

## **ĂN TẾT ĂN CHAY HAY ĂN MẶN**

**Thích-Chân-Tuệ**

**Cơ-sở Phật-học Tịnh-Quang Canada**

---o0o---

**Nguồn**

***<http://thuvienhoasen.org>***

***Chuyển sang ebook 8-8-2009***

***Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)***

***[Link Audio Tai Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)***

Thời gian qua mau, năm ta sắp hết, tết ta sắp đến. Mọi người chúng ta, nhất là những người, đang sống tha hương, thấy đều nôn nao, chuẩn bị ăn tết, đón xuân năm mới, dù là mùa xuân, trong tiết giá lạnh, ở nơi xứ người, lại càng thấm thía, nhớ tết quê hương, biết là bao nhiêu! Ngày tết nguyên đán, phong tục tập quán, quen thuộc từ xưa, ở trong đó có, thói quen ăn chay, trong ngày đầu năm, mừng một tết ta, hay ba ngày tết, cầu phước trọn năm, dù là Phật tử, hay không Phật tử. Trước đây không biết, kinh sách nào ghi, điều này hay không, người ta giải thích: ngày tết vui chơi, nơi nơi mở hội, có nhiều thức ăn, hấp dẫn đặc biệt, dĩ nhiên đó là, các thức ăn mặn, thường ngày vẫn dùng, người nào "nhịn" được, lại chịu ăn chay, ngày một ngày hai, phải có phước báu, đặc biệt không sai. Tuy nhiên nhiều người, không quen ăn chay, nhưng cũng phát tâm, trong ngày mừng một, nhưng ráng thức khuya, ngồi chờ đồng hồ, điểm sang mừng hai, bay ra ngã mặn!

Việc ăn việc uống, trong cuộc sống này, chính là vấn đề, lưu tâm hàng đầu. Nếu như con người, không cần ăn uống, chắc là trên đời, không chuyện tranh cãi, đấu tranh giành giựt, không có chiến tranh, thế giới thanh bình, cuộc sống nhân loại, vui tươi hạnh phúc. Nhân dịp ăn tết, chúng ta thử bàn, qua việc ăn chay, hay là ăn mặn, để hiểu cho rõ, chủ trương đạo Phật, trong vấn đề này, ngõ hầu đem lại, lợi ích thiết thực, ngay trong đời sống.

Trong phạm vi đạo Phật, việc ăn chay hay ăn mặn thường gây thắc mắc, tranh luận đúng sai, nên hay không nên, cho khá nhiều người. Ăn mặn là từ ngữ chỉ việc ăn uống thông thường, bình thường, thường nhật của bất cứ người nào trên thế gian, không quan hệ với bất cứ sắc tộc, văn hóa, phong tục, tập quán, hay tín ngưỡng nào. Nói một cách khác: Ăn mặn có nghĩa là ăn tất cả các loại thực phẩm có thể ăn được, trên trái đất này, bao gồm thịt động vật, trứng, sữa, và các loại thực vật, rau cải trái cây.

Ăn chay là từ ngữ có nhiều nghĩa khác nhau, tùy theo địa phương, phong tục, tập quán, hay tín ngưỡng. Có nơi, ăn chay có nghĩa là: không ăn thịt heo, hay cừ thịt bò. Có nơi, ăn chay có nghĩa là: không ăn các loại thịt động vật sống trên mặt đất, nhưng có thể ăn các loại thịt sinh vật sống ở dưới nước. Theo đạo Phật, nói một cách đơn giản, ăn chay có nghĩa là: ăn tất cả các thức ăn, thực phẩm không có liên quan đến mạng sống của chúng sinh. Nhiều người hiểu lầm chữ ăn chay là ăn trai. Ăn trai là bữa ăn theo giờ giấc. Thí dụ: ngộ trai là bữa ăn theo giờ ngộ, trai đường là nơi dùng các bữa ăn theo giờ giấc qui định, không ăn phi thời. Nói chung, ăn chay có hai lý do chính: Một là, vì lý do phong tục, tập quán, hay tín ngưỡng; hai là, vì lý do sức khỏe.

Theo các nhà dinh dưỡng học, muốn có một cuộc sống đầy đủ sức khỏe, muốn có đủ năng lực hoạt động trong cuộc đời, chúng ta phải lưu tâm đến việc ăn uống điều độ, và đầy đủ chất dinh dưỡng. Sách có câu: "Tinh thần minh mẫn trong thân thể tráng kiện". Chúng ta thường được chỉ dẫn, nên theo một chế độ ăn uống thích hợp, với bao nhiêu phân lượng chất đạm, chất xơ, chất bột, chất béo, chất ngọt, chất khoáng, chất vôi, chất sắt, chất nước, và các loại sinh tố, trong một ngày, để cơ thể có đủ năng lực hoạt động, một cách tốt đẹp, và sống lâu trăm tuổi, một cách khỏe mạnh.

Theo các báo cáo khoa học, rau cải, ngũ cốc, hoa quả, thực vật, cũng đầy đủ chất dinh dưỡng cho sức khỏe, cho nhu cầu sinh hoạt hằng ngày, trong đời sống của con người. Các người ăn chay vẫn sống khỏe sống thọ, không khác những người ăn mặn. Trong số các thú vật, như con voi, con tê giác, con trâu, con bò, con ngựa, là những con thú ăn thực vật, thảo mộc, nhưng rất khỏe mạnh, không khác các loài thú ăn thịt, như sư tử, cọp, gấu, beo. Ăn chay có ích lợi cho sức khỏe, như dễ tiêu hóa hơn, ít gây bệnh tật hơn. Trên thế giới ngày nay, tây phương cũng như đông phương, số người ăn chay vì lý do sức khỏe, theo khuyến khích của giới y sĩ, ngày càng nhiều hơn, và số người ăn chay vì lý do tín ngưỡng, cũng gia tăng nhiều hơn. Những người ăn chay, vì lý do sức khỏe, cũng như lý do tâm linh, thường hiền lành hơn, ít nóng động hơn, tâm tánh dễ dãi hơn, nhưng vẫn sinh hoạt bình thường, như bao nhiêu người khác. Những người chung quanh thường cảm thấy an tâm hơn, khi sống gần gũi người ăn chay hiền lành. Những con thú chỉ ăn thực vật thảo mộc, không bao giờ sát hại các sinh vật khác, không gây sợ hãi cho các loài vật sống gần bên.

Ăn chay thuộc phần tu tướng, bên ngoài. Nếu những người phát tâm ăn chay, vì lòng từ bi, không cứ phải là người theo đạo Phật, thường cảm thấy

an vui lợi lạc, và nhẹ nhàng hơn, dễ cảm thông với các loài sinh vật khác, và yêu mến thiên nhiên hơn, cảm nhận được vũ trụ vạn vật đều đồng nhứt thể. Đó là phần tu tâm, bên trong. Tu theo đạo Phật cần hội đủ hai phần: tu tướng và tu tâm.

***Tại sao chúng ta nên ăn chay? Người tu theo đạo Phật có nhất định ăn chay hay không?***

Như trên chúng ta đã biết, ngoài những ích lợi về phương diện sức khỏe thể chất, ăn chay trong đạo Phật còn có những ích lợi về phương diện tâm linh, mục đích cốt yếu là: "Tránh nghiệp sát sinh và trường dưỡng tâm từ bi". Người tự nguyện phát tâm ăn chay vì tâm từ bi vô lượng, coi muôn loài như bản thân mình, không thích giết hại một sinh vật nào, không muốn nhìn thấy một sinh vật nào đau khổ, để thỏa mãn dục vọng của con người. Ăn chay còn tạo phước, vì nhờ đó giúp cho các sinh vật thoát khỏi cảnh cá chậu chim lồng, sống bị giam cầm khốn khổ, đầy đọa trong địa ngục trần gian, chờ ngày giờ chết đờn đau. Lòng từ bi của những người ăn chay, biết thương yêu loài người, lan rộng đến các loài sinh vật. Họ hiểu biết rằng các loài sinh vật đều ham sống sợ chết, đều bình đẳng trước sự đau khổ, khi bị sát hại, cũng như loài người, không khác.

Không phải ăn chay, may ra thành Phật! Hoặc là ăn chay, với tâm mong cầu: được sống khỏe hơn, tuổi thọ lâu hơn, được lên thiên đàng, hưởng phước đời đời, mời về cực lạc, đạt được ước mơ! Tại sao như vậy? Bởi vì nên biết: con trâu con bò, con lừa con ngựa, chỉ vì nghiệp báo, cũng là ăn chay, chỉ biết ăn cỏ, không ăn thịt được, thế nhưng đời sống, khốn khổ khốn nạn, biết là bao nhiêu! Càng không phải là: cố gắng ăn chay, tính hay khoe khoang, khắp cả xóm làng, mang lòng kiêu ngạo, tạo bao khẩu nghiệp, rửa xả dè bieu, phỉ báng tàn mạt, những người chưa biết, tại sao ăn chay, hoặc là những người, chưa thể ăn chay, bởi nhiều lý do. Cũng không phải là: ăn chay cầu danh, muốn được mọi người, tán thưởng khen ngợi. Người ăn chay trường, khinh người chay kỳ, người ăn chay kỳ, khi người không chay.

Tâm của những người như vậy chưa thanh tịnh, còn quá loạn động, lăng xăng lộn xộn, còn thích hơn thua, mua danh kiếm tiếng, khiến người không ưa, ngay trong đồng đạo, đồng môn đồng bào, cả với đồng loại, thử hỏi làm sao, có thể gặp Phật, có thể thành Phật? Con người đến với đạo Phật vì Chánh pháp vì diệu thậm thâm là người có trí tuệ. Chánh pháp có thể giúp đỡ con người giác ngộ, thoát ly sanh tử luân hồi, thanh tịnh hóa tâm trí, thân

an tâm lạc, đạt được cuộc sống an lạc và hạnh phúc hiện đời, chứ không phải đạo Phật đơn thuần chỉ là đạo ăn chay.

Trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng có dạy: "Muốn học đạo Vô Thượng Bồ Đề, chẳng nên khinh dễ hàng sơ học. Có kẻ dưới bực thấp mà thường phát sinh trí tuệ rất cao, cũng có người trên bực cao mà thường chôn lấp lý trí của mình. Nếu khinh dễ người, ắt có tội vô lượng vô biên". Trên thế gian này, không ai hơn ai cả! Tất cả mọi người với chư Phật bình đẳng, không khác, con người chỉ khác ở chỗ mê ngộ không đồng, nghiệp báo khác nhau, cho nên hình tướng bên ngoài của con người khác nhau. Đây chính là ý nghĩa của lời Đức Phật dạy trong Kinh Hoa Nghiêm: "Nhứt thiết chúng sanh giai hữu Phật tánh". Nghĩa là: Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, còn gọi là tánh giác. Kinh sách thường dạy: Phật và chúng sanh tánh thường rỗng lặng, chính là nghĩa như vậy. Người nào có tâm cố chấp, bất cứ thứ gì xảy đến, đều gây phiền não khổ đau. Khi nào họ thức tỉnh, xả bỏ tâm cố chấp, tức nhiên được giác ngộ, giải thoát khỏi những phiền não khổ đau, sống được trong cảnh giới an lạc và hạnh phúc, mặc dù cảnh đời vẫn tiếp tục còn nhiều bất trắc, sóng gió, và thăng trầm.

Có người ăn chay, thường hay đối xử, với người chung quanh, gần như vợ chồng, ông bà cha mẹ, anh em con cháu, xa hơn một chút, hàng xóm láng giềng, đồng nghiệp đồng môn, nói chung đồng loại, nhân loại loài người, một câu lỡ lời, thì họ nhứt định, không chịu bỏ qua, thứ tha lỗi người. Họ rất sẵn sàng, thưa gửi kiện tụng, vu khống cáo gian, đặt điều thêm bớt, bới bèo ra bọ, vạch lá tìm sâu, làm cho người khác, te tua toi tả, tan tành hoa lá, khôn khổ khôn nạn, họ mới thỏa mãn, hả dạ hài lòng, mới thiệt vừa ý! Một câu nói của họ đủ khiến cho người khác chóng mặt nhức đầu, xúc dầu cù là, hoặc là cạo gió, ngắt xiu hút hơi, có người hết thở, bị đuổi sở làm! Họ rất sẵn sàng, loại bỏ đồng môn, khai trừ đồng đạo, ám hại đồng bào, cào nhà đồng nghiệp, chỉ vì đồng tiền, liền bên nùm ruột!

Thực vậy, vì con người không có tâm từ bi thực sự, trong đạo cũng như ngoài đời, miệng thì nói tiếng nam mô, trong lòng chứa cả một bồ dao găm, con người còn ám hại con người, con người còn ganh tỵ đố kỵ con người, con người còn muốn thấy người khác đọa địa ngục, vì không cùng tôn giáo, không cùng môn phái, không cùng pháp tu, không đồng quan điểm, vấn đề nào đó, thử hỏi làm sao, có thể ban vui, cứu khổ muôn loài! Thói thường trên đời, trong đạo không khác, kẻ mạnh hiếp yếu, người có thể lực, chèn người cô thế, kẻ giàu tiền của, đàn áp các người, nghèo khó khôn cùng, cá lớn nuốt bé, lấy thịt đè người, cười người sơ cơ, nằm mơ cực lạc, xuyên tạc

người hiền, làm tiền đồng đạo, người vào tu trước, không rước người sau, thử hỏi làm sao, ở thế gian này, trong đạo ngoài đời, có được hòa bình, an vui lợi lạc!

Trong đạo Phật, nói chung, có hai hệ phái: hệ phái nguyên thủy và hệ phái phát triển. Hệ phái nguyên thủy, còn gọi là nam tông, chủ trương giữ y nguyên truyền thống Phật giáo, từ thời nguyên thủy, cho nên quý sư là các vị khát sĩ, mang bình bát đi khát thực, thiên hạ bố thí cúng dường vật thực gì, các ngài dùng như vậy, không chọn lựa. Các ngài vẫn khỏe mạnh, tinh tấn tu hành, và đạt đạo chứng đạo. Đó là hệ phái truyền từ miền nam nước Ấn Độ, sang Tích Lan, Thái Lan, Miến Điện, Ai Lao, Cao Miên. Phật giáo ở các quốc gia này đều là quốc giáo.

Hệ phái phát triển, còn gọi là bắc tông, truyền từ miền bắc nước Ấn Độ, sang Tây Tạng, Trung Hoa, Việt Nam, Triều Tiên và Nhật Bản. Khi Phật giáo du nhập vào các quốc gia này, tùy thuận văn hóa sở tại, nên dễ dàng hội nhập một cách hòa bình, và phát triển một cách nhanh chóng trong lòng các dân tộc đó, biến thành Phật giáo địa phương, đem lại an lạc và hạnh phúc cho người dân bản xứ. Chẳng hạn như: Phật giáo Trung Hoa, Phật giáo Việt Nam, Phật giáo Tây Tạng, Phật giáo Triều Tiên, Phật giáo Nhật Bản, đều có những nét đặc thù, riêng của từng nơi. Ở các quốc gia này, chỉ trừ Việt Nam có cả hai hệ phái cùng du nhập vào, chư Tăng Ni không đi khát thực, trụ xứ tại một tu viện, hay một ngôi chùa, tự lo việc ăn uống. Cho nên các ngài ăn chay, chỉ nhận cúng dường và dùng các thức ăn, không có liên quan đến mạng sống của các sinh vật. Các ngài vẫn khỏe mạnh, tinh tấn tu hành, và đạt đạo chứng đạo.

Điều đó chứng tỏ rằng, vấn đề ăn uống nói chung, ăn chay hay ăn mặn nói riêng, không phải thực sự là vấn đề tối quan trọng trong đạo Phật, cũng không phải là vấn đề trực tiếp liên quan đến sự tinh tấn tu hành, và đạt đạo chứng đạo. Điều quan trọng trong đạo Phật chính là: Tâm trí có dính mắc hay không dính mắc cảnh trần. Nếu tâm không dính mắc, chính là tâm thanh tịnh vậy. Chư Tổ có dạy: "Đối cảnh vô tâm, mặc vận thiên". Nghĩa là: Con người sống trên đời, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, thường xuyên tiếp xúc với các hình ảnh, âm thanh, mùi hương, mùi vị, xúc chạm và ký ức. Khi con người tiếp xúc với các trần cảnh như vậy, dính mắc tức là: khởi tâm niệm thương hay ghét, khởi tâm niệm ưa thích hay tức giận, khởi tâm niệm khen hay chê, đều gọi là loạn tâm, là vọng tâm. Không khởi các tâm niệm phân biệt như vậy, gọi là định tâm, hay tâm thiên định. Tức là: Khi đối trước các cảnh trên trần đời, người nào không khởi tâm niệm lăng xăng lộn xộn, gọi là

vô tâm, thì chính người đó sống trong cảnh giới thiên định. Đây là cốt tủy, là mục đích cứu kính của đạo Phật vậy.

Là những người hướng dẫn hàng Phật Tử tại gia, chư vị Tôn Đức Tăng Ni giữ gìn giới luật một cách nghiêm ngặt, tránh phạm sát giới, không muốn sát sinh, nên phải ăn chay, tuyệt đối không dùng các thức ăn có liên quan đến mạng sống của các sinh vật, để trường dưỡng tâm từ bi. Tâm từ bi là điều kiện hàng đầu của người tiến tu theo đạo Phật. Làm tổn hại mạng sống của chúng sinh, làm tổn hại an ninh hạnh phúc của người khác, làm tổn hại thanh danh của người khác, tức làm tổn hại tâm từ bi của chính mình.

Trong cuộc sống hằng ngày, người Phật Tử tại gia hay xuất gia luôn luôn nhớ thực hành hạnh từ bi, bình đẳng và lợi tha, trong mỗi hành động, lời nói và ý nghĩ. Cổ nhân có nói: "Nhứt thiết chúng sinh vô sát nghiệp, hà sàu thế giới động đao binh". Nghĩa là: Nếu tất cả chúng sinh không sát hại lẫn nhau, thì lo gì thế giới có chiến tranh.

Còn đối với hàng Phật Tử tại gia, người nào phát tâm ăn chay trường được, thì thực là đáng quý, đáng trân trọng. Đó là nhân duyên tốt để tiến tu trên đường đạo, rất đáng khuyến khích. Tuy nhiên, đối với những người, không ăn chay trường, lý do hoàn cảnh, lý do sức khỏe, cũng đừng cố chấp, hấp tấp gây thêm, rắc rối lung tung, ở trong gia đạo, có thể ăn chay, vài ngày trong tháng, với mục đích là: nhắc nhở chính mình, phải luôn luôn nhớ, những lời Phật dạy, áp dụng hằng ngày, tu tâm dưỡng tánh, cũng thực rất tốt.

Tự nhắc nhở mình: tu là phải hiền, phải có từ bi, đối với tất cả, mọi loài chúng sinh, bắt đầu loài người, cho đến loài vật, từ người thân cận, đến người phương xa, mới là phải đạo.

Người nào chưa thể ăn chay được theo nghĩa đen, vì lý do sức khỏe, vì lý do hoàn cảnh, hay vì bất cứ lý do nào, có thể "ăn chay" bằng cách giữ gìn ba nghiệp (thân khẩu ý) thanh tịnh. Nghĩa là: thân không sát sinh, không trộm cướp, không tà dâm, miệng không nói dối, không nói lời dua nịnh, không đâm bị thóc thọc bị gạo, không nói lời thô tục độc ác, xuyên tạc nguy hiểm, xiên xỏ xiên, tranh cãi liên miên, lợi mình hại người, khen mình khinh người, ý không nghĩ cách vu oan giá họa, không lập mưu thừa gửi kiện tụng người, để kiếm tiền bồi thường, không tham tiền bất chánh bất nhân, không tức giận thù oán người, không chứa chấp lòng ganh tị đố kỵ người khác. Nói chung, không ăn chay được bằng phương tiện vật chất, người Phật Tử tại gia

nên cố gắng, giữ gìn thân khẩu ý, cho được thanh tịnh, trong bất cứ thời điểm nào, tại bất cứ nơi đâu. Đó chính là tu tâm dưỡng tánh vậy.

Tóm lại, mục đích cứu cánh của đạo Phật, không phải chỉ là những buổi lễ cầu an, cầu siêu, cầu đoàn tụ, cầu đủ thứ chuyện trên trần đời. Cũng không phải chỉ là những hình thức bên ngoài như: đi chùa lễ Phật, hái lộc đầu xuân, lập chùa thiết to, lo pho tượng lớn. Chẳng hiểu nghĩa gì, bởi không tìm học, tìm đọc Chánh pháp, dù ở trong chùa, vài ba chục năm, tăng thêm chấp ngã, chấp pháp mà thôi. Tất cả những sự tướng kể trên, không phải là không cần thiết, không phải là không nên làm, không phải là vô bổ vô ích, một cách hoàn toàn. Nhưng, như vậy vẫn chưa phải là đủ, chưa phải là cứu cánh, chưa phải là cốt tủy của đạo Phật. Đó chỉ là cái vỏ bên ngoài, là vòng rào bên ngoài, khi mới đến với đạo Phật. Những người thờ Phật, đi chùa nhiều năm, hoặc ở trong chùa, cam tâm dừng lại, hình thức bên ngoài, không học hỏi thêm, như vậy thỏa mãn, cho là đủ rồi, thiệt là đáng tiếc!

Mục đích cứu cánh, của chính đạo Phật: giác ngộ giải thoát. Con người cần giác ngộ điều gì? Theo giáo lý đạo Phật, con người cần giác ngộ: cuộc đời là vô thường, luôn luôn biến đổi, tâm tánh là vô thường, nay vậy mai khác, tất thân là giả tạm, nay còn mai mất. Hiểu biết và hành thâm luật nhân quả có thể gìn giữ bản tâm thanh tịnh. Bản tâm thanh tịnh giúp con người giải thoát khỏi phiền não khổ đau và sinh tử luân hồi.

Cổ nhân có dạy: "Ăn để mà sống chứ không phải sống để mà ăn". Do đó nhân dịp, năm hết tết đến, ngoài chuyện ăn uống, ăn chay hay mặn, để giữ mạng sống, bồi dưỡng sức khỏe, chúng ta còn nhiều, chuyện khác để làm, đó là tu tâm, đó là dưỡng tánh, đem lại ích lợi, cho người cho đời, cho chính bản thân. Kính chúc chư vị, trọn một năm mới: an lạc hạnh phúc, giác ngộ giải thoát.

### **Thích-Chân-Tuệ**

Cơ-sở Phật-học Tịnh-Quang Canada

Email: [cutranlacdao@yahoo.com](mailto:cutranlacdao@yahoo.com)

<http://www.cosophathoctinhquangcanada.org/>

---o0o---

**Hết**