Tác Giả: L□ Trí Thâm
Thứ Sáu, 18 Tháng 11 Năm 2011 06:55

Đ□i v□i sinh v□t trên toàn th□ gi□i, nói chung và đ□c bi□t loài ng□□i, nói riêng, vi□c ăn u□ng là v□n đ□ quan tr□ng hàng đ□u.

N□u có m□t ai th□ làm m□t con s□ th□ng kê xem m□i m□t ngày loài ng□□i trên toàn th□ gi□i đã tiêu th□ bao nhiêu t□n th□c ph□m ? con s□ ch□c ch□n s□ làm ta chóng m□t ! Ăn u□ng là đi□u ki□n □t có và đ□ đ□ sinh t□n, b□i th□, ăn u□ng cũng là nguyên nhân hàng đ□u cu□ giành gi□t, đ□u tranh và đó chính là lý do gián ti□p ho□c tr□c ti□p cu□ chi□n tranh, gi□t chóc ...

Trong ph□m vi đ□o Ph□t, vi□c ăn chay hay ăn m□n, ăn chay nh□ th□ nào ? .... cũng là m□t đ□ tài gây th□c m□c, tranh c□i: Đúng ? Sai ? Nên ? Không nên ? cho khá nhi□u ng□□i. Tr□□c khi bàn qua chuy□n ăn chay, ta th□ nói v□ ăn m□n:

Ăn m□n là cách ăn u□ng bình th□□ng cu□ nhân lo□i, ăn gì ? ăn th□ nào ? nó tu□ thu□c vào s□c t□c, t□p quán cu□ t□ng qu□c gia, t□ng vùng dân t□c ... và nh□t là không gi□i h□n b□i ngu□n th□c ăn. Có nghĩa là ăn t□t c□ các lo□i th□c ph□m có th□ ăn đ□□c, không phân bi□t đó là th□t đ□ng v□t, th□c v□t k□ c□ tr□ng, s□a ... hoa, trái .... Và r□i th□ nào g□i là ăn chay ?

Ăn chay ngoài v□n đ□ chính là không ăn th□t đ□ng v□t, nó còn là m□t v□n đ□ h□t s□c ph□c t□p, nhiêu khê, nó còn ph□i tùy thu□c vào phong t□c, t□p quán, đ□a ph□□ng... Đã v□y, trong tín ng□□ng, nó cũng ph□c t□p không ít. Trong ph□m vi bài vi□t n□y, tôi ch□ xin trình bày quan đi□m cá nhân cu□ tôi v□ v□n đ□ ăn chay và đâu là ý nghĩa chính đáng cu□ nó.

ĂN CHAY VÀ DINH D□□NG.

N□u ăn chay, chúng ta th□c s□ có đ□y đ□ dinh d□□ng hay không ?

Theo các nhà dinh d□□ng h□c, con ng□□i mu□n có đ□y đ□ s□c kho□, đ□ năng l□c ho□t đ□ng

hàng ngày, ph□i ăn u□ng đ□ s□ l□□ng dinh d□□ng c□n có, l□□ng dinh d□□ng đó là bao g□m nh□ng ch□t, nh□ là: ch□t đ□m, ch□t x□,ch□t b□t, ch□t béo, ch□t ng□t, ch□t khoáng, ch□t vôi, ch□t s□t, ch□t n□□c ... và các lo□i sinh t□ ...

N□u chúng ta ch□u khó tìm đ□c nh□ng báo cáo phân tích khoa h□c thì chúng ta th□y r□ng không c□n ph□i t□ th□t đ□ng v□t, trong ng□ c□c, hoa qu□, các lo□i th□c v□t đã có đ□ m□i ch□t dinh d□□ng c□n thi□t. Nh□ng ng□□i ăn tr□□ng chay (không ăn th□t đ□ng v□t) v□n s□ng th□, s□ng kho□, th□m chí còn s□ng lâu, ít b□nh t□t h□n nh□ng ng□□i ăn m□n. Lý do th□t h□t s□c d□ hi□u, là vì, trong t□t c□ các lo□i thu□c dùng tr□ b□nh, h□u h□t tinh ch□ t□ th□c v□t. Ăn th□c v□t, t□c là tr□c ti□p chúng ta đ□a đ□ lo□i thu□c vào mình, tuy s□ l□□ng không l□n nh□ đã đ□□c tinh ch□, nh□ng m□i ngày m□t ít, chúng ta vô tình đã có m□t tr□ l□□ng thu□c khá l□n, giúp ta ngăn ng□a đ□□c khá nhi□u lo□i b□nh t□t, có khi còn giúp ta tránh đ□□c nh□ng lo□i b□nh hi□m nghèo khác n□a ? L□i n□a, nh□ quí v□ bi□t, trong các loài đ□ng v□t, t□ nh□ng con v□t to l□n nh□t, chí đ□n nh□ng con v□t nh□ nh□t nh□ là Voi, tê giác, trâu, bò, ng□a, nai ... th□ ... Chúng là nh□ng đ□ng v□t chuyên ăn th□c v□t, th□o m□c. N□u nói v□ s□c m□nh, nhanh nh□n, chúng không thua sút gì nh□ng loài thú ăn th□t nh□ S□ t□, c□p, g□u, beo ... ch□n, chu□t ... Đ□c bi□t nh□t trong 2 lo□i đ□ng v□t n□y, chúng ta ai cũng th□y đ□□c r□t r□ ràng là nh□ng loài thú ăn th□c v□t th□□ng hi□n hoà h□n là nh□ng lo□i thú ăn th□t. Chúng không bao gi□ sát h□i các sinh v□t khác, ít gây s□ s□ h□i cho các loài đ□ng v□t s□ng chung quanh.

Song song đó, nh□ng ng□□i th□□ng ăn chay: Chay k□ hay tr□□ng chay tâm tính th□□ng hay hi□n lành, ít náo đ□ng và có ph□n d□ d□i h□n. Trong cu□c s□ng hàng ngày, nh□ng ng□□i xung quanh th□□ng c□m th□y an tâm h□n khi giao ti□p v□i nh□ng ng□□i th□□ng ăn chay, hi□n lành.

ĂN CHAY TR□ B□NH.

Nh□ trên đã trình bày, đa s□ d□□c ph□m đ□u do t□ th□c v□t, do đó m□t s□ nhà khoa h□c cũng nh□ các th□y thu□c Đông, Tây y th□□ng khuyên nh□ng con b□nh nên ăn nh□ng lo□i th□c v□t, th□o m□c nào thi□t th□c có nh□ng d□□c ch□t nh□m giúp đi□u tr□ tu□ theo căn b□nh. Đi□u n□y ch□c ch□n t□t c□ quí v□ đ□u th□y, bi□t r□ ràng, nh□t là quí v□ th□□ng lên Net. Thôi thì đ□ th□ t□ G□o l□c-Mu□i mè cho t□i rau di□p, rau má ... M□i ngày, n□u ch□u khó (Quí v□ nào có Direct TV) c□ m□ xem t□ đài SBTN (2072) cho chí đ□n H□n Vi□t TV (2078) c□ 15 phút m□t l□n, tôi cam đoan quí v□ không làm sao đ□m, nh□ cho xu□ nh□ng lo□i thu□c tr□ b□nh b□ng d□□c th□o. Ph□i nói là vô cùng phong phú, đ□n đ□ choáng ng□p, không còn bi□t ph□i nên mua lo□i thu□c nào cho b□nh cu□ mình vì th□ nào cũng đ□u là th□n d□□c ! Nói v□y không ph□i tôi c□ ý nói r□ng nh□ng th□ thu□c qu□ng cáo đó là D□M, mà th□c tình nhi□u khi th□y th□ nào cũng hay, cũng đ□c đáo h□t, thì th□t khó mà ch□n l□a đ□□c chính xác cho mình !

Tác Giả: L□ Trí Thâm
Thứ Sáu, 18 Tháng 11 Năm 2011 06:55

Tôi cũng không c□ ý qu□ng cáo cho b□t c□ ph□□ng pháp nào, d□□c ph□m nào, tôi ch□ mu□n ch□ng minh cho quí v□ th□y r□ng th□c v□t, th□o m□c chính th□c là nh□ng v□ thu□c r□t quí, r□t th□c d□ng cho chúng ta dùng đ□ tr□ nh□ng căn b□nh, nh□ng căn b□nh mà nhi□u khi tây y ch□p nh□n bó tay. Đi□u n□y trong th□c t□ đã c□u đ□□c r□t nhi□u ng□□i, thoát đ□□c nh□ng b□nh ng□t nghèo ho□c đã giúp kéo dài thêm tu□i th□ khi mà các v□ Bác s□ Tây y phán quy□t ch□ dăm ba tháng ... 1 năm !

ĂN CHAY TRÁNH SÁT SINH.

Thông th□□ng, nh□t là nh□ng tín đ□ Ph□t giáo, th□□ng hay cho r□ng: Ăn chay đ□ tránh sát sinh. Tr□□c khi l□m bàn v□ v□n đ□ n□y, chúng ta th□ tìm hi□u chính xác SÁT SINH là gì ?

Sát t□c là gi□t, sinh là s□ s□ng. Sát sinh là gi□t đi s□ s□ng, nôm na h□n sát sinh là hành đ□ng nh□m c□□p đi s□ s□ng cu□ m□t sinh v□t đang s□ng.

Nh□ v□y th□c s□ ăn chay có ph□i tránh sát sinh không ? Xin th□a ngay v□i quí v□ r□ng KHÔNG, ăn chay không th□ g□i là tránh sát sinh, mà ch□ có th□ nói là B□T SÁT SINH mà thôi. N□y nhé, ăn chay quí v□ có ăn c□m không ? th□ c□m do t□ đâu mà ra ? c□m do t□ g□o, g□o t□ h□t thóc (Luá) th□ h□t thóc có s□ s□ng hay không ? D□ nhiên là có, vì nó là gi□ng m□m đ□ gieo tr□ng ra thóc. M□i m□t h□t c□m là m□t h□t thóc, m□i m□t h□t thóc là m□t s□ s□ng. n□u m□t l□n ăn ch□ m□t chén c□m thôi, quí v□ có bi□t là mình đã SÁT bao nhiêu SINH ch□a ? Ngoài món chính là c□m, nh□ng lo□i th□c ăn khác l□y t□ th□c v□t, th□o m□c ... thì cũng gi□ng nh□ v□y. M□t ông th□y tu, b□o chú ti□u ra v□□n nh□ vài cây c□i n□u canh, nh□ vài c□ xu hào kho t□□ng ... Nh□ v□y là Th□y tu và Chú ti□u đã ph□m t□i sát sanh, không ch□i c□i đ□□c ! Cho là tr□□ng chay, m□i ngày nh□ng v□ tr□□ng chay n□y n□u c□ ăn c□m ... th□c s□ đã ph□m không bi□t bao nhiêu là t□i sát sanh. Đây tôi ch□ mu□n nói đ□n cái ý nghĩa th□c t□ cu□ nó, còn n□u đ□ng v□ ph□□ng di□n Đ□o pháp, ý nghĩa sát sinh n□y s□ còn r□ r□t h□n, b□i vì, Đ□c Th□ tôn đã t□ng d□y: V□N V□T CHÚNG SINH Đ□NG NH□T TH□, nghĩa là t□t c□ m□i loài, bao g□m t□t c□ nh□ng lo□i v□n v□t có s□ s□ng đ□u bình đ□ng nhau trên ph□□ng di□n tâm linh. Khi chúng ta gi□t đi m□t s□ s□ng, cho dù s□ s□ng đó là th□o m□c, th□c v□t ho□c nh□ng loài thô s□ nh□t, thì cái t□i sát sinh đó đ□u ngang ng□a nh□ nhau. Có nghĩa khi ta nh□ m□t bu□ c□i, gi□t m□t con ki□n ... cũng đ□ng t□i nh□ ta gi□t đi m□t m□ng ng□□i. Trong đ□i s□ng, chúng sinh vì mê l□m b□i TÂM PHÂN BI□T, cho r□ng m□ng ng□□i l□n h□n m□ng s□ng cu□ thú v□t, m□ng s□ng cu□ thú v□t l□n h□n m□ng s□ng cu□ th□c v□t, th□o m□c. Th□c t□, trên ph□□ng di□n tâm linh, t□t c□ m□ng s□ng đ□u bình đ□ng, b□i □ ph□□ng di□n tâm linh nh□t đ□nh s□ ch□ng có cái TÂM PHÂN BI□T.

Tác Giả: L□ Trí Thâm
Thứ Sáu, 18 Tháng 11 Năm 2011 06:55

Đ□n đây quí v□ s□ th□c m□c: Th□ thì chúng ta mu□n tránh sát sinh thì chúng ta s□ ph□i ăn gì đ□ mà s□ng ? Xin th□a, có ch□, có nhi□u th□ l□m, nó s□ giúp chúng ta s□ng còn, s□ng m□nh và không s□ ph□m t□i sát sinh. N□y nhé, n□u chúng ta ăn chu□i, nh□ng lo□i chu□i không có h□t, thì chúng ta v□n s□ng mà không s□ ph□m t□i sát sinh. Trái xoài, trái mít, t□t c□ các lo□i trái cây ... n□u chúng ta ch□ ăn cái c□m bao quanh cái h□t (Nh□ đ□ng ăn mít r□i lu□c h□t mít ăn thêm) thì chúng ta đâu có di□t đi b□t c□ m□m s□ng nào. Còn n□a, còn th□t nhi□u th□ khác n□a, □ đây tôi ch□ mu□n đ□a ra m□t vài thí d□ mà thôi. Nghĩa là chúng ta v□n có th□ ăn các loài th□c v□t, th□o m□c nh□ng chúng ta đ□ng h□y di□t hay c□□p đi s□ s□ng cu□ nó, ít ra chúng ta cũng có th□ tránh đi đ□□c ph□n nào SÁT SINH.

ĂN CHAY TRONG Đ□O PH□T

Trong đ□o Ph□t, có 2 h□ phái: H□ phái Nguyên thu□ và h□ phái Phát tri□n. H□ phái nguyên th□y còn g□i là NAM TÔNG, ch□ tr□□ng gi□ nguyên truy□n th□ng Ph□t giáo t□ nguyên th□y. Quí s□ là nh□ng v□ Kh□t s□, m□i ngày mang bình bát đi kh□t th□c, b□t k□ thiên h□ b□ thí, cúng d□□ng v□t th□c gì, các ngài đ□u dùng nh□ v□y, không ch□n l□a. Các ngài v□n kho□ m□nh, tinh t□n, và ch□ng đ□o. Đây là h□ phái truy□n t□ mi□n Nam □n đ□ sang Tích lan, Thái lan, Mi□n đi□n, Lào, Cao miên và Vi□t nam. Tr□ Vi□t nam, Ph□t giáo □ các qu□c gia n□y đ□□c xem là QU□C GIÁO.

H□ phát tri□n, còn g□i là B□c tông, truy□n t□ mi□n B□c □n đ□ sang Tây t□ng, trung hoa, Vi□t nam, tri□u tiên và Nh□t. Khi đ□□c truy□n vào các qu□c gia n□y, tu□ thu□c vào văn hoá s□ t□i mang tính ch□t đ□c thù riêng bi□t theo t□ng qu□c gia. Đ□c bi□t □ Vi□t nam, có cùng m□t lúc 2 h□ phái B□c, Nam, tăng ni kh□t th□c tuy cũng có nh□ng r□t hi□m, th□□ng tr□ x□ □ tu vi□n ho□c □ chùa, thông th□□ng ph□i t□ lo chuy□n ăn u□ng, tr□□ng chay, ch□ nh□n cúng d□□ng: hoa qu□, v□t th□c không t□□ng quan đ□n m□ng s□ng cu□ các loài sinh, đ□ng v□t. Các ngài cũng kho□ m□nh, tinh t□n và nhi□u v□ đã đ□t đ□o, ch□ng đ□o.

Đi□u n□y ch□ng t□ r□ng v□n đ□ ăn u□ng: Chay-m□n-M□n-Chay không ph□i là m□t v□n đ□ t□i quan tr□ng trong đ□o Ph□t, cũng không là v□n đ□ □nh h□□ng đ□n tu hành, tinh t□n, đ□t đ□o và ch□ng đ□o. Cái t□i quan tr□ng cu□ m□t Tu s□ là ĂN T□ TRONG RA CH□ KHÔNG PH□I ĂN T□ NGOÀI VÀO. Có nghĩa là ăn chay do t□ Tâm t□ bi, thanh t□nh, t□c Ph□t tâm, □ ngay trong mình, không ph□i là nh□ng lo□i v□t th□c t□ mi□ng đ□a vào và khi đã nói là TÂM T□ BI thì nó đã xác đ□nh ý nghĩa chân th□t, r□ ràng r□ng tuy□t đ□i không dùng các th□c ăn có liên quan đ□n m□ng s□ng c□a sinh v□t. Quí v□ tu s□ chân chính th□□ng r□t quan tr□ng đ□n cái tâm t□ bi, b□i vì tâm t□ bi là đi□u ki□n c□t l□i cu□ ng□□i tu s□ mu□n đ□t đ□□ng gi□i thoát, d□t khoát không làm t□n h□i m□ng s□ng cu□ chúng sinh, b□i vì, làm v□n v□t chúng sinh ph□i đau kh□ t□c là đã làm t□n h□i

đ□n tâm t□ bi cu□ chính mình và đó cũng chính là ngăn tr□ l□n nh□t con đ□□ng gi□i thoát cu□ mình.

Nh□ v□y, có th□ k□t lu□n r□ng ăn chay, ăn m□n đ□i v□i đ□o Ph□t, nó không ph□i là m□t v□n đ□ quan y□u. Ng□□i tr□□ng chay mà không có TÂM T□ BI, cho d□u ăn tr□□ng chay t□ ki□p n□y sang ki□p khác ... cũng ch□ng có m□t chút công đ□c hay nghĩa lý gì. Trái l□i, k□ ăn m□n mà có đ□□c TÂM T□ BI, hi□u qu□ s□ to l□n vô ng□n. Nh□ng n□u th□c hi□n đ□□c tr□n v□n TÂM T□ BI, t□c không bao gi□ ăn nh□ng lo□i th□t đ□ng v□t hay tránh đ□□c SÁT SINH, yêu muôn loài nh□ chính b□n thân mình, nh□t đ□nh con đ□□ng gi□i thoát s□ hi□n ti□n ngay tr□□c m□t. Ch□ng □y, không c□n ph□i tìm c□i Ni□t bàn mà Ni□t bàn t□ có ngay t□c thì trong ta v□y.

L□ TRÍ THÂM
Th□i Lê 20