

LỢI LẠC KHI ĂN CHAY (*)



Ý thức ăn chay để kéo thân tâm con người trở lại với cân bằng, với trong sạch, sự ô nhiễm bằng ý thức đại chúng được loại bỏ. Sinh lý không xáo trộn là bản chất của bình yên, không tật bệnh, không sinh bất hòa từ thân, ý và pháp nội lẫn pháp ngoại.

Món chay ngày xưa rất đậm bạc của người tu, không cầu kỳ, không đòi hỏi những cao sang thể tục mưu cầu. Người thợ trai chỉ mong đủ để độ nhứt hành Đạo, họ khiêm tốn đến nỗi nếu

đem ra so sánh thì ngày nay quá xa lìa với Đạo. Tuy nhiên nói đến ẨM THỰC CHAY dù có câu kỳ, dù có thịnh soạn vẫn mang theo sự thanh thoát như cảnh giới của thiền môn có màu, có vàng son. Ẩm thực chay chất chứa tính công bằng cùng các giới, khơi cho mọi người cái vốn bốn thiện và từ tâm.

Hưởng ứng thiện chí của Việt Nam bảo vệ toàn vẹn hệ thống môi trường và phát triển toàn cầu của Liên hiệp quốc là suy nghĩ mang tính trách nhiệm của tổ chức các hội UNESCO. Đưa ẩm thực vào chuyên mục góp phần làm sạch môi trường là một nhận thức mới, cần có sự biện giải lý thú cho nhân loại đồng thuận.

Để phong phú hóa **đề tài chay và ý thức ăn chay** ta không loại trừ ý thức đại chúng và lý giải teo góc nhìn về tử bi của giáo lý đạo Phật.

- Đại chúng định nghĩa chữ chay bằng khoa học phân chất, xác định vật phẩm chay chỉ có từ nguồn thực vật. Tính chất của vật phẩm chay dung nạp bổ sung năng lượng cuộc sống lành mạnh, cân bằng sinh lý nội tạng, không tích thừa những tố chất khó chuyển hóa. Sau nhiều năm nghiên cứu các nhà khoa học đã khẳng định được giá trị dưỡng chất trong thảo mộc là tốt nhất cho con người. Thảo mộc thay thế hoàn toàn các chất hữu cơ trong động vật. Đối với dinh dưỡng thuần túy nhân loại đã sử dụng từ khi có loài người xuất hiện vẫn là cần cho sự sống khi chưa tin cuộc sống có thảo mộc thay thế. Nhưng dinh dưỡng từ động vật dần dà đã tồn tích những mầm mống hủy diệt lớn trong xã hội. Trước hết là bệnh tật dây chuyền từ động vật sang người.

Trong cơ chế sống của động vật lây nhiễm từ hoang dã khi chúng không có đủ ý thức loại bỏ nguyên nhân gây bệnh, con người không kiểm soát được thành phần độc hại vô hình chung gánh lấy hậu quả. Đối với động vật nuôi, nhà chăn nuôi vẫn có cân đối lãi và lỗ, do vậy giá trị thành phẩm là sự chắt lọc giá trị sản phẩm thừa mà con người đã không thể sử dụng.

Môi trường sống của nhân loại không được sạch, nhân tố phá hoại cuộc sống, nhân tố đầu tiên cho một môi trường ô nhiễm. Ý thức chay trong đại chúng đưa con người lìa xa ô nhiễm từ trong thân để không thải sự ô nhiễm đến cộng đồng.



Đại chúng định nghĩa chữ chay bằng khoa học phân chất, xác định vật phẩm chay chỉ có từ nguồn thực vật.

Góc nhìn về từ bi khi ăn chay

Nhà chùa gọi là trai giới. Trai giới thể hiện bản chất thiện căn, hóa giải ác nghiệp hỗ trợ đắc lực cho các bậc chân tu. Lý giải ấy là một trong ngũ giới người tu thọ trì. Nhưng hiểu đúng và đủ giới này cần có một nhận thức khoa học, yếu tố tâm linh đóng vai trò mở rộng khai ngộ Phật pháp.

Trước khi đưa lý giải Phật pháp, câu chuyện gặp thiền sư sẽ khơi cho quý thiện hữu một suy diễn trong ý niệm chay và ý thức ăn chay.

Ví dụ một câu chuyện có thật. Ngày nọ, một hành giả là sĩ quan hành quân. Chiến trận lắng lại trong yên ổn, hành giả ghé chùa nghỉ chân. Thiền sư trong chùa ra chào hỏi. Hành giả hỏi rằng:

- Xin thỉnh thầy, chiến tranh ngày nào sẽ hết ?.

Thầy đáp:

- Ngày nào vị thấy lòng người yên tĩnh ngày ấy hết chiến tranh

- Mô Phật - Hành giả hỏi tiếp - Xin thỉnh thầy thêm câu nữa. Ăn chay mình sẽ được điều gì?

Thầy đáp:

- Vị là trí giả, tôi xin nói ít. Con trâu, con bò cả đời chỉ ăn cỏ không biết thịt cá là gì nhưng có ai bảo chúng ăn chay đâu.

Phải chăng thọ dụng món chay cần phải thấu rõ chữ chay?

>>>Đọc thêm: [**Hãy thương quý sinh mạng của chúng sinh**](#)

Có ba lý giải

1/ Ăn chay để giải nghiệp sát sinh.

2/ Ăn chay để thân tâm được trong sạch.

3/ Ăn chay để pháp giới ứng thông.

Ba lý giải, thoạt đầu ta hình dung hoàn toàn là giáo lý nhà Phật, dạy đệ tử tu Phật, nhưng phân tích sâu thì đó là khoa học.

Trên thực tế, các động vật hoang dã phần lớn sống trên sự sống sinh vật khác. Những giống ăn thịt thường hung hãn, luôn hăm he khiến xung quanh phải lần tránh nanh vuốt rình rập. Những con vật thừa hưởng vẫn có tính tranh đoạt hung dữ. Như vậy trong thịt động vật có những kích thích tố của bạo ngược. Những giận dữ khi phải chịu đau đớn trước khi chết đã chuyển thành độc trong từng tế bào, có bộ phận nhiều có bộ phận ít, ví dụ trong thịt heo phần đầu độc hơn.

Con người có sẵn bản chất thánh thiện, biết cảm nhận sự đau đớn của các sinh vật trước khi chết. Chúng ta vô cảm chỉ vì nghề nghiệp hoặc vì đam mê với cái thích chưa được giải bày, vì thiện tâm chưa có duyên để khởi. Làm người ta cần đứng trên và cao hơn nữa cái nhận thức của cuộc sống hoang dã. Sự bắt đầu của một thế giới hòa bình là thiện tâm. Thiện tâm không chấp nhận máu đổ để chiến thắng nên ăn chay, không giết hại muôn loài là giải nghiệp sát sinh. Sát sinh là bài tập thường ngày của bạo lực. [**Sát sinh**](#) đã đến cho nhân loại chứ không còn hạn chế trong thế giới của loài vật. Thế giới có cảnh báo nhưng chỉ là bề mặt của đạo đức còn chiều sâu chưa thực sự hoàn hảo.

Vật phẩm chay và ý thức ăn chay giúp loài người xa dần tội ác, xa dần tính hung hãn và huân tập căn cơ thiện lành. Sự vung vãi của cái ác đưa đẩy con người đến chỗ cạn kiệt nhân tính, xã hội trở thành tập thể vô trách nhiệm với tha nhân. Xã hội đã đầy rác rưởi từ trong tâm hồn. Nâng cao ý thức ăn chay để kéo thân tâm con người trở lại với cân bằng, với trong sạch, sự ô nhiễm bằng ý thức đại chúng được loại bỏ. Sinh lý không xáo trộn là bản chất của bình yên, không tật bệnh, không sinh bất hòa từ thân, ý và pháp nội lẫn pháp ngoại. Sự trong sạch đồng nghĩa với thanh tịnh, hệ quả không sinh không diệt, giúp cho tinh thần sáng suốt. Sáng suốt là trí huệ, là đuốc soi. Việc làm chân chính, bắt nguồn từ trong suy nghĩ sáng suốt. Pháp đã ứng thông là vậy!

Thấy Đạo trong Đời là thậm thâm vi diệu Pháp,

Thấy Đời trong Đạo là Cứu cánh Niết bàn.

Đạo và đời không xa lìa, Cái nhân trong đời tạo cái quả trong đạo, ngược lại cái duyên trong đạo chuyển đổi cái kiếp trong đời. Đạo dẫn con người đi đến nơi an lạc, nhưng an lạc chính ở nơi ta cùng nhau tạo nên. Phát xuất từ trai giới trong nhà Phật hay từ chay tịnh trong nhân thế là những bước đi đầu tiên đến miền an lạc. An lạc là xứ sở của công bằng, trong đó con người sống biết nhìn xung quanh mình, biết nghĩ có kẻ khác sợ ta tạo ra những lo âu và phiền nhiễu và biết mình là người có lỗi.

Khoa học đã có lý, Phật pháp cũng hữu tình. Còn nơi ta ? Xin hãy đồng thuận vậy.

Theo: Giacngo.vn

(*) Tiêu đề do Tạp chí NCPH đặt, tiêu đề gốc "Ý thức ăn chay trong đại chúng và lý giải Phật Pháp"