng đạt được trong những điều kiện chỉ đưa con người tới chỗ tối tốt đẹp, tối thiện mỹ ngay trong cuộc sống thanh tịnh, mà sự thanh tịnh này chỉ có được nhờ sự thay đổi ý thức sống không ăn thức ăn bất tịnh đó của nhân loại.

Dĩ nhiên, sự chuyển hoá theo hướng thiện này không phải là công việc của một người, của một quốc gia, mà là công việc của toàn thể nhân loại trong suốt thời gian tồn tại của loài người.

Một ngàn năm, một trăm ngàn năm, một triệu năm, nhiều triệu năm, chỉ nhắm một mục đích đó thì dần dần nó phải thành hiện thực được thực hiện.

“Ta tập thói quen ý thức chỉ ăn để sống khoẻ mạnh”.

“Ta tập thói quen ăn toàn thực phẩm thực vật”.

“Ta tập thói quen chỉ ăn trong bữa ăn”.

“Ta tập thói quen chỉ ăn ngày một hay hai bữa”.

Hạnh phúc thay, khi đời người hoàn tất được mục đích đời sống!!!

✿✿✿

Định Vô Lậu là một phương pháp tu tập rộng lớn vô cùng, khi chúng ta sử dụng một pháp môn nào để tâm Vô Lậu Bất Động; để tâm thanh thản, an lạc và vô sự là tu tập Định Vô Lậu. Định Vô Lậu nhằm triển khai tri kiến giải thoát. Ai có tri kiến giải thoát là có tâm vô lậu.

Tám lớp tu học (Bát Chánh Đạo) của Phật giáo là tám lớp tu học tâm vô lậu. Cho nên, Định Vô Lậu bao gồm tất cả 37 phẩm trợ đạo cũng nhằm mục đích tâm vô lậu. Sự chứng đạt của Phật giáo cũng nhằm chứng đạt tâm vô lậu. Quả A La Hán là quả vô lậu. Vì chính tâm Vô Lậu mà đạo Phật (263) tu tập xả tâm, ai xả tâm giỏi là người ấy dễ chứng đạo.

Do vô lậu mà đạo Phật tu tập không có khó khăn, không có mệt nhọc, chỉ cần biết cách thức xả tâm là chứng đạo ngay liền, đâu phải đợi 7 ngày, 7 tháng, 7 năm. Phải không quý phật tử?

✿✿✿

(còn tiếp)

Tác giả: **Trưởng Lão Thich Thông Lạc**

Trích sách: Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ **-** Nhà xuất bản Tôn giáo