

Ý nghĩa của việc Ăn chay trong Phật giáo

Đã có rất nhiều sách vở, bài viết đề cập đến về vấn đề ăn chay. Mở lại chủ đề này có vẻ như đẩy một cánh cửa đã mở rộng, vì vậy bài viết ngắn này chỉ ước mong được đóng góp thêm vài ý kiến về ý nghĩa của việc ăn chay, giới hạn trong một vài quan điểm Phật giáo mà thôi.

Ăn chay thực sự không phải là một điểm đặc thù của đạo Phật vì nhiều tôn giáo khác cũng chủ trương ăn chay, thí dụ như trường hợp đạo Ja-in của Ấn độ. Nhiều người không theo Phật giáo hoặc bất cứ một tôn giáo nào cả nhưng họ vẫn ăn chay rất nghiêm túc, trong số này có nhiều người Tây phương. Trái lại một số người Phật giáo thì lại ăn thịt cá. Như vậy ý nghĩa thực sự của việc ăn chay theo tinh thần Phật giáo là gì?

Phần thứ nhất của bài sẽ điếm qua vấn đề ăn chay dưới khía cạnh hiểu biết khoa học. Phần thứ hai nêu lên vài quan điểm đại cương về việc ăn chay theo kinh sách Phật giáo và các học phái Phật giáo khác nhau. Phần thứ ba sẽ lạm bàn về vấn đề ăn chay một cách cởi mở hơn.

1. Ăn chay dưới khía cạnh khoa học

Con người là một sinh vật ăn chay hay ăn thịt? Khoa học cho biết một cách minh bạch rằng từ nguyên thủy con người là một sinh vật ăn hoa quả, rễ, lá, củ và thân thực vật. Bộ răng của con người không phải là răng dùng để ăn thịt, nghĩa là không có nanh nhọn và dài. So với kích thước của thân thể thì bộ ruột của con người quá dài, trung bình 18m. Đó là đặc tính của loài sinh vật ăn cỏ, vì ruột dài giúp hấp thụ các chất dinh dưỡng thấp trong thực vật hiệu quả hơn.

Tổ tiên loài người sống trên cây, sau đó thích ứng với đời sống dưới đất, và từ đó bắt đầu ăn thêm côn trùng bắt được dưới những tảng đá, trong cỏ hay hốc cây... Khoa học gọi lối ăn này là lối ăn tạp, có nghĩa là ăn bất kể thứ gì. Thích ứng với đời sống dưới đất thì phải canh chừng thú dữ chung quanh, vì thế mà tổ tiên con người phải tập đứng nhón trên hai chân để nhìn thấy xa hơn, và nếu muốn thoát thân thì phải chạy bằng hai chân, vì chạy bằng hai chân sẽ nhanh hơn bốn chân. Đó là một vài trong số rất nhiều lý do khác thúc đẩy sự tiến hoá của giống người.

Khi tổ tiên con người dần dần biết đứng trên hai chân thì vị trí của đầu đối với xương sống cũng thay đổi, giúp cho sự phát triển dễ dàng hơn về phía sau, tạo cho con người có bộ óc lớn hơn. Nhờ vào bộ óc phát triển lớn và hai tay được tự do nên con người biết sáng chế ra dụng cụ như đá đẽo, cung tên... dùng vào việc săn bắt những con thú lớn và khôn lanh hơn những loại côn trùng hay sinh vật nhỏ bé nấp dưới các tảng đá hay hốc cây. Từ đó lối ăn tạp cũng biến đổi đi và con người bắt đầu ăn thịt nhiều hơn.

Theo dòng tiến hoá, con người biết tạo ra những dụng cụ ngày càng tinh xảo, giết được các con thú to lớn và hung dữ. Trong số những dụng cụ tinh xảo đó phải kể đến súng đạn và bom hạt nhân ngày nay. Tiếc thay những khí cụ nguy hiểm này không còn dùng để săn

bản nữa, vì thú vật ngày càng trở nên quá ngây ngô và khờ khạo so với con người. Những vũ khí ấy lại được con người mang ra dùng để giết hại lẫn nhau với mục đích tranh giành và bảo vệ miếng ăn, mặc dù các nước hùng mạnh sản xuất được các khí giới ấy cũng đã có dư thừa thực phẩm.

Cũng nhờ vào bộ óc mà con người sáng chế ra ngôn ngữ. Ngôn ngữ gồm nhiều loại khác nhau và ngày càng trở nên phức tạp hơn. Con người biết suy nghĩ về những vấn đề rắc rối và trừu tượng hơn, biết dùng những hình ảnh và biểu tượng để diễn đạt suy tư của mình để rồi sáng tạo ra văn chương, thi phú, và cả... triết học. Con người biết tìm ra mọi thứ thức ăn và ăn không chừa một thứ gì, lại còn sáng chế ra thật nhiều món ăn thật cầu kỳ bằng da thịt của những sinh vật đủ loại.

Tuy nhiên thì những công trình nghiên cứu khoa học và thống kê y khoa, một sản phẩm khác của con người, đồng thời lại khẳng định là những người ăn chay có sức khoẻ tốt hơn, ít bệnh tật hơn, nhất là các bệnh về tim mạch và ung thư, và họ sống lâu hơn những người ăn thịt. Nhờ vào những hiểu biết khoa học, rất nhiều người Tây phương cũng đã ăn chay để tránh bớt ô nhiễm cho thân xác và hạn chế bớt sự tàn phá môi sinh, bớt đưa vào cơ thể những độc tố và lượng dinh dưỡng quá cao từ thịt và mỡ thú vật. Những bài viết về ăn chay theo chiều hướng này rất nhiều, lại được kèm thêm những chứng minh bằng thống kê, bằng những giải thích về y khoa, phân tích về sinh hoá, sinh lý học v.v...

2. Ăn chay theo Kinh sách nhà Phật và các Học phái Phật giáo

Tại sao phần lớn những người Phật giáo lại ăn chay? Đức Phật có bảo rằng ta phải ăn chay hay không? Những lời khuyên dạy đó được ghi chép trong kinh sách nào? Những kinh sách đó có đích thực hay không? Và thắc mắc cuối cùng mà một vài bài viết đã nêu lên là Đức Phật có... ăn chay hay không? Bất cứ một quan điểm khẳng định nào cũng đều có thể đưa đến những cuộc tranh luận bất tận, do đó phần trình bày dưới đây không có chủ đích trả lời trực tiếp các câu hỏi trên mà chỉ nêu lên và khai triển một vài khía cạnh của vấn đề mà thôi. Người đọc sẽ tự tìm lấy những câu giải đáp thích nghi cho mình, dù rằng câu giải đáp đó theo chiều hướng này hay chiều hướng khác.

Thật sự ra thì việc ăn chay do đạo Ja-in chủ trương đã có từ thế kỷ thứ VI trước Tây lịch tức là trước hoặc cùng một thời kỳ với Đức Phật. Ngoài ra khi Phật giáo Bắc tông được tái lập và bành trướng vững chắc vào thế kỷ thứ II sau Tây lịch và chủ trương một cách khẳng định việc ăn chay thì tập tục này cũng đã được phổ biến rộng rãi trong dân gian rất lâu trước đó ngay từ thế kỷ thứ III trước Tây lịch, bằng cách là hoàng đế A-Dục (Asoka, 304-232 trước TL) cũng đã ăn chay, cấm giết hại thú vật và khuyên dân chúng nên ăn chay.

Kinh sách nhà Phật thật phong phú, nhưng vấn đề khuyến cáo trực tiếp và chi tiết về việc ăn chay thì không hề thấy đề cập đến nhiều, có thể vì việc này là một điều quá đương nhiên đối với người tu Phật hay chăng? Kinh sách chỉ thường xuyên nhắc đến việc cấm sát sinh. Tuy nhiên nếu nhìn trên một bình diện khác, ta cũng không nên chờ đợi và căn cứ một cách đơn giản và duy nhất vào kinh sách để chọn một cách xử thế thích hợp cho ta và môi sinh chung quanh ta. Ta không thể và cũng không nên tự ghép mình theo kinh sách một cách từ chương. Kinh bảo thế nào thì làm thế ấy, còn nếu không bảo thì tự do làm gì thì làm. Chúng ta cũng đã thấy cái tai hại của một vài truyền thống mà các tín đồ tự buộc chặt vào những giáo điều bất di dịch.

Theo thống kê thì có tất cả là 58 000 bộ kinh ghi chép những lời giảng huấn của Đức Phật. Con số khá lớn, dù cho Đức Phật đã thuyết giảng trong bốn mươi lăm năm liền đi nữa. Đó là chưa kể đến số kinh sách bị mất mát, chẳng hạn như hàng triệu quyển kinh đã bị người Hồi giáo đốt sạch, thí dụ như trường hợp của thư viện Phật giáo tại Vườn Lộc Uyển (Sarnath) mà ngày nay chỉ còn sót lại một nền gạch mà thôi.

Có tất cả ba lần kết tập kinh điển chính, lần thứ nhất xảy ra tại thành Vương Xá (Rajagrha) một năm sau khi Đức Phật tịch diệt. Lần thứ hai được tổ chức tại Vệ-xá-li (Vesali), 110 năm sau khi Đức Phật tịch diệt. Trong lần kết tập thứ hai đã thấy có nhiều bất đồng chính kiến giữa các tăng đoàn, nói chung thì có hai hệ phái khác nhau đã được nêu lên trong dịp này. Lần kết tập thứ ba lại còn rắc rối hơn nữa. Theo kinh điển tiếng Pa-li (Nam tông) thì lần kết tập này diễn ra tại Hoa-thị-thành (Pataliputra) vào năm 137 sau khi Đức Phật tịch diệt. Theo kinh sách Bắc tông thì lần kết tập thứ ba được tổ chức chậm hơn, tức là vào năm 160 sau khi Đức Phật tịch diệt, và theo các tài liệu này thì địa điểm kết tập cũng không phải ở Vệ-sá-li mà ở Ja-lan-đa-ra (Jalandhara, thuộc vùng Cachemire ngày nay). Trong lần kết tập thứ ba, đã thấy xuất hiện 18 hệ phái và có bốn ngôn ngữ khác nhau được sử dụng để ghi nhớ những lời giảng huấn của Đức Phật. Vì tính cách phức tạp và phong phú của kinh sách và giáo lý cho nên trong lần kết tập thứ ba này có thể Tam tạng kinh gồm Kinh Luật, Kinh Tạng và Kinh Luận đã được ghi chép bằng chữ viết (?), tuy nhiên không có dấu tích gì hay bằng chứng cụ thể nào lưu lại. Theo các học giả Tây phương thì các kinh điển Nam Tông ghi chép bằng chữ viết chỉ bắt đầu xuất hiện từ thế kỷ thứ I trước Tây lịch cho đến giữa thế kỷ thứ I sau Tây lịch; kinh sách Bắc tông thì cũng được ghi chép vào giữa thế kỷ thứ I trước Tây lịch và tiếp tục kéo dài cho đến thế kỷ thứ VI đối với một số kinh sách xuất hiện muộn. Nói như thế để hiểu rằng trên phương diện kinh sách ghi chép bằng chữ viết thì không thể khẳng định giữa kinh sách Nam tông và Bắc tông thì kinh sách nào lâu đời hơn hay đích thực hơn. Trước đó, người xuất gia cũng như người cư sĩ tất cả đều phải học thuộc lòng kinh điển để truyền khẩu cho nhau, hết thế hệ này sang thế hệ khác, hàng trăm năm trước khi được ghi chép hẳn hoi trên lá bối. Lý do chính yếu là vào thời kỳ bấy giờ, những lời truyền khẩu được xem như mang tính cách sinh động, thiêng liêng và tôn kính, hơn hẳn những gì khô khan ghi chép bằng chữ viết. Do đó việc truyền khẩu cũng là một hình thức tu tập, vì người xuất gia trước hết phải học thuộc lòng kinh điển và người thế tục ít ra thì cũng phải trực tiếp nghe giảng và ghi nhớ.

Phương tiện truyền khẩu và sự xuất hiện muộn của kinh sách gián tiếp nhắc nhở chúng ta phải thận trọng và không nên căn cứ một cách mù chường và quá câu nệ vào kinh điển. Phật giáo Nam tông cho rằng không có giới luật nào trong Phật giáo ngăn cấm tín đồ không được ăn thịt. Trong số các kinh sách này thì có tập *Trung bộ kinh (Majjhima-Nikaya)*, một trong năm tập thuộc Kinh Tạng trong Tam tạng kinh, có kể câu chuyện về Đề-bà-đạt-đa (Devadatta), em họ và cũng là đệ tử của Đức Phật tự đứng ra chủ trương lối tu khổ hạnh. Người này xin Đức Phật ban giới cấm bắt buộc hàng tỳ kheo tuyệt đối không được ăn thịt, Đức Phật không chấp thuận và dạy rằng : « *Ăn thịt có thể coi như trong sạch trong ba trường hợp, người ăn không thấy, không nghe, không có lòng hoài nghi con vật bị giết riêng cho mình* ». Tiểu sử về Đề-bà-đạt-đa do kinh sách ghi chép lại cũng khá rắc rối, đây là một người có vẻ khá cực đoan và đã nhiều lần muốn ám hại Đức Phật.

Như vậy thì ta phải hiểu thế nào về những luận cứ vừa kể trên đây? Ta biết rằng Đức Phật dạy ta phải giữ giới, và điều thứ nhất trong giới luật là cấm sát sinh. Khi còn tại thế thì Đức Phật cũng đã tổ chức cách sinh hoạt của tăng đoàn sao cho phù hợp với Đạo Pháp và môi sinh, chẳng hạn như việc *an cư kiết hạ*. Mùa mưa ở Ấn độ là mùa hồi sinh của thiên nhiên và vạn vật, đây là mùa mà cây cỏ, côn trùng và muôn thú đều vươn lên sức sống, sinh sôi và phát triển. *An cư* để tránh không vô tình tàn phá thiên nhiên và dẫm đạp lên những sinh vật nhỏ bé

dưới chân. Phật dạy phải *an cư*, chẳng lẽ Phật lại cho phép ăn thịt cá khi các đồ đệ của Ngài "*không thấy, không nghe, không có lòng hoài nghi con vật bị giết cho riêng mình*"?

Đức Phật thường nhắc đi nhắc lại câu sau đây trong kinh sách : "*Các con phải cẩn thận, phải cảnh giác và canh chừng tâm thức của các con. Tâm thức luôn luôn tìm cách đánh lừa các con...*". Tiếp tục ăn miếng thịt, khi *không thấy, không nghe, không hoài nghi* về nguồn gốc của miếng thịt, tức là cố tình mượn tâm thức của mình để tự đánh lừa mình đấy. Khái niệm về tương liên, tương tác và tương tạo của Đạo Pháp cho biết rằng mỗi hành động, mỗi tư duy trong tâm thức và mọi hiện tượng chung quanh ta đều liên hệ và tương tác với nhau một cách chặt chẽ. Sự kiện "*không biết, không nghe, không hoài nghi*" có thể tháo gỡ được quy luật tương liên của vạn vật hay chăng? Nếu như luật nhân quả cũng lỏng lẻo như thế thì còn có giá trị gì nữa?

Chẳng hạn khi ta ăn thịt heo, tuy rằng ta *không thấy, không nghe, không hoài nghi con vật bị giết cho ta và vì ta*, thì mỡ heo vẫn có thể làm nghẽn tim mạch của ta, và nếu con heo bị sán lãi thì ta cũng có thể bị sán lãi như thường. Nói chung là ta sẽ gánh chịu trực tiếp hậu quả từ việc ăn thịt. Xung năng thúc đẩy ta muốn ăn thịt, sự thèm khát đó chuyển thành hành động cụ thể để mang lại nghiệp không tốt cho ta. Nghiệp nguyên nghĩa của nó là "hành động" và "hành động" ăn một miếng thịt bắt buộc phải có một sinh vật đứng ra gánh chịu sự đau đớn và cái chết, sự đau đớn và cái chết ấy là nguyên nhân và động lực mang lại nghiệp không tốt cho ta, nhưng chỉ vì vô tâm mà ta không hề hay biết mà thôi.

Tuy nhiên vấn đề ẩm thực của Phật giáo nguyên thủy, nếu giữ đúng theo ý nghĩa và nghi thức được ghi trong kinh sách Nam tông thì thật là tốt : chỉ ăn một lần trước Ngọ để giới hạn sự tham ăn và ăn quá nhiều ; khát thực và ăn bất cứ gì để tránh cho tâm thức không vương mắc và lo âu vì miếng ăn ; ăn nguội lạnh và lẫn lộn mọi thứ thức ăn của người thế tục cúng dường trong bình bát để không xem đó là một nguồn thích thú, không kích động sự thèm khát, kén chọn hay bám víu. Kinh sách thuật chuyện về một trong mười sáu vị La-hán là ngài Tân-đồ-la Bạt-la-nọa-xà (Pindola Bharadvaja) như sau : vị La-hán này đã bốc ăn một cách bình thản ngón tay cái của một người mắc bệnh cùi hiển dăng thực phẩm và đã vô tình đánh rớt ngón tay lở loét của mình trong bình bát. Nhưng tiếc thay, ngoại trừ trường hợp của những vùng nông thôn thuộc các quốc gia Nam tông ra thì việc khát thực không còn thích nghi với tổ chức xã hội nơi đô thị ngày nay nữa. Hầu hết các chùa chiền ngày nay đều có bếp núc để phục vụ tăng đoàn, chẳng lẽ các tỷ kheo lại không hề hay biết chuyện ấy để "*cố tình*" không bao giờ ghé vào bếp để *không thấy, không nghe, không biết...*

Người Phật giáo Bắc tông ăn chay nghiêm túc hơn, nhưng lại ăn quá nhiều, ăn đến hai hoặc ba bữa và có khi ăn rất cầu kỳ, bắt chước gần như thật các món ăn bằng thịt cá của thế tục : nhìn giống như đúc, kể cả mùi vị cũng giống. Đó cũng có thể là một cách đánh lừa tâm thức mình, nuôi nấng sự thèm khát và bám víu của mình. Vì thế người tu hành dù là người xuất gia hay thế tục đều phải thật cảnh giác trong từng hành động của chính mình. Ý nghĩa trong hành động ăn chay quan trọng hơn là thực phẩm dùng vào việc ăn chay. Trong trường hợp mà ta không còn cưỡng lại được trước một miếng thịt hay một miếng cá thì ta cũng nên nghĩ đến thân xác của một sinh vật phải gánh chịu sự đau đớn và cái chết để mang lại sự thích thú cho ta và nuôi dưỡng thân xác tứ đại của ta. Đồng thời khi đang nhai thịt của một sinh vật thì ta cũng nên ý thức rằng thân xác của ta cũng vô thường như thế đó.

Đến đây có lẽ người đọc cũng đã tự tìm thấy câu trả lời cho các câu hỏi được nêu lên trước khi khai triển phân đoạn thứ hai này. Tuy nhiên, câu hỏi "Đức Phật có ăn chay hay không?" được nêu lên trong một số bài viết thường thấy là một câu hỏi rất tế nhị đáng cho

chúng ta phải suy nghĩ cẩn thận. Hỏi như thế tức là ta muốn so sánh hành vi của ta với hành vi của Phật, so sánh sự hiểu biết nhị nguyên, công thức và quy ước của ta với sự hiểu biết siêu nhiên, nhất nguyên và vô phân biệt của Phật, so sánh tâm thức vương mặc của ta và Trí Tuệ thức tỉnh của Phật, so sánh tâm thức vương mắc của ta với Tâm thức Giác ngộ của Phật. Nêu lên câu hỏi đó tức là ta tự đồng hoá ta với Phật, tự so sánh ta và Phật. Vì thế, theo thiền ý, đây là một câu hỏi đặt sai và đã là một câu hỏi đặt sai thì không thể có một câu trả lời đúng được.

Đức Phật từ bỏ cung điện và mọi thứ cao lương mỹ vị để chọn một cuộc sống khổ hạnh và quyết tâm ấy nhất định không nhắm vào mục đích tìm kiếm miếng ăn ngon. Tu khổ hạnh thì nhiều khi chỉ được phép ăn một hạt mè mỗi ngày. Tuy rằng sau đó thì Đức Phật đã ý thức được lỗi luyện tập sai lầm ấy nhưng không phải vì thế mà Ngài quay ra tìm những món cao lương mỹ vị. Đức Phật sống còn để ban cho chúng ta Đạo Pháp cũng chỉ đơn giản nhờ vào một bát cơm do một người tớ gái trong một ngôi làng gần đó hiến dâng. Vì vậy thiền nghĩ ta không nên thắc mắc về việc Đức Phật đã dùng những thực phẩm gì mà trái lại ta nên tự hỏi rằng ta có đủ sức để hiểu được những lời giảng huấn của Đức Phật hay không.

Đại-bát niết-bàn kinh (Mahaparinibana-sutta) kể về bữa ăn cuối cùng của Đức Phật và một món ăn không biết rõ là gì : thịt heo hay nấm heo ? Nhiều người Tây phương đã bỏ công nghiên cứu và tìm hiểu ngôn ngữ thời bấy giờ để sau cùng đã quả quyết cho rằng đây là một loại nấm gọi là nấm heo. Nấm có tên gọi như thế vì người ta phải nhờ đến khứu giác bén nhạy của heo để tìm ra loại nấm này, giống như hiện nay người Âu châu vẫn dẫn heo và chó đánh hơi để đi tìm loại nấm gọi là truffle rất quý mà người ta thường gọi là "kim cương đen" vì rất đắt tiền. Có người lại nghiên cứu thẳng về các loại nấm trong vùng nơi Đức Phật tịch diệt để xem đích thực là loại nấm nào, kể cả việc tìm tòi các món ăn cổ truyền dùng đến nấm. Có người lại dựa vào các thổ ngữ xưa vùng Bắc Ấn độ để quả quyết đây là một loại thịt heo khô xay nhỏ (?), có lẽ như loại thịt bông của ta (?)... Kết quả là ngày nay có nhiều bài viết xoay quanh vấn đề vừa kể. Đây là một thí dụ điển hình của sự *câu nệ*, buộc chặt ta vào kinh điển đã trải qua hàng nhiều trăm năm truyền khẩu, và cũng là một trường hợp tiêu biểu chứng minh sự *wương mắc rất thô thiển* của tâm thức ta mà thôi. Vương mắc vào một chữ không rõ nghĩa để nghiên cứu, tranh cãi... để rồi chính mình cũng có thể tự buộc vào tâm thức mình một chút hoài nghi vô ích, nếu không muốn nói là nguy hiểm.

Nhằm mục đích giải thích thêm quan điểm trên đây, chúng ta có thể nhìn vào một thí dụ như sau, mặc dù có thể không hoàn toàn đúng với những gì trong Đạo Pháp nhưng có tính cách cụ thể và dễ hiểu. Với sự hiểu biết thông thường mang tính cách quy ước, công thức và nhị nguyên của ta thì ta gọi đây là một miếng thịt, đây là một cái nấm. Tuy nhiên đối với một người tu tập, dù ở cấp bậc thấp đi nữa thì cũng có thể sử dụng cách nhìn như sau : xem hai thứ ấy chỉ là những kết hợp từ những hạt nguyên tử do nhiều cơ duyên tạo ra. Nếu nhìn trên phương diện kết hợp nguyên tử thì miếng thịt hay cái nấm không khác gì nhau vì những hạt nguyên tử kết hợp để tạo ra hai thứ ấy đều tương tự như nhau, nghĩa là mỗi nguyên tử gồm có phần hạt nhân và những electron xoáy lộn trong một khoảng không gian trống rỗng mà thôi. Tóm lại với tư cách của một người tu tập thì ta phải chọn cho mình những loại thực phẩm nào bây giờ? Như đã được trình bày trên đây thì tất cả các loại thực phẩm đều giống nhau vì đây chỉ là những thứ "trống rỗng gồm các hạt nguyên tử kết lại với nhau", nếu phải chọn thì người tu tập chỉ nên chọn nếu có thể được những "cấu hợp nguyên tử" dưới những dạng thể nào không gây ra khổ đau cho các chúng sinh khác và không tạo thêm cơ duyên mang lại cho mình những nghiệp tiêu cực mới.

Tóm lại thì việc tu tập không nên dừng lại ở những vương mắc nhỏ nhặt mà nên nhìn xa hơn, hướng tâm thức cao hơn, nhắm thẳng vào bản chất sâu kín của mọi hiện tượng, khai

mở lòng Từ bi, phát huy Trí tuệ để mang lại sự Giác ngộ và Giải thoát, chứ đừng nghĩ đến miếng ăn một cách quá đáng, đừng thắc mắc là phải ăn cái gì và không nên ăn cái gì.

3. Lạm bàn về ý nghĩa của ăn chay

Phần đoạn này cũng xin được mở đầu bằng những câu hỏi. Người đọc có bao giờ ăn chay hay chưa ? Nếu có ăn chay, thì ăn chay từ bao giờ, ăn chay tùy hứng, theo định kỳ nhất định hay là ăn chay trường? Đối với trường hợp những người hoàn toàn không ăn chay bao giờ cả thì chủ đề bàn thảo và những gì được trình bày dưới đây sẽ có thể không phải là một mối quan tâm cho họ. Trái lại, đối với những người có ăn chay thì các câu hỏi sau đây rất quan trọng : Ta ăn chay trong trường hợp nào? Lý do gì đã khiến ta ăn chay?

Có khá nhiều người ăn chay và việc ăn chay của họ được thúc đẩy bởi nhiều nguyên nhân và mục đích khác hẳn nhau. Tuy nhiên chúng ta có thể tạm phân chia thành ba trường hợp như sau :

- Trường hợp thứ nhất : người ăn chay nhắm vào mục đích bảo tồn sức khoẻ, muốn tránh mọi bệnh tật ngặt nghèo. Đó là lối ăn chay đã được trình bày trong phần một, có nghĩa là ăn chay dưới khía cạnh khoa học. Y khoa và khoa học đã nghiên cứu rất nhiều về vấn đề ăn chay. Có nhiều người Phật giáo là bác sĩ y khoa, dược sĩ, dinh dưỡng học, sinh lý học... đã từng trình bày và khai triển chủ đề này. Các bài viết đó chứng minh sự lợi ích của việc ăn chay trên lãnh vực sức khoẻ. Nêu lên mục đích của việc ăn chay trong chiều hướng đó cũng tốt, nhưng thật ra thì không có gì gọi là Phật giáo cả. Đó chỉ là cách khuyến khích việc cố gắng bám víu vào xác thân tứ đại và vô thường của ta bằng cách ăn chay, và trên một khía cạnh khác thì đây cũng là một cách gián tiếp để củng cố thêm ảo giác của cái « ngã ».

Người tu Phật chỉ biết ăn chay mà thôi, không chờ đợi gì cả, hậu quả về sức khoẻ là một việc thứ yếu hoặc đương nhiên, dù sao thì sức khoẻ của ta còn tùy thuộc vào vô số nghiệp và cơ duyên khác nữa. Người ăn chay trường vẫn có thể bị ung thư hay bị nghẽn tim mạch như thường vì trong những trường hợp như thế, tuy rằng đã ăn chay nhưng việc ăn chay vẫn không đủ sức hoá giải những nghiệp khác quá mạnh. Ngoài ra cũng có nhiều người miễn cưỡng phải ăn chay vì truyền thông hay vì bị gia đình ép buộc, hoặc chỉ vì rơi vào một hoàn cảnh nào đó chẳng hạn như bệnh tật mà tự bắt buộc phải ăn chay... Bài viết này xin không bàn xa hơn về tất cả những trường hợp như vừa kể.

- Trường hợp thứ hai : người ăn chay được thúc đẩy bởi một điều gì đó sâu xa hơn. Xin kể ra trường hợp một nhà vô địch hạng nặng về nhu đạo của Pháp, đã nhiều lần đạt chức vô địch Âu châu, vô địch Thế vận hội và vô địch Thế giới. Một lần bị tai nạn xe mô-tô, bắp chân của ông bị rách toạc ra, ông thấy thịt mình đỏ lôm giống như một miếng thịt bít-tết, mùi máu rất tanh, và thế là từ đó ông không ăn thịt bít-tết nướng còn máu nữa. Một thi dụ tinh tế và sâu xa hơn là trường hợp của thi hào Pháp thuộc thế kỷ XIX tên là Alphonse de Lamartine. Ngày còn nhỏ, một lần theo mẹ đi ngang một lò sát sinh, ông thấy máu chảy lênh láng ra đến tận đường đi, mùi tử khí và mùi máu hôi tanh không chịu nổi. Khi về đến nhà thì ông xin mẹ được ăn chay.

Những câu chuyện vừa kể không có chút màu sắc Phật giáo nào cả, nhưng ta cũng thấy có một cái gì đó trong tâm thức của những người trong câu chuyện đã thúc đẩy và kích động họ một cách kín đáo. Điều ấy chưa hẳn là từ bi, nhưng có thể là một chút từ tâm nào đó đã hé lộ trong tâm thức họ, mặc dù còn rất mơ hồ. Đó là một thứ xúc cảm phát lộ khi tâm thức

tiếp xúc và bị kích động trước cảnh khổ đau của chúng sinh hay đồng loại. Những trường hợp như thế xảy ra rất nhiều, biến dạng tùy theo hoàn cảnh và trường hợp. Nếu chú ý thì chúng ta cũng sẽ thấy những cảnh khổ đau ấy một cách dễ dàng trong cuộc sống hằng ngày chung quanh chúng ta, chẳng hạn như khi thấy cảnh thọc huyết heo, cắt cổ gà, thấy tai nạn xe cộ, hay một con vật bị cán chết trên đường cái. Đứng trước những cảnh tượng đó thì ta xúc động nhưng khi vừa rời khỏi nơi ấy thì ta lại quên ngay. Chẳng qua hạt mầm của lòng từ tâm trong ta vẫn còn bị che lấp ít nhiều bởi "*cái ngã*" hay sự ích kỷ chỉ biết có ta mà thôi : con vật bị giết, bị xe cán bẹp hay một người bị thương máu me chảy ra đường không phải là ta. Những xúc động tích cực và từ bi vừa hé lộ ấy rất dễ đi vào quên lãng, nếu chúng ta không đủ sức để nhận biết đây chính là các hạt giống thật quý cần phải được chăm sóc và chúng ta có bổn phận phải vun xới giúp cho chúng vươn lên và lớn lên như những gốc cổ thụ, vì những hạt giống ấy là một chút gì đó tượng trưng cho Phật tính trong lòng chúng ta.

Có lẽ cũng không nên luận bàn xa hơn trong trường hợp "ăn chay" do những kích động "mơ hồ" nơi mỗi người. Những kích động như thế tuy rằng có thể đưa đến việc ăn chay, nhưng lại không có liên hệ mật thiết gì đến ý nghĩa ăn chay trong Đạo Phật.

- Trường hợp thứ ba : những người Phật giáo ăn chay và ý thức một cách rõ rệt quyết tâm ăn chay của mình. Đối với những người ấy thì ý nghĩa của hành động ăn chay là gì? Phần này sẽ được trình bày chi tiết hơn với một số thí dụ cụ thể cho mỗi trường hợp :

Thí dụ thứ nhất : Một số người chỉ ăn chay khi nào có nhu cầu mà thôi. Chẳng hạn như khi có con sắp đi thi thì người ấy cầu khẩn chư Phật một cách hết sức thành tâm và kính cẩn, xin cho con mình thi đậu và nguyện là nếu đứa con thi đậu thì họ sẽ ăn chay ba tháng. Sau đó đứa con thi đậu thật, và người này ăn chay ba tháng. Trong trường hợp này thì ý nghĩa của việc ăn chay nằm ở chỗ nào? Chẳng những hành động ấy không có một chút gì gọi là Đạo Pháp mà đúng hơn chỉ là một sự mua bán và mặc cả với chư Phật mà thôi. Người tu Phật phải hiểu rằng đứa nhỏ thi đậu hay thi rớt là do nơi trí thông minh và sự cố gắng của nó...tức là những gì liên hệ mật thiết và trước hết với nghiệp của chính nó, dù rằng xuyên qua hiện tượng tương liên thì nghiệp của nó cũng ít nhiều liên hệ với nghiệp của chính mình, nhưng đây chỉ là những hậu quả thứ yếu. Hành động quyết tâm ăn chay ba tháng của một người khác, tức là cha mẹ là một việc hoàn toàn không bắt buộc phải liên hệ trực tiếp với việc thi đậu của đứa con.

Câu chuyện nguyện ước trên đây còn có thể xoay chuyển tệ hại hơn. Trong trường hợp đứa nhỏ thi rớt thì người này lại có thể trách chư Phật đã bất lực và vô tình trước sự cầu khẩn chân thành của họ. Hoặc câu chuyện có thể lại biến chuyển theo một chiều hướng khác nữa. Chẳng hạn đứa nhỏ thi đậu và người nguyện ước bắt đầu ăn chay, nhưng chỉ sau một tháng thì chịu hết nổi, vừa ăn chay vừa đếm từng ngày chờ cho đủ ba tháng sẽ mua tất cả những gì mình thèm để ăn cho thoải thích. Vừa đếm từng ngày lại vừa hối tiếc đã ra giá quá cao với chư Phật, và nghĩ rằng con mình dù sao cũng học giỏi, phải chi ra giá một tháng ăn chay thì nó cũng dư sức thi đậu! Hoặc cảnh huống cũng có thể biến chuyển tệ hại hơn như thế nữa tức là sau khi ăn chay được một tháng thì người này không còn chịu đựng được nữa, bèn thấp hương xin tạ lỗi với chư Phật để ngưng ăn chay, tự nhủ rằng dù sao đứa nhỏ cũng đã thi đậu rồi!

Qua những thí dụ trên đây thì việc ăn chay chẳng những không có gì gọi là Phật giáo cả mà lại còn là một cực hình. Chư Phật luôn thương xót chúng sinh và không bao giờ bày ra những thứ cực hình như thế. Đây là vô minh đã kích động ta và xúi dục ta tự chọn lấy sự đau khổ cho chính mình mà thôi.

Thật sự thì màn vô minh hiển hiện ở mọi thể dạng. Chẳng hạn như dù cho người ăn chay xem lời nguyện của mình là một việc phẩn khởi đi nữa thì họ sẽ ăn chay với lòng hân hoan để trả nợ chư Phật và để giữ trọn lời hứa của mình. Sau ba tháng người này thấy nhẹ nhõm và sung sướng. Cái nhẹ nhõm đó, cái sung sướng đó là do nơi tâm thức tạo ra để lừa phỉnh ta, đó là cái sung sướng phù du, vô nghĩa và sai lầm. Tóm lại và nói một cách khác thì tất cả những thứ *cảm thọ* ấy, dù đây là *khổ thọ* hay *lạc thọ*, thì cũng đều do vô minh tạo ra cho ta mà thôi, hoàn toàn không có ý nghĩa gì trên phương diện Đạo Pháp cả.

Thí dụ thứ 2 : Trường hợp xảy ra đối với hai người ăn chay đúng theo tinh thần Phật giáo, tức là ăn chay rất nghiêm túc mỗi tháng hai lần vào ngày rằm và ngày mùng một. Một người bán cá và một người đi chợ mua cá. Người bán cá ở chợ đang chặt đầu ếch lột da và ném vào một cái thau cạnh bên. Người mua bước đến chọn một con cá lóc. Người bán vẫn tiếp tục chặt đầu ếch và ra giá. Ngã giá xong, người bán cân cá và sau đó nắm lấy đầu cá, hai ngón tay luồn vào hai mang cá để giữ con cá cho thật chặt và sau đó lấy một khúc cây đập lên đầu cá nhiều lần thật mạnh, con cá giãy giụa, tiếp theo người bán cá vừa cầm dao gọt da và vẩy cá, vừa hàn huyên với người mua. Con cá chưa chết hẳn, khi gọt da, nó lại dẫy dụa, cơ quan xúc giác của cá tập trung vào hai đường dài dọc theo hai bên sườn của thân cá, khi lưỡi dao cắt vào đây sẽ làm đau đớn lắm. Vì con cá vẫn còn dẫy dụa, người bán cá không gọt vẩy được lại phải cầm khúc cây đập thêm vài cái nữa vào đầu nó. Gọt vẩy xong, người bán cá chặt bỏ hai mang cá, chặt đuôi, chặt vây, chặt mõm cá gần tới vị trí của hai mắt, lưỡi cá lòi ra khỏi miệng, sau đó bỏ cá vào một cái bao và đưa cho người mua. Trong khi chờ người mua đếm tiền thì người bán lại tiếp tục chặt đầu ếch. Trong thau, những con ếch mất đầu và bị lột da vẫn co giật vì hệ thống thần kinh của ếch không tập trung hết ở não mà còn phát triển dọc theo tủy xương sống để giúp vào việc điều hợp cử động của tứ chi được hiệu quả hơn.

Ăn chay để phát lộ lòng từ bi, nhưng trước cảnh những con vật đang bị hành hạ và chịu đau đớn mà cả người mua lẫn kẻ bán không hề tỏ lộ một chút xúc cảm nào cả. Chẳng qua cũng chỉ vì những hình ảnh đó đã trở nên quá quen thuộc trong cuộc sống hằng ngày khiến họ không còn nhìn thấy những đau đớn mà các sinh vật phải gánh chịu. Vì cuộc sống, nếu bắt buộc phải bán và phải mua, thì ít ra ta cũng giữ yên lặng để nhìn thấy cái khổ đau và chịu đựng của những sinh vật đang bị hành hạ trước mắt ta, đây là thái độ tối thiểu của một người tu Phật. Ăn chay đối với hai người vừa kể trên đây không có một ảnh hưởng gì trong thái độ và hành vi của họ. Vô minh đã che lấp tâm thức họ mất rồi. Vô minh trong trường hợp này phát sinh từ thói quen, vô tâm và những hiểu biết quy ước không suy xét, từ giáo dục và lối sống trong xã hội mà họ đã hấp thụ từ nhỏ. Để phá vỡ thứ vô minh này ta phải tỉnh thức, quán xét và phân tích những hiện tượng chung quanh ta. Tóm lại hành vi ăn chay của hai người vừa kể trên đây, tuy rằng có phần nào chân thật, nhưng không có một ý nghĩa gì về Phật giáo, hay ít ra cũng không có một lợi ích gì cho họ cả. Có thể xem đây như là một thứ *cảm thọ* trung hoà, tức *xả thọ* hay *vô cảm*.

Thí dụ thứ 3 : Đây là trường hợp những người biết giữ giới, ăn chay trường theo tinh thần Phật giáo, chẳng hạn như tăng đoàn nơi chùa chiền và một số cư sĩ tại gia. Ăn chay đối với họ là một việc tự nhiên. Ăn chay trường giúp cho họ không suy nghĩ gì và không thắc mắc gì nữa về sự chọn lựa món ăn, không tìm cách ăn ngon, không lo nghĩ tìm kiếm nhà hàng nào có món ăn đặc biệt, các món đặc sản để thưởng thức... Kinh sách Bắc tông thường đưa ra hình ảnh sau đây : *một người Bồ-tát không thể nghĩ đến việc ăn thịt một sinh vật, cũng như một người mẹ không thể nào nghĩ đến việc ăn thịt đứa con do chính mình sinh ra*. Ý nghĩ ăn thịt thoát ra ngoài tâm thức của họ, nói một cách khác tâm thức của họ đã được giải thoát khỏi một phần nào đó những vướng mắc trùng trùng điệp điệp của thế gian này.

Những người ăn chay trong trường hợp thứ 3 trước hết có mục đích giữ giới, sau đó là vì lòng từ bi. Phải giữ giới vì Phật đã dạy như sau trong *Lăng già kinh (Lankavatara-sutra)* : "*Không đúng khi cho rằng hợp lý và có quyền ăn thịt một con vật không phải do chính ta [là một người tu hành] đứng ra giết nó, hay không phải do chính ta sai kẻ khác giết nó (...). Có thể rồi sau này cũng có người (...) dưới ảnh hưởng của sự ham thích ăn thịt sẽ dựng lên hàng loạt những luận chứng phức tạp để bào chữa cho hành vi ăn uống của mình (...), ăn thịt dù dưới hình thức nào, bằng cách thức nào hay bất cứ nơi nào, dứt khoát phải tuyệt đối cấm đoán, không có một ngoại lệ nào cả (...). Ta không cho phép bất cứ ai ăn thịt, Ta cấm hẳn việc ăn thịt, và Ta sẽ còn vĩnh viễn cấm việc ấy (...)*". Những lời trên đây của Đức Phật được trích dịch lại từ một quyển sách của Philip Kapleau, một thiền sư Phật giáo người Mỹ (*A buddhist case for vegetarianism*, Ed. Rider, London, 1983, tr. 29).

Lục tổ Huệ Năng, sau khi thừa kế tổ Hoàng Nhẫn phải bỏ trốn và sinh sống với những người thợ săn, đã kể chuyện lại như sau trong Kinh Pháp Bảo đàn : "*Khi nấu ăn, họ [tức những người thợ săn] nấu chung rau cải với thịt trong một nồi. Khi họ mời tôi ăn, tôi nói với họ rằng trong đĩa thức ăn tôi chỉ ăn rau mà thôi*". Việc cấm sát sinh được nhắc đi nhắc lại trong nhiều kinh điển Phật giáo chẳng hạn như trong *Luật tạng (Vinaya-Nikaya)*, *Tăng nhất bộ kinh (Anguttara-Nikaya)*, *Tương ưng bộ kinh (Samyuttara-Nikaya)*, v.v...Giới luật là một thành phần của Đạo Pháp, Đạo Pháp vô Giới luật sẽ không còn phải là Đạo Pháp. Nếu Phật giáo không chủ trương ăn chay thì Phật giáo có thể sẽ không còn là Phật giáo nữa, và biết đâu Phật giáo cũng không còn tồn tại đến ngày nay.

Sự kiện ăn chay còn có ý nghĩa cao hơn là một hành động giữ giới. Phật giáo tập cho chúng ta nhận thức được sự khổ đau cùng khắp trong thế giới luân hồi. Ăn chay để làm giảm bớt đi những khổ đau đó cho chúng sinh, tập cho chúng ta trở thành những người "*bất bạo động*". Người ăn chay theo ý nghĩa của Phật giáo là một người "*thật can đảm*", "*bất hợp tác*", "*đứng ra ngoài cuộc*" để "*không tự trói mình*" trong chuỗi dài bất tận của thèm khát và giết chóc. Tuy nhiên chúng ta cũng cần chú ý rằng nếu người ăn chay cố chấp vào việc ăn chay của mình, câu nệ từng li từng tí, "*không đụng chén đụng đĩa với người ăn thịt*", thì đó cũng là một hình thức của sự *bám víu*, đi ngược với giáo lý nhà Phật.

Xin trở lại một điều đã nêu lên trong phần nhập đề, tức cái cảm giác đẩy một cánh cửa đã mở rộng khi nêu lên chủ đề ăn chay. Hầu hết những gì thường viết hay giảng về vấn đề ăn chay cũng đều giống như một cánh cửa đẩy ra phía bên ngoài, hướng tâm thức ta vào phần thân xác của riêng mình và sự sống của các sinh vật vật khác, hoặc phóng tâm thức ta xa hơn và rộng hơn vào môi sinh chung quanh : nói chung có nghĩa là ăn chay để giữ giới, bảo vệ cho thân xác được tinh khiết, thực thì lòng từ bi... Mặc dù cánh cửa đã được mở rộng như thế, nhưng thiết nghĩ ta cứ nên bạo dạn tiếp tục đẩy cánh cửa thêm nữa, nhưng hãy đẩy nó vào phía bên trong, mở thẳng nó vào tâm thức của chính mình để thử quán xét sự tương liên của tâm thức và hành động của chính mình về việc ăn chay xem sao?

Thật vậy, ăn chay không phải đơn giản chỉ để giữ giới, không phải để cầu mong cho thân xác được tinh khiết, hoặc cũng không phải là để cứu vớt một số chúng sinh khỏi chết...Dù ăn chay trường nhưng ta cũng không cứu vớt được bao nhiêu sinh linh trước sự tàn phá của vô minh và bản năng tham ăn và thích ăn của con người. Nếu ý nghĩa ăn chay dừng ở mức độ như vừa kể trên đây thì thực sự là ta vẫn còn vương trong sự trói buộc của *vô minh*. Việc ăn chay chắc chắn là phải có một ý nghĩa cao cả hơn và tích cực hơn như thế nữa.

Ăn chay là một phương thức tu tập hằng ngày của ta, luôn luôn nhắc nhở ta về lòng từ bi. Ăn chay là để cải thiện chính tâm thức ta, giúp cho tâm thức ta an bình hơn, từ bi hơn, một

tâm thức trong sáng, rộng lớn và bén nhạy trước những khổ đau của chúng sinh. Khi lòng từ bi được phát huy đến cực độ thì sẽ đưa tâm thức đến Trí tuệ và Trí tuệ tức là Giác ngộ. Lòng từ bi như thế mới chính thực là Từ bi của Phật giáo. Ăn chay như thế mới gọi là ăn chay theo Phật giáo. Đó là một hành động *tích cực, cao cả, can trường và bất bạo động*. Thức ăn chay là thực phẩm nuôi dưỡng lòng Từ bi, và Từ bi là mảnh đất giúp cho Trí tuệ nảy mầm và phát triển. Một vị Bồ-tát tham thiền trong một hang động trên núi cao, chịu lạnh, chịu đói, không phải để cứu vớt một vài con vật trong lò sát sinh, nhưng để phát lộ và khai triển lòng Từ bi vô biên, trải rộng lòng Từ bi đó ra tám phương trời, mười phương Phật, để đến gần với từng sinh vật nhỏ bé trong bốn miền không gian.

Ăn chay phải tích cực và ta phải biết sử dụng việc ăn chay như một phương pháp tu tập để biến cải tâm thức. Ăn chay mà *vô cảm* hay *xả cảm* thì chỉ là một việc vô ích mà thôi. Từ điểm này chúng ta hãy thử làm bàn xa hơn nữa, cao hơn nữa, đưa tâm thức vượt lên trên mọi khái niệm nhị nguyên của ăn chay và không ăn chay, vượt lên trên mọi gò bó, bám víu, câu nệ của giới luật, của tích lũy đạo hạnh, của từ chương trong kinh sách và vượt lên trên tất cả những gì đã được trình bày trên đây. Chủ đề này khá rộng nên sẽ xin được trình bày trong một phân đoạn mới sau đây.

4. Ăn chay, môi sinh và sự sống

Dù có mở rộng cánh cửa ăn chay hướng vào phía trong để bước thẳng vào tâm thức mình, nhưng nếu ta vẫn còn phân biệt bên trong và bên ngoài, phân biệt tâm thức ta với ngoại cảnh, với môi sinh, phân biệt giữa sự sống của ta và của những sinh linh khác thì như thế tức là còn bám nhận và bám víu vào ý tưởng về "sự sống của chính ta". Để nuôi dưỡng cho sự sống đó ta quyết định "*ăn hay không ăn*" sự sống của những sinh linh khác và phân biệt như thế tức là một cách bám chặt vào cái *ngã*. Như vậy thì đâu là vị trí và sự tương quan của thân xác, tâm thức và sự sống của chính mình đối với sự sống nói chung của tất cả chúng sinh trong cái thế giới ta bà này?

Một vài tác giả Phật giáo viết bài bênh vực chủ trương ăn thịt cá của mình bằng cách lý luận rằng những người ăn chay khi luộc rau cũng đã sát hại vô số sinh linh nhỏ bé trong rau cỏ và trong nước. Nhận xét này rất đúng, vì ta không thể hoàn toàn tránh hết mọi sự hung bạo và ngược đãi đối với tất cả chúng sinh, dù vô tình hay cố ý, dù chủ trương bất bạo động hay tu khổ hạnh cũng vậy. Từ hơn hai ngàn năm trăm năm trước, khi mà loài người chưa có kính hiển vi thì Đức Phật đã dạy rằng trong một giọt nước cũng có vô lượng chúng sinh. Khi uống một ngụm nước, khi tắm rửa... là ta đã đưa sự sống của ta va chạm và làm thiệt hại đến sự sống của những sinh linh khác. Nhưng ta cũng nên hiểu rằng, sự sống của những vi sinh vật ấy còn thô sơ lắm, chưa có những xúc cảm, chẳng hạn như lo sợ hay thương yêu, giống như những sinh linh có giác cảm tiến hoá hơn.

Như vậy thì chúng sinh và sự sống thật sự là gì? Kinh sách phân chia thế giới luân hồi thành ba lãnh vực hay cõi, gọi là *tam giới (tridhatu)* : *dục giới*, *sắc giới* và *vô sắc giới*.

Cõi *dục giới (kamadhatu)* gồm có sáu loại chúng sinh phân bố theo sáu cấp bậc tiến hoá từ thấp lên cao : địa ngục, quỷ đói (*preta*), súc sinh, con người, chư thần (*asura*) và thiên nhân (hay chư thiên, *deva*). Tuy nhiên, riêng trong một cấp bậc con người cũng có thể xảy ra những cảnh địa ngục, chẳng hạn như bị tù tội, đọa đày, bệnh tật, rơi vào hoàn cảnh đói khổ, bị ngược đãi, hà hiếp và nô lệ, hoặc những trường hợp hung dữ, tham lam và nham hiểm giống như quỷ đói, hoặc đàn độn và khờ khạo như hàng thú vật, hoặc những trường hợp cao cả như

chư thân, chư thánh hay thiên nhân. Đặc tính chung của những sinh linh có giác cảm như vừa kể trong cõi *dục giới* là *muốn ăn, muốn dâm và sợ chết*. Đó là những bản năng sâu kín và tiêu biểu nhất của chúng sinh nơi cõi luân hồi, và đó cũng là những động cơ mãnh liệt và khuấy động nhất buộc chặt chúng sinh trong chu kỳ bất tận của tái sinh và hiện hữu. Những bản năng đó là nguồn gốc của *vô minh nguyên thủy*. Ăn chay là một phương pháp góp phần để hoá giải bản năng *muốn ăn* và *sự bám víu mù quáng vào sự sinh tồn* của chính ta. *Muốn dâm* và *sợ chết* đòi hỏi các phương pháp hóa giải khác không thuộc vào chủ đề ăn chay.

Sinh linh trong cõi *dục giới* mang mười chín khả năng mà kinh sách xem chúng mang bản chất "ô nhiễm", đó là : a) sáu khả năng giác cảm (ngũ quan và tâm thức, Phật giáo xem tâm thức là giác cảm thứ sáu) ; b) khả năng sinh tồn (sự sống) ; c) hai khả năng dục tính (tính dục nam và nữ) ; d) năm khả năng tạo nghiệp gồm các khả năng mang đến sự *sảng khoái* (*sukhendriya*), sự *đau khổ* (*dukhendriya*), sự *thích thú* (*saumanassyendriya*), những *khó đau tinh thần* (*daurmanasyendriya*), và sự *vô tâm* (*upeksendriya*) ; e) năm khả năng đưa đến đạo hạnh gồm có lòng *tin* (*sraddhendriya*), sự *cần mẫn* (*viryendriya*), *tinh tấn* (*smrtindriya*), *thiền định* (*samadhindriya*), và sự *hiểu biết minh bạch* (*prajhendriya*).

Để giúp cho bảng phân loại trên đây được đầy đủ hơn, chúng ta có thể điêm qua thêm những đặc tính thuộc hai cõi khác của *tam giới*, ấy là các cõi *sắc giới* và cõi *vô sắc giới*. Cõi *Sắc giới* là cảnh giới của chư thân chư thánh, tức là những sinh linh còn mang hình tướng (đặc tính của vật chất), tuy nhiên những sinh linh này chỉ mang *mười lăm khả năng*, tức bớt được bốn khả năng so với mười chín khả năng của các sinh linh nơi cõi *dục giới*, bốn khả năng ấy là khả năng dâm tính và ba trong tổng số năm khả năng tạo nghiệp.

Cõi *vô sắc giới* là cảnh giới của những vị đại thiên, những sinh linh vượt ra khỏi hình tướng vật chất và chỉ còn giữ lại *tám khả năng* : bớt được bảy khả năng về hình tướng (năm khả năng giác cảm và hai khả năng dục tính, chỉ còn lại khả năng tâm thức), đồng thời cũng bớt thêm được bốn trong số năm khả năng tạo nghiệp.

Trên đây là những gì mà kinh sách đã mô tả và phân loại chúng sinh trong cõi ta-bà. Trên thực tế, trong cõi *dục giới*, ta nhận biết dễ dàng các loại sinh linh sống chung đưng và sát cánh với nhau trong nhiều cấp bậc, từ địa ngục của nga quỷ (những cảnh đọa đày), quỷ đói (những người nham hiểm và ác độc), súc sinh và những sinh linh đần độn và khù khờ (súc vật), trên đó là con người và trên nữa là những sinh linh tinh khiết và cao cả. Hai cõi *sắc giới* và *vô sắc giới* thì cao hơn và tinh tế hơn so với cõi *dục giới*, vượt ra khỏi sự nhận biết nhị nguyên và quy ước của chúng ta, kể cả khoa học. Những sinh linh trong hai cảnh giới này vẫn còn chung đưng với chúng ta trong thế giới luân hồi, nhưng chỉ có một số nhỏ trong chúng ta có tâm linh bén nhạy và vi tế nhờ vào sự tu tập lâu dài thì mới cảm nhận và tiếp xúc được với các sinh linh hiện hữu trong hai cảnh giới đó. Biết đâu trong giây phút này chúng ta đang "tiếp xúc" với những sinh linh tinh khiết và cao cả trong cõi *sắc giới* nhưng chúng ta không hề hay biết, họ là những « con người » thật từ bi và rộng lượng, ngay thật và nhân từ. Có thể là chúng ta đang đi bên cạnh họ hay đang sống chung với họ nhưng chúng ta không « nhìn thấy » được họ chỉ vì tâm thức bị vô minh che lấp khiến cho ta cứ tưởng họ tầm thường như những kẻ khác. Đối với các sinh linh trong cõi *vô sắc giới* hoàn toàn không còn mang các khả năng vật chất nữa (tức đã vượt khỏi năm giác cảm) chỉ còn giữ lại phần tâm thức mà thôi, thì sự nhận biết và tiếp xúc với những sinh linh ấy lại còn khó khăn cho chúng ta hơn nhiều vì cần phải có một tâm thức thật tinh khiết và bén nhạy.

Trên phương diện khoa học thì cõi *dục giới* của chúng ta được mô tả như thế nào? Khoa học chia cõi này thành ba giới : giới khoáng vật, giới thực vật và giới động vật. Giới

khoảng vật nói chung là giới vật chất không hàm chứa sự sống. Tuy nhiên giới đó cũng biến động, thoái hoá và tạo tác không ngừng tùy thuộc vào các điều kiện vật lý. Chẳng hạn như nước dưới không độ C sẽ đông cứng, trên 100° C sẽ bốc thành hơi. Muối ăn hòa tan trong nước, ta không trông thấy muối, nhưng khi nước bốc hơi, độ đậm đặc trở nên cao hơn và muối sẽ kết thành tinh thể. Những biến dạng này khá đơn giản, lệ thuộc vào một vài điều kiện vật lý và khá dễ cho ta nhận thấy. Tuy nhiên, giới vật chất thật ra còn phức tạp và biến động một cách "tinh vi" hơn thế rất nhiều, khoa học cho thấy ranh giới giữa vật chất và năng lượng không thể phân biệt được một cách minh bạch, đối với thế giới cực vi (vật lý lượng tử) hay cực đại (thiên văn học) phải dùng những máy móc tối tân hoặc toán học để chứng minh hay phỏng đoán những gì không thể hiểu hay quan sát trực tiếp được, cũng như ánh sáng có thể xem là những hạt photon hay là những làn sóng. Tất cả những biến động đó, từ thô thiển đến vi tế của thế giới vật chất được Phật giáo gọi chung là sự tạo tác bằng điều kiện, vì thật sự không có một vật thể nào hay một hiện tượng nào, dù là vi tế hay thô thiển, tự nó có thể độc lập được, kể cả không gian và thời gian, tất cả đều tùy thuộc vào điều kiện. Một phần những vật thể biến động ấy tạo ra *tứ đại* của thân xác con người, hoặc nói rộng hơn là « thân xác » của tất cả mọi chúng sinh trong cõi luân hồi. Vì vậy tất cả mọi sinh linh, sự sống, tâm thức phát sinh từ sự sống, cho đến hành động, nghiệp báo..., đều phát xuất từ những *tạo tác bằng điều kiện*.

Ngoài giới khoảng vật vừa được mô tả trên đây thì còn lại hai giới thực vật và động vật. Thông thường chúng ta chỉ nhìn thấy hai giới này ở thể dạng đa bào (nhiều tế bào kết hợp, chẳng hạn như những sinh vật khá lớn thấy được bằng mắt thường). Đối với thế giới của những sinh linh cực thô sơ như siêu trùng (virus), vi khuẩn kể cả thực vật và động vật đơn bào thì cần phải dùng các phương pháp và dụng cụ khoa học để quan sát, như kính hiển vi chẳng hạn. Vì chúng quá nhỏ nên chúng ta không nhìn thấy trực tiếp được chúng bằng mắt thường, nhưng thật sự ra thì chúng hiện diện ở khắp mọi nơi trong không gian, trong những môi sinh khắt khe nhất, trên thân xác ta, trong ngũ tạng của ta, trong miệng, trong mũi, trong nách, trong háng, trong hậu môn của ta... Chúng tạo ra lợi ích cũng có mà tai họa cũng có : chúng là thành phần cơ bản của thức ăn cho sinh vật đa bào, và cũng là nguồn gốc của bệnh tật, tai ương, truyền nhiễm và có thể giết hại vô số những sinh linh khác.

Các sinh vật đơn bào thuộc vào hai giới thực và động vật không khác nhau nhiều, các nhà sinh học cho biết ranh giới phân chia giữa hai giới này rất mong manh ở thể dạng đơn bào. Nhưng khi kết hợp để tạo ra những sinh vật đa bào thì khác, động vật có nhiều khả năng hơn. Kinh sách cho biết trong cõi *dục giới* của chúng ta, các sinh linh "hữu tình" (đúng hơn thì nên gọi là *sinh linh có giác cảm*) có 19 khả năng : giác cảm, sinh tồn, dục tính, tạo nghiệp v.v., như đã kể ra trong phần trên đây. Trong khi ấy, trong giới thực vật thì các khả năng trên đây không đầy đủ, hoặc tiềm năng tác động của chúng rất thấp. Chính là dựa vào điểm then chốt này mà người ăn chay chỉ ăn thực vật mà thôi. Tuy nhiên, trong giới thực vật, sự sống lắm khi cũng khá phức tạp. Chẳng hạn như cây mắc cỡ, còn gọi là cây xấu hổ hay gọi một cách văn hoa là cây trinh nữ, cũng biết cách tự vệ trước nguy hiểm bằng cách co rúm lá và cuống khi có một vật khác chạm vào chúng. Đây là những phản ứng thô sơ do sự teo nhỏ hay trương nở của các tế bào ở nách lá và cuống lá gây ra bởi hiện tượng rút thêm nước hay dồn nước sang các tế bào khác. Khám phá khoa học mới nhất và gần đây về thực vật cho biết rõ của vài loại cây có thể tiết ra một độc tố giết hại các cây khác chung quanh để tranh giành và bảo vệ môi trường sống riêng cho chúng. Có những thí nghiệm cho thấy khi trồng cây và đồng thời vận nhạc êm dịu thường trực thì cây cối sẽ xanh tốt và mau lớn, những hiện tượng này khoa học có thể ghi nhận nhưng không giải thích được. Trên đây là một vài thí dụ nhỏ cho thấy sự sống khá tinh tế của thực vật.

Sự sinh sản của cả hai phái thực và động vật ở thể đơn bào có thể xảy ra bằng cách chia cắt tế bào làm hai (vô tính), hoặc bằng cách phối hợp hai tế bào đực và cái (dục tính). Hoa đực và hoa cái là dục tính khá phức tạp của thực vật. Nhân giống vô tính (clonage) rất thông thường trong giới thực vật (giâm cây, chiết cây, cấy mầm... không cần đến hạt giống là sản phẩm của dục tính), ngày nay khoa học cũng có thể nhân giống động vật tiến hoá (trường hợp con trù Dolly).

Trước sự phức tạp đó của sự sống thì việc ăn chay đứng vào vị trí nào và phải được định nghĩa như thế nào? Nếu cố chấp vào việc ăn cái này là chay, ăn cái kia không phải là chay, thì nhất định ta sẽ gặp nhiều trường hợp bối rối. Tóm lại, ranh giới giữa động vật và thực vật không phải là tiêu chuẩn tuyệt đối, mà chỉ là tiêu chuẩn tốt nhất để định nghĩa việc ăn chay. Mặt khác như đã được trình bày trên đây nếu muốn nhận định vị trí và sự tương liên của ta đối với các sinh linh khác trong cõi *dục giới* nói riêng và toàn thể cõi *ta bà* hay *luân hồi* nói chung quả thật là khó. Tuy nhiên và đồng thời thì việc nhận định vị trí và mối tương liên của chúng ta giữa sự sống này dựa theo những tiêu chuẩn khoa học cũng không phải là chuyện dễ : *vì tất cả mọi hình thức của sự sống liên hệ với nhau, liên kết với nhau, hỗ trợ cho nhau và hủy hoại lẫn nhau*. Trong bối cảnh tương liên như thế, xác định việc ăn chay cũng rất tế nhị. Ta có nên vượt lên trên sự gò bó của ăn chay, ăn cái này không ăn cái kia, để đạt đến một thể dạng hoàn toàn hội nhập với sự sống hay chẳng? Sự hội nhập ấy biết đâu có thể là một lối thoát : quên cái *ngã* của ta và đem sự sống của riêng ta để hội nhập với sự sống của tất cả muôn loài chúng sinh? Khi ý thức và hình dung hành động ăn chay trên chiều hướng đó thì ta sẽ hiểu rằng ăn chay có nghĩa là kính trọng và yêu thương sự sống của muôn loài giống như yêu thương và kính trọng sự sống của chính mình. Thực sự ra thì trong sự sống của tất cả muôn loài có cả bóng dáng của sự hiện hữu của chính ta trong đó nữa, dù rằng trong sự sống đó sự hiện diện của ta chỉ tượng trưng cho một phần rất nhỏ, có thể nói là vô nghĩa và rất khiêm nhường.

Ernst Haeckel (1834-1919), một nhà động vật học và phôi học nổi tiếng người Đức, khi nghiên cứu quá trình hình thành của bào thai (phôi) của một hải nhai chẳng hạn, đã nhận thấy rằng quá trình đó bắt đầu từ dạng thể đơn bào và sau đó là dạng thể kết hợp đa bào của một sinh vật thô sơ, tiếp theo là dạng thể cá của thai nhi trong một bọc nước với mang và đuôi, kế tiếp là đặc tính của ếch nhái, bò sát và sau cùng thai nhi mang các đặc tính tiến hoá của loài có vú. Sự hình thành của thai nhi *lập lại tất cả quá trình tiến hoá của giới động vật*. Ernest Haeckel đã đưa ra một câu tuyên bố nổi tiếng trong giới sinh học : "*Sự hình thành của phôi là cách tóm lược ngắn gọn từ sự hình thành của cả chủng loại*" (*L'ontogénèse est une courte récapitulation de la phylogénèse – Ontogenesis is a short recapitulation of phylogenesis*). Nếu đúng như thế thì một cá thể cũng liên hệ mật thiết với quá khứ và suốt quá trình tiến hoá của chủng loại kể cả sự sống nói chung. Quá trình tiến hoá đó kéo dài hàng tỷ năm, từ một vi sinh vật thô sơ cho đến những động vật phức tạp như giống người ngày nay trên địa cầu. Nhận xét của E. Haeckel cũng là một phản ảnh triết lý của khái niệm tương liên trong Phật giáo, sự tương liên này bao hàm cả quá khứ, hiện tại và tương lai của sự sống của tất cả mọi sinh linh.

Tóm lại, khi nhận định được những hiểu biết trên đây, ta sẽ hiểu rằng cách cư xử thân thiện, yêu thương, tránh mọi hung bạo một cách vô ích đối với tất cả mọi sinh linh, từ bỏ cái *ngã* của ta, hội nhập một cách hài hoà với tất cả mọi hình thức của sự sống chung quanh ta, từ một cánh hoa đến một cọng cỏ, từ con người đến thánh nhân, cho đến những côn trùng trong cỏ dại, kính trọng và yêu thương mọi dạng thể của sự sống trong quá khứ, trong hiện tại và trong tương lai, thì đây mới chính thực là cách cư xử của một người tu Phật. Cách cư xử

phóng khoáng và rộng lớn như thế sẽ vượt lên trên khái niệm đơn giản xoay quanh cách định nghĩa thông thường của việc ăn chay.

5. Lời kết

Việc ăn chay dựa vào những hiểu biết và các khám phá khoa học trong mục đích giúp cho thân xác ít bệnh tật hơn thì không có gì gọi là Phật giáo cả. Dù cho khoẻ mạnh đến đâu thì thân xác đó sớm muộn gì cũng gặp vấn đề, vì nó không thể tránh khỏi bệnh tật và cái chết. Xem ăn chay như một hình thức mua bán hay trao đổi với chư Phật là tự tạo cho mình một món nợ hay một cực hình và như thế chẳng những không phải là Phật giáo mà thật ra còn rất nguy hại cho thân xác và cả tâm thức. Ăn chay nhưng hoàn toàn *vô tâm* trước khổ đau của chúng sinh là một hành động vô ích. Ăn chay để phát lộ lòng Từ bi, kiến tạo một mảnh đất cho Trí tuệ mới đích thực là ăn chay trong tinh thần Phật giáo. Nếu ăn chay nhưng đồng thời *vượt lên trên ý niệm của ăn chay và không ăn chay*, để hội nhập một cách hài hoà giữa tâm thức và thân xác mình với tất cả những sinh linh khác dù nhỏ bé cách mấy, dù vô hình hay hữu hình, thuộc quá khứ hay vị lai, dù đần độn và đáng thương, dù hung dữ như quỷ đói, hay hiền hoà và cao thượng như chư thiên và chư thánh trong ba cõi *dục giới, sắc giới và vô sắc giới*, thì như thế lại còn tốt hơn nữa.

Để góp thêm vào phần kết luận người viết xin được ghi lại một bài thơ. Những vần thơ này thật ra đã được viết từ lâu và chỉ xin ghép thêm vào bài viết này trong mục đích nêu lên hai chủ đề : Thứ nhất là khái niệm về sự tương liên, tương tác, tương tạo của mọi vật thể và mọi biến cố trong thế giới chung quanh chúng ta, và thứ hai là tính chất biến động, tạo tác và hủy hoại liên tục của mọi hiện tượng và sự sống nói riêng. Trong sự biến động liên tục đó chúng ta không thấy cái *ngã* của mình ở đâu cả. Kết luận của bài thơ là nụ cười của Phật, tượng trưng cho sự Giác ngộ.

Bức tượng gỗ

*Trên bệ, bức tượng Phật ngồi im,
Tôi nghe âm vang trong từng thớ gỗ,
Có tiếng chim trong rừng,
Cả tiếng rì rào của lá,
Thì thầm, tiếng hẹn hò của sâu.
Trên đường vân mặt gỗ,
Tôi thấy màu xanh trên cành,
Ứng ánh hồng màu mây.
Trên vết gân kẻ nứt, có nắng ấm mặt trời,
Mạch tế bào hơi thở.
Trên hình thù nét mặt, có bóng hình người thợ.
Trong ánh mắt hiền hòa, có bàn tay người khắc.
Thắm trong từng mạch gỗ,
Dòng nhựa cây từ đất,
Mạch nước nguồn từ sông.
Trong hương thơm, Tượng ngồi im trên bệ.
Trong khói mê, tôi ngồi im trên chiếu.
Bỗng nhiên tôi nghe thấy tiếng gặm nhấm,
Của mối mọt trong cây ?
Của sâu bọ trong chiếu ?*

*Trong xác thân tôi, vi sinh vật nhiều như cát của sông Hằng,
 Chúng cũng đang sống, sinh sôi và gặm nhấm.
 Giật mình trong hốt hoảng,
 Ngược nhìn lên qua làn khói mỏng,
 Hiền hòa và nhân hậu,
 Tượng mỉm cười trong hương.*

Các nhà khoa học nói rằng trên mỗi phân vuông của thân thể ta có khoảng 200 000 vi sinh vật thuộc loài sâu bọ, loại ve (acarions), sinh sống nhờ hơi ẩm của mồ hôi, hơi ẩm của da thịt và nhờ lớp da chết đào thải dùng làm thức ăn. Trong miệng, mũi, tai, mắt, nách, háng, hậu môn, cơ quan sinh dục... có vô số vi sinh vật sinh sống. Trong ruột, bao tử,... hàng triệu vi trùng sống chung với ta, vừa ký sinh vừa giúp đỡ ta trong việc tiêu hóa, hấp thụ chất dinh dưỡng,... Nếu không có chúng thì thân xác ta có tồn tại được chăng? Chúng gắn liền với sự hiện hữu của xác thân này. Ngoài ra cũng còn có những con vi trùng khác đang chờ đợi hoặc đang âm ỉ tàn phá ta. Vậy thì xác thân này là nhà của ta hay là đất của chúng? Hay chỉ là mảnh đất chung mà thôi. Thương chúng tất thương ta, thương ta hóa ra là thương chúng.

Đang ngồi im trên chiếu, bỗng tôi giật mình và hoảng hốt, một luồng chấn động lan truyền khắp mạch máu và tế bào trong cơ thể tôi. Nhìn lên, trong cái bất động của Pho tượng gỗ, tôi thấy sức sống của cả vũ trụ này, liên đới và buộc chặt với sự tồn vong và hạnh phúc của từng vi sinh vật trong xác thân tôi, và trong cái sâu thẳm của yên lặng mênh mông nơi gương mặt của Pho tượng gỗ, tôi chợt thấy một Nụ cười.

Tôi xin quỳ xuống và úp mặt lên chiếu, ước mong vạn vật bất cứ ở hình thức nào, từ hạt cát, cọng cỏ, cho đến những sinh vật bên trong và bên ngoài xác thân tôi, dù nhỏ nhoi cách mấy, hữu hình hay vô hình, trong lòng đất sâu, trên mặt địa cầu hay bên ngoài vũ trụ, ngạ quỷ hay thánh nhân, nơi a tì hay thượng giới, tất cả đều được an vui và hạnh phúc. Mong lắm thay, ước mơ lắm thay.

Tôi xin được ngàn năm úp mặt xuống chiếu để gần gũi với cái hạnh phúc của muôn loài sinh vật quanh tôi, trên thân thể tôi và trong xác thân tôi. Chúng tôi xin nhường nhịn nhau, chia sẻ với nhau từng hơi thở ấm áp cho đến những rung cảm mạnh phát sinh trên mảnh đất chung vô nghĩa và nhỏ nhoi này, và tôi chỉ dám ước mơ cầu xin được giữ lại cho tôi một nụ cười.

Bures-Sur-Yvette (Pháp quốc), 17.02.07

Đọc lại và sửa chữa, 21.02.08

Hoang Phong