TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Hạnh phúc từ việc ăn chay

ISSN: 2734-9195 13:44 10/03/2023

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm (An Tường Anh)**

Đa số nghĩ rằng: "mạng sống, sự sống của con người là vô giá, là giá trị nhất so với sự sống của muôn ngàn loài khác", "loài vật là thực dưỡng cho con người", từ những suy nghĩ này, người ta đã hình thành một hệ tư tưởng "con người được ưu tiên sống và được độc tôn quyền sống so với những loài vật khác và con người được quyền sử dụng thân mạng của loài vật khác làm thức ăn cho mình như một đặc ân, như một điều hiển nhiên mà con người được có".

Đó là quan điểm của "con người" nhưng con người cũng là một loài động vật, khác hơn một chút, con người là động vật bậc cao thế nhưng điều đó không có nghĩa rằng con người được đặt quyền sống của mình lên trên quyền sống của mọi loài, suy nghĩ "mạng sống con người có giá trị nhất và được ưu tiên để sống hơn những loài khác" suy cho cùng cũng từ quan điểm cá nhân, chủ quan của con người chứ không có đấng tối cao nào đứng ra tuyên bố và ban cho con người đặc quyền đó cả, sự thật là "trong một bối cảnh mà loài nào mạnh hơn thì loài đó có nhiều cách để dành quyền sống hơn" mà thôi.

Chúng ta hãy nghĩ xem, khi chúng ta rơi xuống đại dương, gặp một đàn cá mập, khi chúng ta lạc vào rừng sâu, gặp một bầy hổ đói, khi đó, chúng ta cũng là một con mồi, một loại thức ăn cho con vật mạnh hơn, khi đó chúng ta có mang cái quyền, cái luật nào ra để tuyên bố với những mãnh thú đó rằng: "Sự sống của tôi là độc tôn, vì tôi là con người" hay chúng ta cũng hoảng sợ, rúm ró, cầu nguyện và bất lực trở thành miếng mồi nằm trong miệng những loài to lớn và đói khát? Những mãnh thú có biết chúng ta đang sợ hãi, đang đau đớn tuyệt vọng khi đứng trước cái chết hay chúng cũng vì đói, vì miếng ăn mà cấu xé chúng ta?

Nhìn lại để thấy rằng, từ trước đến nay, loài người dùng sức mạnh để trấn áp những loài vật khác, cho rằng con vật là thức ăn cho con người và mặc nhiên thưởng thức những phần cơ thể của chúng, những đồ tể ra tay tước đi mạng sống của những con vật mà đâu nghĩ chúng cũng đau đớn, sợ hãi và tuyệt vọng, chúng ta đã bao giờ nghĩ đến điều?

Nếu có thì cũng chỉ thoáng qua rồi chúng ta cũng vô tư với bữa ăn thịnh soạn sơn hào hải vị. Chúng ta vốn mặc định sự sống của loài người mới là độc tôn, là được ưu tiên sống hơn loài khác, loài vật sinh ra là để làm thức ăn cho con người, nhưng độc tôn là khi chúng ta đang ở cương vị một kẻ mạnh, nếu có loài khác mạnh hơn, sự sống chúng ta cũng không còn là độc tôn nữa. Mọi loài sinh vật trên trái đất này thực chất đang tồn tại theo một quy luật "mạnh-yếu" mà thôi, vì chúng ta là loài sinh vật mạnh hơn nên chúng ta cho rằng sinh mạng con trùng con dế là rẻ rúng chứ chúng ta cũng đâu có biết được trong thế giới mỗi loài, chúng cũng có những giao cảm, cũng có đau đớn, quyết liệt bảo tồn sự sống ra sao.

Tất nhiên cũng có những ý kiến phản biện cho rằng: "Nếu nói sự sống muôn loài là đáng quý như nhau vậy khi người ta bắt chọn giữa con người và con vật để cho loài nào chết thì sẽ chọn loài nào?" thiết nghĩ, khi đã "bắt chọn" và có sự "lựa chọn" nghĩa là con người đang có một cơ hội, mà loài nào có cơ hội để chọn thì loài đó mạnh hơn mà mạnh hơn thì lẽ tất nhiên loài đó là loài được sống nhưng nếu con người lạc giữa bầy mãnh thú thì con người có được quyền chọn lựa nữa không? Khi đó chúng ta sẽ thấy rằng quy luật "mạnh được, yếu thua" mới là quy luật tự nhiên của sự sống còn.

Thế nên khi người ta ăn chay, ngoài việc không muốn thực dưỡng trên sự đau đớn của loài vật, giúp cơ thể đào thải được những độc tố, giảm bớt nguy hại do những thực phẩm từ động vật gây ra còn là cách để giảm bớt nghiệp sát sinh. Chúng ta đã từng thấy có không ít người gặp nhiều tai họa, nghiệp quả không lành từ nghề đồ tể, nhiều người bị dị ứng với những thức ăn từ sinh vật nhưng không có ai dị ứng khi ăn rau củ vì thực vật là lành tính, vì nó không chứa trong đó sự đau đớn, sợ hãi, căn nguyên gây ra những hậu quả ảnh hưởng sức khỏe con người. Con vật bị bệnh, người ta ăn vào cũng bệnh, thậm chí gặp nhiều nguy hiểm đến tính mạng nhưng rau có bị sâu, người ta chỉ cần lặt bỏ lá sâu, ăn vào vẫn bình thường. Rau củ mà gây ngộ độc là từ con người gây ra do thuốc trừ sâu, do chất bảo quản, thuốc tăng trưởng…chứ bản chất thiên nhiên của cây trái, rau củ ăn được là không gây độc cho con người.

Ăn chay vốn dĩ là việc thiện nhưng cũng không tránh khỏi thị phi khi không ít lần được nghe từ cửa miệng người khác những lời đại loại: "Ăn chay mà tâm không tịnh, ăn chay mà cũng hơn thua với người này người nọ", thật ra ăn chay cũng có nhiều nguyên nhân khác nhau, việc ăn chay không hẳn phải gắn liền với một người hoàn thiện mọi mặt đúng theo chính pháp, chúng ta không đòi hỏi quá nhiều ở một người ăn chay khi người ta chưa phải là một phật tử, một người tu tập xuất gia, nhiều khi người ta ăn chay vì người ta thương loài vật,

người ta không muốn sát sinh, vì người ta thấy khi ăn chay mang lại sức khỏe tốt hơn ăn mặn, vậy là người ta ăn chay thôi.

Đối với một người bình thường, chưa quy y Tam Bảo, trong 5 giới, người ta thực hành được giới nào là tốt giới đó, người phát tâm ăn chay là đang thực hiện một việc thiện lành, chúng ta không nhìn vào duy nhất mỗi việc ăn chay để áp đặt người ăn chay phải sống đời tu hành như một người theo đạo Phật bởi vì cũng có những người không theo đạo Phật, họ cũng ăn chay. Một người bình thường nếu ăn chay là đã thực hiện được một giới lành, là đáng quý trọng, đáng hoan hỷ rồi.

Nhiều người cũng thường hay nghĩ "ăn chay trường sẽ thiếu chất, gầy yếu, dễ bị bệnh", nhưng đến nay, chưa có tài liệu nào khoa học nào khẳng định bị thiếu chất, gầy yếu và dễ bệnh là do ăn chay trường cả. "Ăn chay trường bị thiếu chất, dễ bị bệnh" là do tâm lý, do suy nghĩ của người ăn chay chưa thật sự cảm thấy sẵn sàng, thoải mái khi bắt đầu quá trình trai giới, là do khi ăn chay nhưng vẫn còn vọng tưởng ăn mặn hoặc bị ảnh hưởng từ lời nói của người khác. Việc thiếu chất thì không riêng ăn chay mà ngay cả ăn mặn cũng thiếu chất nếu chúng ta không có chế độ ăn uống phù hợp, dung nạp quá nhiều chất này mà thiếu chất khác cũng sinh ra thiếu chất thế nên ăn chay hay ăn mặn, khi có một chế độ ăn uống khoa học cũng đều mang lại sức khỏe tốt.

Nếu nói ăn chay sẽ gầy còm, ốm yếu thì tại sao có những con vật nó chỉ ăn rau củ, trái cây, thậm chí chỉ ăn lá cây mà nó to gấp cả chục lần con người, trong khi có những con vật ăn thịt mà vẫn nhỏ xíu?. Điều đó cho thấy việc mập ốm là tùy vào thể trạng mỗi người chứ không phải do ăn chay hay ăn mặn.

Ngày nay, khi bước vào một tiệm chay, quán chay, chúng ta bắt gặp rất nhiều bạn trẻ ăn chay theo ngày, không ít bạn trẻ ăn chay trường, đặc biệt là người phương Tây đang giảm dần chế độ ăn thịt và chọn cách ăn chay để bảo vệ sức khỏe, bảo vệ môi trường, điều đó cho thấy ăn chay không còn là xu hướng hay phương thức dành riêng trong tôn giáo mà đã lan rộng đến nhiều thành phần, nhiều lứa tuổi bởi những lợi ích về mặt sức khỏe, môi trường và tinh thần mà việc ăn chay mang lại.

Ăn chay trường là việc làm vô cùng khó, không phải ai cũng ăn chay trường được nên người ta chọn cách ăn chay theo những người lễ, ngày rằm, nhưng ăn chay được một ngày là tốt một ngày, đạo Phật luôn khuyến khích người ta ăn chay theo khả năng có thể chứ không áp đặt. Ăn chay để hoằng hóa được bản thân mình, để nhận thức được rằng: "Thân mình là vô thường, sự sống của muôn loài là đáng quý". Cây cỏ cũng có sự sống nhưng con người không thể nhịn ăn tất cả nên vì sự tồn tại mà phải lựa chọn giữa sinh-diệt nhưng cái nào ít

tổn thương, ít đau đớn nhất thì người ta chọn cách đó để giữ sự sống, tránh việc sát hại nhiều loài để phục vụ nhu cầu thưởng thức của mình trong sự tò mò, ham thích và thỏa mãn.

Thực chất, mối quan hệ giữa con người và vạn vật là mối quan hệ tương sinh, con người dựa vào động vật, thực vật để duy trì sự sống chứ con người không là chủ để quyết định cho mọi sự tồn tại của vạn vật trên trái đất này. Khi xâm phạm, tàn phá thiên nhiên, thảm sát vạn vật, con người đều phải trải qua những cơn thịnh nộ và những hậu quả khốc liệt từ thiên tai, dịch bệnh.

Năm 2018, Quỹ Đời Sống Hoang Dã thế giới (WWF) đã nêu ra một số liệu cảnh báo "con người đã hủy diệt 83% động vật có vú và 50% thực vật kể từ thời điểm bình minh của nền văn minh". Kể cả sự tàn phá có dừng lại ngay bây giờ, thiên nhiên cũng sẽ cần 5-7 triệu năm để hồi phục. Bản thân sự mất mát đó không chỉ là một thảm kịch, và nó còn đe dọa đến sự sinh tồn của nền văn minh loài người.

Về mặt giả thuyết, cho dù con người có làm chủ trái đất đi chăng nữa thì cũng không đồng nghĩa với việc được xem nhẹ quyền sống của chúng sinh, đạo Phật dạy cho chúng ta "khi ăn một loại thức ăn nào cũng đều phải biết cảm ơn, biết trân quý dù là một hạt cơm, hạt gạo, cọng rau vì đó là những thực phẩm nuôi sống bản thân mình", những giáo lý đó cho chúng ta hiểu rằng: "chúng ta không có đặc ân và chúng sinh cũng không có nghĩa vụ" mà chúng ta đang tương sinh lẫn nhau để sống.

Chính vì tình thương đối với chúng sinh, vì ý thức được những giá trị tốt đẹp từ trong bản thể con người, ý thức được tầm quan trọng của môi trường và sự sống ở mỗi loài sinh vật nên người ta chọn cách ăn chay, ăn chay không phải là để trở thành một bậc vĩ nhân, để chứng minh điều gì cao siêu, to tát mà ăn chay là để chúng ta tự ý thức bản thân, ít nhất chúng ta cũng cảm thấy rằng: "Người ăn chay là người không mang ý niệm độc tôn về quyền sống, họ hiểu rằng loài nào cũng mong muốn được sống như nhau", không có bất kỳ loài nào sinh ra mà muốn làm thức ăn cho loài khác, bị đem ra giết hại khi đang khỏe mạnh, đang muốn sống cả.

Ăn chay không thực hành trong tâm lý cứng nhắc, khắc nghiệt mà ăn chay cần duy trì trong một tâm thái an lạc, nhẹ nhàng và hạnh phúc! Hạnh phúc với thức ăn thanh đạm, hạnh phúc vì bữa ăn của mình không có sự đau đớn, sợ hãi từ loài vật khác, hạnh phúc từ sự khiêm nhường, đơn giản để rồi chia sẻ và mang cái hạnh phúc đó đến với người khác chứ không phải bằng quan điểm xa vời, tư duy áp đặt. Ăn chay cũng là cách để thanh lọc cơ thể và khi cơ thể đã được thanh lọc bớt đi những độc tố thì con người ta cũng sẽ có được sự khỏe mạnh

trong đời sống, bình an trong tinh thần.

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm (An Tường Anh)**