

CHIA SẺ KINH NGHIỆM ĂN CHAY, TÁC Ý ĐỂ ĐUỐI BỆNH



Chúng ta nên thấy rõ lợi ích thiết thực của việc ăn trường chay, thực hiện điều đó là tấm gương cho bao nhiêu người noi theo. Chính vì lẽ đó nên chúng tôi xin cố gắng viết lên những dòng này để cho ai hữu duyên, hầu cứu giúp được người nào tìm về chính pháp của đức Thế Tôn là quý lắm vậy...

Tác giả: **Thích Nguyên Tánh**

Dựa trên đạo đức về ăn uống theo tinh thần từ bi của nhà Phật, chúng ta chỉ nên thọ dụng thực phẩm khi không thấy thịt chúng sinh trong khẩu phần ăn của mình, không nghe mùi tanh, mùi hôi đặc trưng của thịt và bản thân cũng không còn nghi ngờ rằng có thịt chúng sinh trong khẩu phần ăn đó.

“Lần đầu tiên xuất gia

Phật tìm hai vị Thầy
Ngoại đạo thời bấy giờ
Đã đắc bốn thiền tưởng
Từ không vô biên xứ
Đến phi phi tưởng xứ
Còn có tên gọi nữa
Là bốn thiền Vô Sắc
Nhờ nỗ lực tu hành
Một thời gian không lâu
Ngài đã chứng đắc được
Như Thầy mình không khác
Nhưng khi nhập thiền định
Thân tâm thật an lạc
Thế mà xả thiền ra
Tham, sân, si vẫn còn
Hoàng tử thấy rõ rằng
Tu không diệt tam độc
Thì làm sao làm chủ,
Vượt Sinh, Già, Bệnh, Chết
Và chấm dứt tái sinh?”
(Thích Nguyên Tánh)

Khi đức Phật còn là Thái tử con vua Tịnh Phạn, một hôm ra các cửa thành, Ngài nhận thấy được bốn nỗi khổ của loài người là sinh, già, bệnh, chết. Về hoàng cung, Ngài không ăn, không ngủ, luôn luôn trăn trở lo âu vì rằng đến một ngày nào đó Ngài cũng sẽ như vậy.

Nghĩa là Ngài vẫn phải chịu già, bệnh, chết, một ngày nào đó, thân chết sẽ rước Ngài đi, Ngài sẽ không mang được bất cứ thứ gì đi theo cả, mọi điều mà Ngài đang có tạm thời đều thuộc về thế gian này.

Vua cha không đồng ý, Ngài đã tìm mọi cách thuyết phục. Ngài đưa ra các yêu cầu:

- 1. Vua cha làm thế nào cho con trẻ mãi không già**
- 2. Vua cha làm sao con sống không có bệnh**
- 3. Vua cha làm sao cho con sống mãi không chết**



Thầy Thích Nguyên Tánh (áo nâu) đang chia sẻ kinh nghiệm tu tập chính pháp

Cuối cùng vì yêu cầu của Ngài quá cao, vua Tịnh Phạn không làm sao đáp ứng được nên nhà vua chấp nhận cho Ngài đi tìm con đường chân lý.

Trong đêm khuya thanh vắng, Hoàng tử giã biệt gia đình, hy vọng một ngày nào đó khi tu chứng đạo, quay về độ vợ con và hoàng tộc (sau này khi chứng đạo, thông qua những bài kinh đức Phật đã để lại trong Kinh Trung bộ đó là Kinh Vương tử, Kinh Giáo giới La Hầu La đã minh chứng điều đó).

Ra khỏi cổng thành, Ngài cùng Sa Nặc lên ngựa thực hành một cuộc xả bỏ vĩ đại nhất trần gian, từ cổ chí kim chưa có ai làm được như Ngài, để đạt được nguyện vọng thiết tha nhất luôn canh cánh bên lòng, đó là làm chủ được bốn nỗi khổ trên đời.

*“Phàm có tài sản gì,
Đời này hay đời sau,
Hay ở tại thiên giới,
Có châu báu thù thắng,
Không gì sánh bằng được,
Với Như Lai Thiện Thệ,
Như vậy, nơi đức Phật,
Là châu báu thù diệu,
Mong với sự thật này,
Được sống chân hạnh phúc.”*

(Tiểu Bộ Kinh - tập I, Kinh Tiểu Tụng VI. Kinh Châu Báu)

Quý vị hãy cùng chúng tôi kiên trì nhẫn nại để theo lời dạy của bậc Giác Ngộ, mới rõ biết đâu

đúng, đâu sai, đâu tà. Trên thế gian này biết bao nhiêu là đạo, nếu nói đạo này đúng thì lại đụng chạm đạo kia. Đừng nói gì các đạo khác mà ngay trong đạo Phật cũng không biết bao nhiêu tông phái. Nào là Nam Tông, Bắc Tông, Thiền Tông, Tịnh Độ Tông, Mật Tông, Pháp Hoa Tông... Trong khi đó Kinh Nikaya dạy: "Pháp của ta không có thời gian đến để mà thấy". Nghĩa là ai không học không tu thì thôi mà ai chịu khó học, chịu khó hành là có giải thoát tức thời.

Ví dụ có người hay nghiện rượu nay bị bệnh gan có người đệ tử Phật bảo rượu, thịt gây ung thư gan người này bỏ rượu, thịt thế là bệnh gan được phục hồi. Hoặc có người nợ đến vu oan giá họa gây mất đoàn kết người theo đúng kinh sách Nguyên Thủy nhớ lại bài kệ trong kinh:

*"Nó mắng tôi, đánh tôi,
Nó thắng tôi, cướp tôi"
Ai ôm hiềm hận ấy,
Hận thù không thể nguôi.*

*"Nó mắng tôi, đánh tôi,
Nó thắng tôi, cướp tôi,"
Không ôm hiềm hận ấy,
Hận thù được tự nguôi.*

*"Với hận diệt hận thù,
Đời này không có được.
Không hận diệt hận thù,
Là định luật ngàn thu".*

(Tiểu Bộ Kinh tập I, Kinh Pháp Cú, Phẩm Song Yếu).

Khi dùng Chính Tư Duy trong Bát Chính Đạo tư duy bài kệ trên như vậy là chúng ta đã vơi đi được rất nhiều cơn sân đang bùng cháy.

Đó có phải là: "Pháp ta không có thời gian, đến để mà thấy" phải không quý vị? Như đã nói ở trên hiện nay trên thế gian quá nhiều tôn giáo chẳng biết đâu chính đâu tà vậy xin mời quý vị hãy nghe Hòa thượng Thích Minh Châu chia sẻ: "Chúng tôi không có trách nhiệm nêu lên cho độc giả rõ, đoạn nào là nguyên thủy, đoạn nào không phải nguyên thủy. Chỉ có người đọc, tự mình tìm hiểu, tự mình suy tư, tự mình quan sát, tự mình chứng nghiệm trên bản thân, mới có thể tự mình thấy đoạn nào là thật sự nguyên thủy".

Nếu quý vị tinh ý, quý vị thấy, một số người tu hành vận bị khổ đau, họ vận bị bệnh, vận đi bệnh viện, bị ung thư như biết bao người khác? Có nghĩa là chưa làm chủ được bệnh, phải không quý vị?

Quán rằng mọi người trên thế gian này kể cả cha mẹ anh em, con cái thân bằng quyến thuộc, kể cả động vật xung quanh ta đều là có duyên nhân quả nhiều đời nhiều kiếp với nhau, đã từng nợ nần nhau; kiếp này tái sinh trở lại trên thế gian này để mà trả nợ nhân duyên theo quy luật, nếu thuận duyên thì giúp đỡ lẫn nhau, nghịch duyên thì chống trái cãi cọ, thậm chí chém giết nhau; vì vậy ta hãy tùy thuận, nhẫn nhục, bằng lòng để thanh toán cho xong món nợ này.

"Chúng ta có trách nhiệm, tìm đọc và tìm hiểu những lời Phật dạy thật sự là những lời dạy của đức Phật, và vì trách nhiệm ấy chúng tôi đã cố gắng phiên dịch Kinh Tạng Pali ra Việt ngữ. Chúng ta chỉ cần đọc, cần suy tư chính chắn và rồi chính chúng ta tự ý thức đâu là những lời dạy trung thực của đức Bổn sư chúng ta." (trích Lời Giới Thiệu Trung Bộ Kinh - Bản In lần Thứ Nhất Năm 1973, Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt từ tiếng Pali).

Hòa thượng Thích Minh Châu gợi ý cho người đọc rằng Hòa thượng là người phiên dịch nhiều kinh điển của Phật do các học giả biên soạn ra nên Hòa thượng rõ biết kinh nào là "Thật sự Nguyên Thủy", "Những Lời Phật dạy thật sự là của đức Phật". Hòa thượng muốn nhắc đọc giả bốn chữ: "Thật Sự Nguyên Thủy", "Thật sự là của Phật" chính là Hòa thượng gửi gắm người đọc hãy tìm kinh thật mà đọc, đừng đọc kinh ngụy tạo tổn công vô ích, mà còn cho đó là của Phật thuyết thì có phải phỉ báng Phật?.

Chắc quý đọc giả đã rõ lời dạy của Hòa thượng rồi. Bây giờ thì không còn nghi ngờ gì nữa.

Chúng ta cần dựa trên Bát Chính Đạo để biết đâu là pháp của Phật, đâu là pháp biến tướng theo thời gian, ảnh hưởng của các luồng văn hóa khác để từ đó dẹp bỏ mê tín dị đoan, làm tổn kém tiền bạc của nhân dân vô ích và đặc biệt nguy hiểm hơn cả là làm cho thế hệ trẻ mất hết tự lực bản thân, chuyên tìm cầu tha lực ở Bề Trên, tin vào thuyết định mệnh.

Chúng tôi là những hành giả đã thực hành, không phải là học giả hay giảng sư, nhà lí luận hay phê bình kinh sách nào đúng, kinh sách nào sai mà chỉ muốn nói lên bộ kinh gốc như Hòa thượng Minh Châu đã giới thiệu khi dịch.

Trong bài này tôi chia sẻ về việc ăn chay, nhờ tu tập theo Chính Pháp Nguyên Thủy, dựa trên 37 Phẩm trợ đạo, sử dụng pháp Như Lý Tác Ý... thì chỉ trong vòng hai mươi ngày đã đuổi được cả ổ bệnh, trong đó có cả bệnh ung thư cổ.

Vì lợi ích vô cùng to lớn như vậy, chúng tôi muốn trao đổi những kinh nghiệm của mình, chia vui cùng quý vị.



Đức Phật dạy trong Trường Bộ Kinh tập I, Kinh Sa Môn Quả: “Này các Hiền giả, những Tôn giả này làm những điều ác hạnh về thân, lời và ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến. Những người này sau khi thân hoại mạng chung, phải sinh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Này các Hiền giả, còn những chúng sinh nào làm những thiện hạnh về thân, lời và ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chính kiến, tạo các nghiệp theo chính kiến, những người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sinh lên các thiện thú, cõi trời, trên đời này.”

Xin quý vị suy ngẫm và thực hành là thoát khỏi hai cửa ngục Bệnh Viện - Nhà Tù mà không hề mất một xu nào hết.

Dù chưa chứng, chưa có quả Tứ Thánh Định và Tam Minh, nhưng chúng tôi cũng đã giải quyết được ba nỗi khổ đó là đã làm chủ được SINH GIÀ BỆNH (tuổi cao nhưng tâm trí minh mẫn, cơ thể quắc thước, có bệnh trọng nhưng đã tác ý đuổi đi, và đuổi thành công). Chúng tôi đã là những người rất hạnh phúc trên thế gian này rồi vì bệnh tật đã chấm dứt, khi có bệnh dùng pháp Phật đẩy lùi chứ không phải đi viện, không dùng thuốc nữa. Đúng như lời Phật dạy:

“Vui thay, chúng ta sống

Không bệnh, giữa ốm đau!

Giữa những người bệnh hoạn

Ta sống, không ốm đau!”

(Tiểu Bộ Kinh tập I, Kinh Pháp Cú, Phẩm An Lạc)

Nếu không gặp được Chính Phật Pháp rồi hành theo thì chúng tôi đã chết cách đây hàng chục năm rồi. Là đệ tử Phật, chúng tôi không nỡ lòng nào ngồi nhìn nỗi đau của đồng loại đang sống trong cảnh ốm đau bệnh tật, vì vậy còn sống được ngày nào trên thế gian này chúng tôi đều áp dụng pháp Tứ Chính Cần của đức Phật luôn luôn **Ngăn Ác Diệt Ác Pháp** và **Sinh Thiện Tăng Trưởng Thiện Pháp** để không để thời gian qua đi một cách vô ích.

Chúng tôi luôn tìm mọi cách để ai có duyên là sẵn sàng giúp đỡ họ vì rằng họ chưa được gặp Chính Pháp như chúng tôi nên bệnh viện càng ngày càng chật ních:

*"Không trên trời, giữa biển,
Không lánh vào động núi,
Không chỗ nào trên đời,
Trốn được quả ác nghiệp."*

(Tiểu Bộ Kinh tập I, Kinh Pháp Cú, Phẩm Ác)

Phương pháp nữa là quán xét nhân quả, mọi quan hệ trên đời này kể cả loài người, loài vật cũng như thảo mộc đều quan hệ mật thiết với nhau, nếu ai có tâm từ bi thương yêu muôn loài chúng sinh và cây cối vạn vật là người ấy chẳng cần tu gì nữa.

Nếu chưa có được lòng thương yêu phủ trùm vạn hữu như vậy thì hãy quán xét về nhân quả mà đã là nhân quả thì có duyên thuận và nghịch; trường hợp có nghịch duyên, muốn chuyển duyên nghịch thành thuận thì phải áp dụng ba đức đó là TÙY THUẬN, NHẪN NHỤC, BẰNG LÒNG là mọi việc hoàn toàn tốt đẹp. Rồi chúng ta tìm lời ái ngữ khuyên giải miễn làm sao cho đối tượng vui lòng tức là đã chuyển hóa được nhân ác thành nhân thiện. Đó mới là đạo giải thoát.

Nếu chúng ta phạm giới phá giới, tu mà tâm tham chưa xả, còn lợi dụng đạo Phật để làm nghề kinh doanh lấy tiền bất chính thì bắt buộc luật nhân quả phải thi hành bản án mà từ Thân, Khẩu và Ý của mình tạo ra mà thôi chứ chẳng có số phận định mệnh nào can thiệp vào đây cả.

Có thờ một mẹ Quán Âm chứ đến trăm ngàn mẹ thì luật nhân quả cũng không tha thứ. Như vậy Đạo Phật mới được gọi là đạo của loài người, mới được gọi là đạo bình đẳng, nếu không thì loài người toàn là sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu hết cả mà không có quy luật này xử phạt bằng cách làm cho họ phải chịu bốn nỗi khổ trên thì còn ai tu thiện làm gì cho gian lao, vất vả?

Liên Hiệp Quốc đang kêu gọi nhân loại hãy ăn chay, sống xanh, cứu địa cầu; ai ăn thuần chay là anh hùng cứu tinh cầu. Chúng ta nên thấy rõ lợi ích thiết thực của việc ăn trường chay, thực hiện điều đó là tấm gương cho bao nhiêu người noi theo.

Nói về cách thọ dụng thực phẩm đối với tu sĩ, cư sĩ cũng như vấn đề Phật tử cúng dường thực phẩm đúng chính pháp, thì đức Phật đã dạy trong Trường Bộ Kinh, bài kinh Jivaka:

"Này Jivaka, người nào vì Như Lai, hay vì đệ tử Như Lai mà giết hại sinh vật, người ấy chất chứa nhiều phi công đức do năm nguyên nhân. Khi người ấy nói như sau: "Hãy đi và dắt con thú này đến", đó là nguyên nhân thứ nhất, người ấy chất chứa nhiều phi công đức. Con thú ấy,

khi bị dắt đi, vì bị kéo lôi nơi cổ, nên cảm thọ khổ ưu, đó là nguyên nhân thứ hai, người ấy chất chứa nhiều phi công đức. Khi người ấy nói: "Hãy đi và giết con thú này", đó là nguyên nhân thứ ba, người ấy chất chứa nhiều phi công đức. Khi con thú ấy bị giết, cảm thọ khổ ưu, đây là nguyên nhân thứ tư, người ấy chất chứa nhiều phi công đức. Khi người ấy cúng dường Như Lai hay đệ tử Như Lai một cách phi pháp, đó là nguyên nhân thứ năm, người ấy chất chứa nhiều phi công đức. Nay Jivaka, người nào vì Như Lai, hay vì đệ tử Như Lai mà giết hại sinh vật, người ấy sẽ chất chứa nhiều phi công đức do năm nguyên nhân này."

Do vậy, dựa trên đạo đức về ăn uống theo tinh thần từ bi biến mãn khắp chúng sinh của nhà Phật, chúng ta chỉ nên thọ dụng thực phẩm khi không thấy thịt chúng sinh trong khẩu phần ăn của mình, không nghe mùi tanh mùi hôi đặc trưng của thịt chúng sinh trong sinh khẩu phần ăn của mình, và bản thân cũng không còn nghi ngờ rằng có thịt chúng sinh trong khẩu phần ăn của mình!

Chúng ta nên thấy rõ lợi ích thiết thực của việc ăn trường chay, thực hiện điều đó là tấm gương cho bao nhiêu người noi theo.

Chính vì lẽ đó nên chúng tôi xin cố gắng viết lên những dòng này để cho ai hữu duyên được đọc ngõ hầu cứu giúp được người nào tìm về chính pháp của đức Thế Tôn là quý lắm vậy:

*"Cho ăn là cho lực,
Cho mặc là cho sắc,
Cho xe là cho lạc,
Cho đèn là cho mắt.
Ai cho chỗ trú xứ,
Vị ấy cho tất cả,
Ai giảng dạy Chính pháp,
Vị ấy cho bất tử."*

(Tương Ưng Bộ Kinh, tập I: Thiên Có Kệ - chương I, phần 1. Tương Ưng Chư Thiên, Phẩm Thiêu Cháy, bài kệ "Cho Gì?").

Tác giả: **Thích Nguyên Tánh** Hà Tĩnh

Chú thích: Tạp chí NCPH chia sẻ bài viết của một tu sĩ ở Hà Tĩnh nói về ăn chay, phương pháp trực pháp "như lý tác ý" theo cách hành văn, lập luận và diễn giải của riêng tác giả.