

TẠI SAO

Tôi Ăn Chay Chung Thân?

Phạm Đà Giang



Ăn chay bởi nhiều mục đích chứ không hẳn chỉ vì tôn giáo, chẳng hạn: Để bảo vệ sức khỏe, giữ gìn đạo lý, giảm thiểu lòng tham ái, là nguồn gốc gây nên khổ đau của đời người trong hiện tại và vị lai. Ví dụ như:

- Về Sinh Lý: Đối với xác thân, có được sức khỏe dẻo dai, sức chịu đựng lâu bền hơn. Vì thiên nhiên sinh ra con người cấu tạo thành cơ thể để tiêu hóa thảo mộc (rau, trái) chứ không phải để tiêu hóa động vật (thịt, cá). Theo khoa giải phẫu học thì loài người là giống ăn các loại rau trái, vì răng nhỏ và bằng phẳng, dạ dày nhỏ và ít acid, ruột dày, giống như răng móng khỉ để hái rau và nhai thực vật. Trong lúc các loài thú ăn thịt thì răng nhọn và có nanh, có móng vuốt, dạ dày nhiều acid, ruột ngắn. Nếu ta ăn thịt, tức là ta làm ngược với thiên nhiên. Cho nên giáo sư Ohsawa mới đưa ra luận chứng: "... ăn thịt súc vật là những đồ ăn đã qua một lần ăn, kém sinh khí thiên nhiên. Theo nguyên tắc thiên nhiên về sinh học thì ta nên ăn thực phẩm gốc loại, thực vật là những chất tinh khiết để bảo tồn và kiến tạo cơ thể con người thích hợp và tốt hơn cả... Trong khi ăn thịt lại có nhiều độc tố hơn là thảo mộc,

và những bệnh nan y cũng từ đó mà phát sinh". Và theo tài liệu của Lefevre Giám Đốc Viện Phân Chất L'Indochine thì gạo gồm có những thành phần:

- Protéin (đạm)	9,94%
- Chất béo (mỡ)	2,04%
- Glucid (bột)	62,02%
- Cellulose (chất xơ)	8,12%
- Tro	4,38%
- Nước	13,50%

Ngoài ra còn Vitamine B1, B2, B6, E, PP, C, các acid folid, acid pantothénique và các khoáng chất như natri, lân, vôi, sắt.

Theo Tây y và giáo sư Ohsawa thì gạo đã đủ chất dinh dưỡng cho con người rồi và còn là một y dược nữa. Theo bác sĩ Salet thì ăn nếp bồ lá lách, phổi, làm ra mồ hôi, bài tiết những chất độc và giúp cho dạ dày tiêu hóa những thực vật khó tiêu...

Bao nhiêu những khảo sát, thí nghiệm trong lao động và thể dục, thể thao đều có chung một kết luận tương tự là: Những người ăn chay (thảo mộc) so với người ăn mặn (thịt, cá) thì lúc ban đầu người ăn mặn mạnh hơn, nhanh hơn, nhưng phải bỏ cuộc trước tiên nếu so với người ăn chay thì bền bỉ hơn, chịu đựng được lâu dài hơn.

- Về tâm lý: Nhờ ăn chay mà tâm được thanh thản, nhẹ nhàng, an vui, tự tại. Vì không bị lệ thuộc vào ăn uống, tiện nghi vật chất (biết tri túc) sống giản đơn, nên không bị dục vọng lôi kéo, trói buộc, sai khiến.

- Về Đạo Lý: Ta không phải giết sự sống khác để nuôi sự sống của mình

(Phải xem sự sống của muôn loài là bình đẳng, và mọi sự sống cũng đều biết đau đớn như mình khi bị giết), nên ta ăn chay để tâm được an lạc, không khắc khoải vì ân hận bởi sự sát sanh các súc vật để có thịt cho ta ăn. Tức không gieo nhân ác, thì sẽ có quả lành. Đó cũng là đạo đức của con người có tâm thiện với muôn loài, mọi chúng sanh. Rồi đến một ngày nào đó mình trở về với đất, ta không phải mang theo xuống mồ nỗi buồn nặng trĩu đời vai đến nỗi không mang nổi tâm hồn của chính mình vì niềm ân hận to lớn gấp trăm nghìn lần phần mộ của mình. Bởi ai cũng phải một lần trở về với đất, có khác chăng là sẽ mang theo xuống mồ những điều thiện hay điều ác khác nhau mà thôi.

- Về khổ đau: Đạo Phật dạy rằng: Nguồn gốc của mọi đau khổ trên thế gian này đều bắt nguồn từ lòng tham ái. (Tên khác của tham ái là vọng cầu, ham muốn, ái dục, ước muốn, ưa thích, tham vọng... nói nôm na là THAM, mà lòng tham thì vô cùng vô tận; lòng tham của con người không bao giờ đạt tới; có một lại muốn có mười, có mười lại muốn có

... những khảo sát, thí nghiệm trong lao động và thể dục, thể thao đều có chung một kết luận tương tự là: Những người ăn chay (thảo mộc) so với người ăn mặn (thịt, cá) thì lúc ban đầu người ăn mặn mạnh hơn, nhanh hơn, nhưng phải bỏ cuộc trước tiên nếu so với người ăn chay thì bền bỉ hơn, chịu đựng được lâu dài hơn.

trăm và cứ thế đến vô cực. Lòng tham về tiền tài, danh vọng, những khoái lạc của nghiện hút, say sưa, cao lâu tẩu quán, vui sướng vô độ,... Ham nhà lớn, xe sang, ăn ngon, mặc đẹp, mọi tiện nghi vật chất phải được thỏa thích, sung sướng, cảm giác êm ái... và tham quyền cao chức trọng, có lắm kẻ hầu người hạ. Tham cho mình, tham cho gia đình, họ hàng, bạn bè, làng xóm và quê hương mình cho được càng nhiều càng tốt. Bởi vậy, lòng tham nó biến thành động lực, nó xúi ta lập mưu này chước nọ để chiếm đoạt cho bằng được những thứ đó. Cũng vì tham mà ăn không ngon, ngủ không yên; cũng vì tham mà gia đình, bằng hữu phải chia lìa, xung đột, xâu xé nhau; cũng vì tham mà chiến tranh tiếp diễn khiến bao nhiêu sinh linh phải bỏ mạng; bao nhiêu góa phụ với trẻ mồ côi thiếu tình yêu thương, phải bơ vơ lạc lõng; bao nhiêu kẻ tàn tật thân thể phải sống trong âm thầm cùng cực của khổ đau, đen tối...!

Tóm lại, chỉ vì tham mà nhân loại đã phải chịu không biết bao nhiêu điều thống khổ. Và cũng vì tham mà con người đã tạo nên nghiệp chướng để phải triền miên trong luân hồi sinh tử. Lòng tham ví như gốc rễ, sự khổ đau ví như cây cành. Nếu ta đào gốc rễ lên khỏi mặt đất, thì cây cành ta không cần động tới cũng tự khô héo dần rồi tàn lụi. Vậy ăn chay là một yếu tố trong những yếu tố để giảm thiểu lòng tham ái, buông bớt đam mê tiện nghi: vật chất vượt quá mức thặng dư, tức là tự giải thoát đau khổ bằng cách đào gốc rễ để chấm dứt khổ đau và cũng là chấm dứt sinh tử luân hồi.

Nói cách khác, người Phật tử ăn chay chính là giữ năm giới, vì trong đó có giới cấm sát sanh. Ngoài ra, là thực tập hạnh từ bi đối với mọi chúng sanh và đồng thời để giải thoát một căn (lưới) trong sáu căn nữa.

Phạm Đà Giang
(p/d Chánh Đức Thọ)

Thơ



LÝ THỪA NGHIỆP

Lên chùa

Tinh sương bỏ bước lên chùa
Thấy con sông chảy giữa mùa xuân xanh
Chứng như hương bưởi hương chanh
Và hương thượng Phật trong manh áo vàng
Cỏ nằm đợi nắng sương tan
Tôi còn đợi tiếng chuông vang lên trời.

Buổi tu đầu ngày

Mặt trời dậy gọi công phu
Xếp thân như núi buổi tu đầu ngày
Hương thơm đậu ở ngang mày
Mắt soi thăm thăm hình hài biển xanh
Đỉnh trời giăng ngọn sương lành
Tạ ơn thơ sáng trên cành Thượng ngàn.

Tâm

Ai ngồi chép lại Tâm Kinh
Hương đăng một ánh sáng hình cỏ hoa
Nghe vang dội tiếng Di Đà
Trong từng cõi rể âm ba ngàn trùng
Tôi mang rao khắp tin mừng
Rằng Tâm như thể chưa từng muội mê.