

# ĂN CHAY

Bác Sĩ Trần Xuân Ninh

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 08-08-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

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

## Mục Lục

Ăn Chay Trong Đạo Phật

Ăn Chay Và Dinh Dưỡng

Ăn Chay Và Tu Hành Phật Pháp

---o0o---

Tại các nước kỹ nghệ phát triển, thịt cá là một phần quan trọng trong đồ ăn. Riêng tại Hoa Kỳ giàu có, thịt là món ăn chính trong bữa đối với nhiều người. Nhưng trong những thời gian gần đây, ăn chay đã trở thành một phong trào. Đồ chay chế biến đủ loại bày bán trong các tiệm thực phẩm sức khỏe (health food stores). Trong khung cảnh này, người ta ăn chay vì những lý do khác nhau: Bảo vệ môi sinh, chăm lo sức khỏe, thương yêu súc vật, lý do thời thượng, và cả vì lý do thương mại.

Khi có người ăn chay thì có người chế tạo đồ chay theo phương pháp kỹ nghệ đem bán. Và dĩ nhiên để gia tăng doanh số cũng như lợi tức thì người ta đề cao ích lợi của ăn chay nhằm gia tăng số người tiêu thụ đồ chay. Ở đây đề cập đến ăn chay như là một hiện tượng xã hội Âu Mỹ này, mà chỉ suy nghĩ về ăn chay trong Phật giáo, và dưới khía cạnh dinh dưỡng tổng quát.

---o0o---

## Ăn Chay Trong Đạo Phật

Người Việt Nam thường cho rằng ăn chay là một yêu cầu tu tập của các tăng sĩ và các Phật tử. Các tăng sĩ phải ăn trường chay, tức là hoàn toàn không trong trường hợp nào được ăn thịt cá. Các tín đồ thì tùy tâm nguyện mà ăn chay một hay nhiều ngày trong tháng hoặc theo trường chay. Nói cho đúng thì yêu cầu ăn chay chỉ áp dụng với các tăng sĩ theo Phật giáo Đại thừa,

truyền từ Trung Hoa sang, gọi là Phật giáo Bắc Tông, các tăng sĩ Phật giáo Nguyên Thủy, hay Nam Tông, có truyền thống khát thực, thì không bắt buộc ăn chay, mà ăn các thực phẩm do quần chúng tùy duyên trao tặng.

Sự khác biệt này đã khiến một số nhà nghiên cứu tìm tòi sách vở để xem lời Phật dạy đối với vấn đề ăn chay ăn mặn ra sao, nhằm phân định phải trái. Những dẫn chứng dĩ nhiên là khác nhau tùy theo nguồn kinh sách và tùy theo định kiến cá nhân đối với ăn chay.

Phật giáo Nguyên Thủy cho rằng Đức Phật không phải là người ăn chay, không đặt vấn đề chay mặn, và hàng tỳ kheo đi khát thực đón nhận, không phân biệt, thực phẩm dân chúng đóng góp cúng dường. Ngược lại ăn chay là một nhu cầu tu tập bắt buộc trong các kinh điển Phật giáo Đại thừa Trung Hoa. Vì thế, nhiều người cho rằng ăn chay là một nét đặc thù của Phật giáo Đại thừa. Thực sự thì ta nên biết rằng một số tu sĩ Nhật Bản thuộc Phật giáo Đại thừa cũng ăn thịt. Ngoài ra, một giáo phái Đại thừa Tây Tạng (áo đỏ) cũng ăn thịt. Ngay một số đệ tử Đức Đạt Lai Lạt Ma lúc sang Mỹ thuyết giảng khi được hỏi về thực phẩm cũng không đặc vấn đề chay mặn. Trong sách *"Quan Điểm Về Ăn Chay của Đạo Phật"* tác giả Tâm Diệu đã viết rằng *"ăn chay không phải là nét đặc thù của Phật giáo Đại thừa nói chung và của Phật giáo Đại thừa Trung Hoa nói riêng"*. Tâm Diệu đã dẫn chứng một số tài liệu để khẳng định *"ăn chay đã có trong thời kỳ Phật còn tại thế và được phát triển mạnh mẽ vào thời đại Asoka, vị hoàng đế Ấn Độ trị vì từ năm 274 đến năm 232 trước Thiên Chúa giáng sinh"*.

Tác giả Tâm Diệu vừa viện dẫn kinh sách, vừa lý luận dựa trên một số tài liệu khoa học và bài viết hiện đại về môi sinh để cổ võ việc ăn chay. Bài này không nhằm mục đích đó mà chỉ muốn đưa lên một số suy nghĩ về ăn chay, trên cơ sở hiểu biết cá nhân về đạo Phật cũng như về dinh dưỡng.

Các tu sĩ Phật giáo Nguyên Thủy cho rằng sự giải thoát không do nơi ăn uống, mà do nơi thanh tịnh ba nghiệp thân khẩu ý. Ăn chay mà thân khẩu không lành, ý chứa gươm đao, giới luật không giữ thì không lợi ích gì. Luận cứ này không khác gì mấy lối nghĩ của người bình dân *"ăn mặn nói ngay còn hơn ăn chay nói dối"*. Cái lý luận bình dân này xét ra cũng hơi có tính bài bác ăn chay.

Ngược lại, theo Phật giáo Trung Hoa, ăn chay là một phần của việc thì hành giáo pháp. Triều đại nhà Lương (thế kỷ thứ 6 sau Thiên Chúa), nhà vua cấm thịt cá trong các yến tiệc hoàng cung, kêu gọi dân chúng ăn chay và cấm giết

thú vật trong các nghi lễ Đạo giáo. Thời Minh (thế kỷ 16-17), hòa thượng Vân Thế Châu Hoàng là người cổ võ ăn chay mạnh mẽ, vì thế có người đã cho rằng ăn chay bắt đầu từ thời này. Bệnh vực cho yêu cầu ăn chay trong việc hành trì đạo pháp, có nhiều luận cứ trong kinh sách Đại thừa, như Lăng Già, Lăng Nghiêm, Đại Bát Niết Bàn? Chủ yếu coi ăn chay là thi hành giới cấm sát sinh, và cũng là thực hành hạnh từ bi.

Ngoài ra, ăn chay cũng là để tránh ăn thịt lẫn nhau, trong đó có thể có người thân thích cật ruột của mình bị trầm luân theo luật luân hồi. Nếu nhận rằng giới cấm sát sinh và hạnh từ bi không chỉ áp dụng với người mà còn phải áp dụng với mọi loài từ con sâu cái kiến trở đi, thì ăn thịt sinh vật không thể nào biện giải được. Nếu tin tuyệt đối vào luân hồi, làm kiếp người hay kiếp thú vật hoàn toàn tùy duyên nghiệp nhân quả quyết định, thì rõ ràng ăn thịt động vật cũng là ăn thịt con người. Tuy nhiên cái lòng tin tuyệt đối này cũng như sự diễn dịch giáo lý của Phật có khác nhau, tùy theo văn hóa và trình độ phát triển của từng dân tộc cũng như tùy sự hiểu biết cá nhân.

Truyện kể lại rằng vào đời nhà Trần trong một bữa tiệc do hoàng thái hậu Nguyên Thánh Thiên Cảm thiết đãi có cả món chay lẫn món mặn, thì Tuệ Trung Thượng Sĩ, người sáng lập ra Thiền Phái Trúc Lâm Yên Tử Việt Nam, đã điềm nhiên ăn thịt cá. Thái hậu ngạc nhiên hỏi: *"Anh tu thiền mà ăn thịt cá thì thành Phật sao được?"* Ngài cười đáp: *"Phật là Phật, anh là anh. Anh không cần làm Phật. Phật không cần làm anh"*. Tuệ Trung Sĩ là một bậc tu hành giác ngộ. Lời nói của Ngài không phải là lời kẻ tục tử đáp xằng. Việc ăn thịt cá của Ngài Tuệ Trung dĩ nhiên là trái hẳn kinh sách Đại thừa. Vậy thì sự thật ở đâu? Ăn chay là phải, hay ăn mặn là phải trong việc tu hành theo Phật pháp?

Câu trả lời của Tuệ Trung Thượng Sĩ hàm ý cho thấy cái quan trọng của tâm tu và cái phá chấp trong phương tiện tu hành.

Thời nay, ta thấy có những trường hợp các bữa cơm chay trong chùa đầy rẫy các món như giò, chả, thịt kho, cá hấp, tôm xào? làm bằng đồ chay. Về vật chất, đúng rằng các món này thuần làm bằng rau đậu, không có cá thịt. Nhưng về tinh thần, cái ý thức ăn giò, chả, thịt kho, cá hấp? rõ ràng biểu lộ sự trói buộc vào trong những ý niệm quy ước nặng nề thân khẩu ý, không giúp ích chút nào cho sự tu trì. So với một tu sĩ Phật giáo Nguyên Thủy, đón nhận tự nhiên mọi thực phẩm dân chúng cúng dường, không chú ý tìm cái ngon trong đó, coi ăn như một nhu cầu bình thường và tự nhiên để sống và tu hành, thì người ăn chay với các món cầu kỳ sửa soạn để phục vụ khẩu vị,

sắc hương?, chưa chắc đã là người tiến gần hơn đến chỗ giác ngộ. Nói như vậy cũng không phải để bênh vực những kẻ cố tình khai thác cái ý "phá chấp", "cốt ở tâm tu" để mà sa đà ăn mặn, dối mình, gạt người.

---o0o---

## Ăn Chay Và Dinh Dưỡng

Ăn, khởi thủy vốn là một yêu cầu tự nhiên để sống còn, nhưng dần dần đã trở thành một cái dục thú lớn ở đời, và là một trong những động lực thúc đẩy con người vật lộn đấu tranh. Từ chỗ sống nhờ ăn, người ta trở thành khổ vì ăn. Khổ trong sự tìm kiếm đồ ăn đã đành, khổ còn vì ăn không đúng mà trở thành đau bệnh. Trong cái mạch suy nghĩ này, nếu giữ cho cái ăn không trở thành một ám ảnh, với những yêu cầu phức tạp thêm thắt quanh đó thì đã là một bước diệt dục. Người Mỹ có câu "*you are what you eat*", ý nói rằng thực phẩm ảnh hưởng nhiều vào con người. Một cách đơn giản, ăn đường mỡ béo bỏ nhiều thì dễ mập phì, sinh bệnh tim mạch hay ung thư v.v? Câu này thường nêu lên bởi những nhà dinh dưỡng, mục đích là nhằm khuyên con người để ý về việc chọn đồ ăn tốt cho sức khỏe mà tránh những thức độc hại dầu ngon miệng, hợp khẩu vị.

Các cụ ta ngày xưa không nói như người Mỹ nhưng cũng có quan niệm rằng những giống vật ăn thịt thường là bạo tạo tợn, như hổ báo, còn các giống ăn cỏ thường là hiền lành như hươu nai trâu bò. Nền văn hóa của những giống dân du mục, sống bằng săn thú và thịt động vật cũng có những nét hung dữ năng nổ hơn là văn hóa của những giống người sống bằng nông phẩm trồng trọt. Đối với con người thì rượu nồng dê béo? thường được coi là những món ăn kích động thú tính con người. Và không lấy gì làm lạ là những người tham dục thường tìm đến nào là huyết chim sẻ, máu rắn hổ mang, thịt dê đực vân vân, chứ ít ai tìm ăn rau cỏ trái cây. Tóm lại thức ăn ảnh hưởng quan trọng đến cơ thể và tinh thần con người. Sự quan trọng này của thực phẩm đã được trường phái dưỡng sinh Osawa gào lúc muối mè khai triển triệt để trong cách phòng bệnh cũng như chữa bệnh nan y, và được chú ý tại Việt Nam thập niên 60-70. Tuy nhiên, những luận lý chứng minh đưa ra của trường phái này đã trộn lẫn những dữ kiện khoa học Tây phương với những dữ kiện y lý và huyền bí Đông phương như ngũ hành sinh khắc, hàn nhiệt? gán cho các loại thực phẩm một cách tùy tiện. Vì thế người theo Osawa không chỉ dựa trên lý luận và tri thức mà còn phải có cả yếu tố lòng tin ở những phán truyền này.

Nhiều người, trong sự hăng say cổ võ ăn chay, đã đi tới chỗ khẳng định ăn chay tốt hơn và làm con người khỏe hơn ăn mặn (tức là ăn thịt cá?) Ngược lại, những người tin tưởng mù quáng vì không hiểu nhiều y học Tây phương lại cho rằng cá thịt? là những thực phẩm không thể thiếu để làm cho cơ thể khỏe mạnh. Thực sự vấn đề không đơn giản như thế. Có nhiều người Ấn Độ ăn chay từ nhỏ đến lớn mà vẫn khỏe mạnh không tật bệnh. Có nhiều người chỉ ăn thịt cá mà bệnh tật ốm đau đủ thứ. Nói chung, ăn mà không đúng cách thì bất kể chay mặn đều là không tốt.

Riêng nói về ăn chay, thì có thể khẳng định rằng các thực phẩm chay đủ cung cấp cho người ta các yếu tố dinh dưỡng cơ bản cần thiết cho cơ thể, gồm chất bột, chất béo, chất đạm, chất xơ và các chất sinh tố cũng như muối khoáng. Ngày nay người ta đã phân biệt ra ba loại ăn chay. Loại thứ nhất gồm các loại nông phẩm như rau, đậu, hạt, trái cây, trứng sữa và phó sản (như bơ, kem, phó mát?). Loại ăn chay thứ hai cũng gồm các thực phẩm như trên, trừ trứng. Loại thứ ba chỉ gồm có rau đậu trái cây mà không có trứng và sữa cùng các phó sản. Người Việt Nam trước đây, vì không phát triển chăn nuôi, ít có sữa và ít dùng sữa, và coi trứng là có đời sống, nên ăn chay thuộc loại thứ ba. Về phương diện khoa học, trứng chỉ là một tế bào trong một môi trường dinh dưỡng. Nếu có thụ tinh thì trứng mới trở thành một bào thai và phát triển thành sinh vật khi có nhiệt độ thuận lợi do ấp trứng thiên nhiên hay trong máy ấp. Một cách thực tế là gà nuôi kỹ nghệ để cho đẻ lấy trứng thì không có thụ tinh và trứng chỉ là một tế bào, như nhiều người tế bào khác loại ra hằng ngày. Nói chung, lối ăn chay có trứng sữa không ngại thiếu dinh dưỡng nếu không biết đặc tính của từng loại thực phẩm để mà chọn lựa sử dụng theo những tỷ lệ thích hợp. Thực vậy, trong các loại đậu, đặc biệt là đậu nành thì có chất đạm, các hạt như hạt vừng (mè), hạt điều thì có nhiều chất béo? Nếu ăn chay nhà nghèo theo kiểu Việt Nam ngày xưa chủ yếu toàn rau mà thiếu đậu cùng các loại hạt và những phó sản (đậu phụ, dầu, sữa, đậu nành?) thì suy dinh dưỡng là chắc chắn. Ngược lại, người Việt tại Mỹ hiện nay, trong cách sửa soạn đồ chay thường rộng rãi sử dụng dầu, mè (vừng), đậu phụng, nước cốt dừa, đường v.v? để cho các món ăn ngon lành, bùi béo. Do đó đã tạo nên một loại dinh dưỡng không thăng bằng, không tốt cho cơ thể. Lý do chỉ vì dùng chất béo và chất đường quá nhiều, là những thứ dễ sinh bệnh tim mạch và tiểu đường. Tóm tắt lại thì nếu biết rõ đặc chất dinh dưỡng của từng loại đồ chay để mà chọn lựa ăn chay một cách quân bình theo những hiểu biết khoa học, thì ăn chay có khả năng dinh dưỡng không khác gì ăn mặn, mà còn có những lợi điểm giúp con người trầm tĩnh xuống, thích hợp cho sự tu hành yên lặng của tâm hồn.

---o0o---

## **Ăn Chay Và Tu Hành Phật Pháp**

Nếu cứ viện dẫn và diễn dịch kinh điển để nói rằng tu hành theo Phật giáo là phải hay không phải ăn chay thì cuộc luận bàn tìm đúng sai này sẽ không bao giờ chấm dứt. Bởi vì như trên đã nói, kinh điển khác nhau tùy theo nguồn gốc Đại thừa hay Nguyên thủy. Những luận cứ Đại thừa cũng như Nguyên thủy đều có những cái lý của chúng. Đạo Phật lại đã trải qua một thời kỳ trầm lắng gần ba thế kỷ sau khi Đức Phật viên tịch khiến cho sách vở cũng như những diễn truyền không tránh khỏi khác nhau. Và lại những kỳ tập kết của các đệ tử trong khoảng vài trăm năm sau khi Phật viên tịch để thảo luận về giới luật đã không có sự hoàn toàn thống nhất ý kiến.

Ở đây chỉ xin trình bày một cách nhìn thực tiễn về ăn chay, không mang tính cách trường phái, giáo điều. Như đã tóm lược ở trên, thực phẩm chay có đầy đủ các chất chính cần thiết cho nhu cầu dinh dưỡng của con người (chất đạm, chất béo, chất bột, chất xơ, sinh tố và các khoáng chất). Cho nên ăn chay đúng cách không khác gì ăn mặn về khía cạnh dinh dưỡng. Ngoài ra nhìn chung thực phẩm chay còn có những ảnh hưởng tích cực lên phản ứng con người, ngược với những đồ ăn gốc động vật.

Đúng về phương diện khẩu vị, tất cả chỉ là thói quen. Nếu quen ăn nhiều mỡ và thịt cá thì không thể thích các đồ ăn chay nhiều chất bột chất xơ. Ngược lại, nếu không ăn thịt cá quen thì chỉ thấy ngon miệng với rau đậu. Con người vốn thuộc loại ăn tạp (*omnivore*), nghĩa là ăn đủ thứ, nếu bỗng nhiên chỉ ăn có một loại thực phẩm chay thì sẽ có khó khăn. Vượt qua khó khăn này chính là một nỗ lực tu hành, gạt bỏ những trói buộc của thân khẩu ý. Tuy nhiên, khi đã ăn chay mà còn bày vẽ vọng tưởng, nào là giò, chả, cá, thịt, thì tinh thần này lại làm cho con người bị trói buộc mà giảm mất ý nghĩa của sự chọn lựa ăn chay.

Nhìn ra như vậy người cư sĩ Phật giáo sẽ chọn được cho mình một thái độ thích hợp đối với vấn đề ăn chay trên con đường tìm đến thân tâm an lạc. Một cách dung dị và thực tế, có thể nói ăn chay là một phương tiện tu hành hữu ích.

---o0o---

**Hết**

