ẨM THỰC THEO TRUNG ĐẠO

Dẫn nhập

Một buổi chiều trong tiết Hạ chí, khi nắng vàng còn vương nhẹ trên những cành phượng của ngôi cổ tự xứ miền Trung, cô gái thong thả dạo bước giữa sân chùa thanh vắng. Từ xa, bỗng thấy một hình ảnh quen thuộc, bóng dáng một vị Lão Nạp lặng lẽ nơi sân chùa. Ngày qua ngày, cứ vào độ giờ ấy, Lão Nạp cầm chổi tre quét những chiếc lá úa vàng rơi rụng quanh sân chùa. Người lòm khòm cúi mình gom từng chiếc lá rơi, như thể đang nhặt những phiền não hí luận. Với lòng kính ngưỡng vô bờ, cô gái cất những bước chân nhẹ nhàng, thoăn thoắt tiến tới gần Lão Nạp. Sau lời chào hỏi, vấn an sức khoẻ, cô cung kính thưa hỏi Lão Nạp một điều đã trăn trở trong lòng từ rất lâu:

- *"*Kính bạch Sư! Lâu nay con vẫn thấy nhiều cuộc tranh luận về chuyện ăn chay, ăn mặn trong Phật giáo, giữa các hệ phái Nam tông, Bắc tông. Người bảo ăn chay mới đúng, người nói ăn mặn thì không sai. Kính bạch Sư! Vậy rốt cuộc ăn như thế nào mới là đúng thuận theo Pháp, đâu mới là tinh thần chân thật trong lời dạy của Đức Thế Tôn? Kính mong Sư từ bi khai thị cho con ạ!"

Khi nghe cô gái tác bạch xong, Lão Nạp khẽ mỉm cười. Với dáng vẻ điềm nhiên, từ tốn, Lão Nạp đặt cây chổi tre bên gốc Bồ-đề già, rồi chậm rãi bước đến bàn trà dưới hiên chùa, nâng chén trà nóng, nhấp một ngụm nhỏ, ánh mắt xa xăm như đang nhìn ngược về hơn hai ngàn năm trăm năm trước. Bằng đôi mắt hiền từ, Lão Nạp nhìn cô gái rồi cất giọng ôn tồn:

- "Cãi nhau là sai rồi!"

Khi dứt lời, Lão Nạp đứng dậy, lặng lẽ cầm lại cây chổi tre, tiếp tục gom những chiếc lá vàng đang nằm yên trên sân. Cô gái chợt sững người. Bởi câu trả lời ấy tưởng như quá ngắn, lại như tiếng chuông vang vọng mãi trong tâm trí cô. Cơn gió nhẹ thoảng qua làm vài chiếc lá Bồ-đề già khẽ rung rồi buông mình xuống đất. Tiếng chổi tre của Lão Nạp vẫn đều đặn sột soạt…

Thực dược

Cô vừa dạo bước, vừa nghiền ngẫm câu nói "cãi nhau là sai rồi." Người nói thế chắc chắn là có lý do, nhưng sai là sai thế nào? Tại sao là sai? Có phải chăng thức ăn chỉ là phương tiện để nuôi thân, như một vị thuốc giúp chữa bệnh gầy yếu, mục đích là cho thân thể được khỏe?

Nghĩ vậy, cô nhanh chân bước vào thư viện của chùa, mượn cuốn Tì-nại-da Dược Sự để xem. Vì nghe nói, đây là cuốn sách nói rõ về cách thức ăn uống cho người xuất gia. Đúng vậy, mở sách ra, cô thấy ngay chương đầu nói về thuốc và bệnh, ghi rằng: "*Khi Đức Phật còn tại thế, vào một mùa thu nọ, nhiều vị Tỳ-kheo bị nhiễm bệnh, thân thể vàng vọt, gầy ốm tiều tuỵ, khốn khổ và*

không có sức lực. Đức Phật thấy vậy, Ngài biết mà vẫn hỏi Tôn giả A-nan về nguyên nhân. Tôn giả bạch rằng do tiết trời vào thu dẫn tới Tỳ-kheo bị nhiễm nhiều loại bệnh, thân thể suy nhược. Khi ấy, Đức Phật cho phép các Tỳ-kheo dùng thuốc để chữa bệnh. Tuy nhiên, vì chỉ uống được đúng thời, phi thời không uống nên sức khoẻ các vị Tỳ-kheo vẫn suy nhược. Vì không thuyên giảm, Đức Phật đã cho phép các Tỳ-kheo dùng bốn loại thuốc: thời dược, canh dược, thất nhật dược, tận thọ dược. Trong đó thời dược chính là các loại thực phẩm được dùng trong khoảng thời gian thích hợp, từ bình minh đến giữa trưa, như lương khô, bánh, bánh đậu mạch, thịt, cơm..."[1] Điều này cho thấy ngay từ thời Đức Phật, thực phẩm đã được nhìn nhận như phương tiện hỗ trợ điều trị và duy trì sức khỏe.

Tinh thần xem thực phẩm như một phương tiện trị bệnh còn được thể hiện trong một câu chuyện khác: "*Một thời, Đức Phật tại Thất-la-phiệt, lúc bấy giờ có một Tỳ-kheo bị bệnh, đi đến thầy thuốc xin chỉ phương thức điều trị. Thầy thuốc hỏi nhân duyên bệnh rồi bảo vị Tỳ-kheo đó uống nước cháo, bệnh sẽ khỏi. Tuy nhiên, vị Thánh giả này đắn đo vì Thế Tôn chưa hứa khả. Vị thầy thuốc liền bảo, Đại Sư của Thánh giả (Đức Phật) có từ tâm, trong trường hợp này, tất sẽ hứa khả. Vị Tỳ-kheo đó mang nhân duyên này bạch lên Thế Tôn và Thế Tôn bảo, nếu thầy thuốc nói thế, thì có thể uống nước cháo. Trong trường hợp bệnh này, đừng nghi ngại*."[2]

Qua hai câu chuyện trên, có thể thấy rằng trong Phật giáo, thức ăn được xem như một loại phương thuốc, có tác dụng điều hoà thân thể, hỗ trợ phục hồi sức khoẻ. Nhờ thân thể khoẻ mạnh, điều hoà, hành giả mới có đủ điều kiện thuận lợi cho con đường tu tập thiền định, phát triển trí tuệ, hướng đến giác ngộ giải thoát, lợi mình lợi người.

Tuỳ duyên bất biến

Ngược dòng thời gian, cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm, khi Đức Phật Thích Ca còn tại thế, đời sống của một vị Tỳ-kheo (hay người xuất gia) là đời sống khất thực, không bếp núc nấu nướng. Hằng ngày, các vị ôm bình bát vào làng khất thực, ai cúng dường vật thực gì thì thọ nhận vật thực ấy, với tâm biết đủ, không phân biệt. Mục đích của việc ăn uống chỉ là để nuôi thân hành đạo, đồng thời gieo duyên cho người cúng dường được vun bồi phước đức. Người xuất gia khi ấy là vị khất sỹ chỉ sống bằng hạnh ăn xin, tự cho mình là kẻ thấp nhất trong xã hội, để phá trừ tâm ngã mạn, cống cao:

"Bình bát cơm ngàn nhà,
Gieo duyên khắp gần xa.
Chỉ vì việc sanh tử,
Giáo hóa tháng ngày qua."

Vì sống bằng hạnh khất thực, tuỳ duyên nhận vật thực cúng dường, không làm khó người nuôi mình, nên Đức Phật cho phép các vị dùng "tam tịnh nhục", nghĩa là không thấy con vật bị giết vì mình, không nghe con vật bị giết vì mình và không nghi ngờ con vật ấy bị giết vì mình:

"Này Jivaka, những ai nói như sau: "Vì Sa-môn Gotama, họ giết hại các sinh vật. Và Sa-môn Gotama tuy biết thế vẫn dùng các loại thịt được giết vì mình được làm cho mình", những người

ấy không nói chính lời của Ta, họ xuyên tạc Ta, không như chân, không như thật. Này Jivaka, Ta nói trong ba trường hợp, thịt không được thọ dụng: thấy, nghe và nghi vì mình mà giết. Này Jivaka, Ta nói trong ba trường hợp này, thịt không được thọ dụng. Này Jivaka, Ta nói trong ba trường hợp, thịt được thọ dụng: không thấy, không nghe và không nghi vì mình mà giết. Này Jivaka, Ta nói trong ba trường hợp này, thịt được thọ dụng."[3]

Vũ trụ xoay vần, sau khi Đức Phật nhập Niết-bàn, bánh xe Chánh pháp lăn chuyển từ Tây Thiên sang Đông Độ. Lúc bấy giờ "nhập gia tuỳ tục", hình thức sinh hoạt của Tăng đoàn cũng phải thay đổi để thích nghi với môi trường văn hóa mới. Trong xã hội Trung Hoa thời đó, những người hành khất được cho là tầng lớp thấp kém, ăn bám xã hội… Nếu giữ nguyên hạnh ăn xin thì việc tiếp cận quần chúng và hoằng dương Phật Pháp buổi đầu gặp không ít trở ngại. Do nhiều yếu tố bất lợi như vậy, nên phần lớn người xuất gia không còn sống đời du tăng mà an trú trong những tự viện cố định. Khi đã có tự viện, đời sống sinh hoạt cũng thay đổi theo, người xuất gia phải tự lo việc sinh hoạt, ăn uống hàng ngày. Trong bối cảnh ấy, việc sử dụng thịt động vật trở nên không phù hợp với đời sống thanh tịnh chốn thiền môn. Mặt khác, văn hóa bản địa Trung Hoa vốn chịu ảnh hưởng sâu sắc của Đạo Gia, đề cao đời sống thanh đạm, sử dụng ngũ cốc, rau củ, hoa quả nhằm giúp thân thể nhẹ nhàng, thuận lợi cho việc tu tiên luyện đạo. Chính vì vậy, khi Phật giáo du nhập vào Trung Hoa, việc ăn chay dần trở thành nếp sinh hoạt phổ biến trong các tự viện. Về sau, đến thời vua Lương Võ Đế - một vị hoàng đế mộ đạo, trên tinh thần tuỳ thuận văn hoá bản địa để đưa Phật giáo phát triển, đồng thời đề cao hạnh không sát sanh, không tạo duyên (điều kiện) cho người khác giết hại chúng sanh, nhà vua đã tích cực chủ trương cấm sát sinh, trường trai để phát triển lòng từ. Từ đó, trường trai ngày càng được củng cố và phát triển rộng rãi trong các tự viện Trung Hoa, rồi lan truyền sang nhiều nước khác thuộc hệ Phật giáo Phát triển, trở thành truyền thống đặc trưng của hệ phái này. Đời sống trường trai ở đây không phải là sự phủ nhận nếp sống khất thực thời Đức Phật hay là tiêu chuẩn để đánh giá đạo hạnh. Đó chỉ là một sự thay đổi, một sự phát triển để phù hợp với hoàn cảnh lịch sử, văn hoá xã hội của đất nước mà Phật giáo được lưu bố đến.

Thời nay cũng vậy, đời sống của người xuất gia đã có rất nhiều khác biệt so với thời Đức Phật còn tại thế. Người xuất gia phần lớn an trú trong các tự viện cố định, tự nấu ăn hoặc được hàng Phật tử phát tâm công quả chuẩn bị thực phẩm. Trong bối cảnh ấy, việc nấu ăn, sử dụng các món thịt cá tanh hôi thường không phù hợp với môi trường thanh tịnh của tự viện, cũng như tinh thần nuôi dưỡng lòng từ đối với muôn loài. Cho nên các chùa hiện nay, phần nhiều chỉ sử dụng thực phẩm rau củ quả. Nhưng nếu ăn chay mà ăn một cách cực đoan, thiếu dinh dưỡng thì cũng không được, vì sẽ sanh ra nhiều chứng bệnh, chướng ngại cho sự tu tập.

Đạo Phật là đạo giác ngộ, đạo của từ bi và trí tuệ. Tuy Đức Phật cho phép dùng tam tịnh nhục, bởi Đức Phật biết, mỗi người có một cơ địa, hoàn cảnh và điều kiện sống khác nhau, song nếu có thể lựa chọn, người học Phật nên hướng đến lối sống giảm thiểu sự tổn hại, hạn chế việc gây đau khổ cho các loài hữu tình khác. Như lời Đức Phật đã dạy: *"Trong đời sống hằng ngày, trong khi*

tiêu thụ, chúng ta cũng phải biết thức ăn của mình đã có thể tạo ra bằng sự đau khổ cùng cực của kẻ khác, của những loài sinh vật khác."[4]

Trung đạo

Khi Đức Phật còn tại thế, Đề-bà-đạt-đa với động cơ danh lợi, muốn giành quyền lãnh đạo Tăng đoàn, nên đã đề xuất năm điều luật khó hành, nhưng không liên hệ đến mục đích, nhằm lôi kéo những người ngưỡng mộ đề cao lối sống khổ hạnh ép xác đi theo mình. Trong đó, có điều luật muốn biến việc ăn uống thành tiêu chuẩn đạo hạnh chung cho Tăng đoàn. Sự kiện này được ghi lại trong Luật tạng như sau:

"Bạch ngài! Lành thay các Tỳ-khưu nên là các vị sống ở rừng cho đến trọn đời, vị nào cư ngụ trong làng thì vị ấy phạm tội. Là các vị khất thực cho đến trọn đời, vị nào ưng thuận sự thỉnh mời thì vị ấy phạm tội. Là các vị mặc y (may bằng) vải bị quăng bỏ cho đến trọn đời, vị nào ưng thuận y của gia chủ thì vị ấy phạm tội. Là các vị sống ở gốc cây cho đến trọn đời, vị nào đi đến mái che thì vị ấy phạm tội. Không ăn cá thịt cho đến trọn đời, vị nào ăn cá thịt thì vị ấy phạm tội."[5]

Nghe vậy, Đức Phật, bậc Đại Trí Đại Bi, với sự thành tựu viên mãn về trí tuệ và các thiện hạnh, Ngài đã không chấp thuận đề xuất của Đề-bà-đạt-đa, vì chúng nằm ngoài Trung đạo, không phù hợp với mọi hoàn cảnh và điều kiện tu tập khác nhau của mỗi người. Ngài nói:

"Này Devadatta, thôi đi. Vị nào muốn thì hãy trở thành vị sống ở rừng, vị nào muốn thì hãy cư ngụ ở trong làng. Vị nào muốn thì hãy trở thành vị khất thực, vị nào muốn thì hãy ưng thuận việc thỉnh mời. Vị nào muốn thì hãy là vị mặc y (may bằng) vải bị quăng bỏ, vị nào muốn thì hãy ưng thuận y của gia chủ. Này Devadatta, chỗ trú ngụ là gốc cây trong tám tháng được ta cho phép, cá thịt thanh tịnh với ba điều kiện: 'Không thấy, không nghe, không nghi' được ta cho phép."[6]

Trước khi chứng đắc đạo quả Vô thượng Bồ-đề, chính Đức Phật cũng đã trải qua sáu năm thực hành khổ hạnh, nhưng không có phương pháp khổ hạnh ép xác nào đem lại cho Ngài sự thấy biết như thật, sự diệt khổ như thật, nên Ngài đã từ bỏ. Điều này được hiện rõ qua đoạn kinh sau:

"... Này Sāriputta, trong khi Ta sống chỉ ăn một trái táo, thân thể của Ta trở thành hết sức ốm yếu. Vì Ta ăn quá ít, tay chân Ta trở thành như những cọng cỏ hay những đốt cây leo khô héo. Vì Ta ăn quá ít, bàn trôn của Ta trở thành như móng chân con lạc đà. Vì Ta ăn quá ít, các xương sống phô bày của Ta giống như một chuỗi banh. Vì Ta ăn quá ít, các xương sườn gầy mòn của Ta giống như rui cột nhà sàn hư nát. Vì ta ăn quá ít, nên con ngươi của Ta long lanh nằm sâu thẳm trong lỗ con mắt, giống như ánh nước long lanh nằm sâu thẳm trong một giếng nước thâm sâu. Vì Ta ăn quá ít, da đầu Ta trở thành nhăn nheo khô cằn như trái bí trắng và đắng bị cắt trước khi chín, bị cơn gió nóng làm cho nhăn nheo khô cằn.

...

Này Sāriputta, dầu Ta có theo cử chỉ như vậy, theo hành lộ như vậy, theo khổ hạnh như vậy, Ta cũng không chứng được các pháp Thượng nhân, không có tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh. Vì sao vậy? Vì với những phương tiện ấy, không chứng được pháp Thượng nhân với Thánh

trí tuệ. Chính Thánh trí tuệ này chứng được thuộc về bậc Thánh, có khả năng hướng thượng, có thể dẫn người thực hành diệt tận khổ đau."[7]

Nhờ từ bỏ nhận thức sai lầm, sống ép xác khổ hạnh, Ngài thọ dụng bát cơm sữa của nàng Sujata, rồi thiền định dưới cội bồ-đề suốt 49 ngày đêm, tự mình thấu triệt pháp Duyên khởi, chứng thành Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Sau khi tự mình hoàn toàn giác ngộ, Đức Phật Thế Tôn đã tuyên bố về con đường Trung đạo, con đường giải thoát không rơi vào cực đoan này, cũng không rơi vào cực đoan kia, không là con đường hưởng thụ dục lạc cũng không là con đường khổ hạnh ép xác:

"Có hai cực đoan này, này các Tỳ-khưu, một người xuất gia không nên thực hành theo. Thế nào là hai? Một là đắm say trong các dục (kāmesu), hạ liệt, đê tiện, phàm phu, không xứng bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích. Hai là tự hành khổ mình, khổ đau, không xứng bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích. Tránh xa hai cực đoan này, này các Tỳ-khưu, là con đường Trung đạo, do Như Lai Chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn."[8]

Như vậy, rõ ràng con đường Phật đi là con đường Trung đạo, không thiên lệch. Đã là Trung đạo thì không thể rơi vào bên này hay bên kia được, từ nhận thức cho đến hành vi, lối sống. Như chấp trước, mắc kẹt vào phương tiện ăn uống "phải trường trai" mới gọi là tu hành chơn chánh, hay "phải ăn mặn" mới gọi là tu hành chơn chánh. Như vậy, chúng ta đã lìa xa Trung đạo mất rồi! Ví như xe hơi ngày nay, muốn chạy được thì phải cần nhiên liệu. Xe nào chạy bằng xăng thì dùng xăng, xe chạy bằng dầu thì dùng dầu, xe chạy bằng điện thì dùng điện. Điều quan trọng không nằm ở loại nhiên liệu nào, mà nằm ở việc chiếc xe đó có đưa được ta đến chỗ ta cần đến hay không. Người học Phật cũng vậy, mục đích tối hậu của sự tu tập là sang được bờ giác, thoát khỏi luân hồi sanh tử. Thức ăn chỉ là phương tiện nuôi dưỡng thân tứ đại này, mượn thân này để vượt qua sa mạc sanh tử hoang vu rộng lớn, chứ không phải được sử dụng như một tiêu chuẩn để đánh giá đạo hạnh hay cứu cánh của sự tu tập.

Kết

Trời về chiều, mấy chú chim sẻ ríu ra ríu rít trên các tán cây quanh chùa, cô gái ra khỏi thư viện, bước đến chào Lão Nạp để ra về. Nhìn những chiếc lá bồ đề đang xoay nhẹ trong gió, Lão Nạp nói:

- "Con ơi! Ăn gì không quan trọng bằng ăn để làm gì, ăn với thái độ như thế nào!? Nếu ăn với từ tâm, vô tham, chánh niệm tỉnh giác, nuôi dưỡng thân gầy giả tạm này để tu tập, nhằm loại trừ tham sân si thì đó là đúng. Còn nếu lấy chuyện ăn uống để khởi tâm ngã mạn, chê bai, công kích người khác thì dù chay hay mặn, cũng đều rời xa Đạo.

Con ơi! Gà cùng một mẹ chớ hoài đá nhau! Là người con Phật, chúng ta cần phải có tấm lòng bao dung, hiểu biết đúng đắn, cảm thông cho nhau. Vạn pháp tùy duyên, không nên chấp dính, ai dùng thuốc nào cũng được, miễn hết bệnh là thuốc hay. Chớ lầm phương tiện cho là cứu cánh, rồi gây phiền não cho nhau bởi bọn giặc vô minh, chấp ngã đang ngủ ngầm trong dòng tâm thức. Pháp còn phải bỏ huống là phi pháp."

Nói xong, Lão Nạp chậm rãi bước lên những bậc thềm dẫn đến gác chuông, thỉnh ba tiếng chuông rồi đi vào thất ẩn sau hàng trúc vàng. Tiếng chuông ngân vang vượt không-thời gian, mặc cho thế sự thịnh suy, bốn mùa thay đổi… Cô gái vẫn chắp tay đứng lặng, nghe tiếng chuông ngân vang, trong lòng dâng lên niềm tri ân sâu sắc trước những lời khai thị đầy từ bi và trí tuệ của Lão Nạp. Rời bước khỏi ngôi cổ tự, cô mang theo không chỉ lòng biết ơn mà còn tìm được lời giải đáp cho nỗi trăn trở bấy lâu.

Cuối cùng cô nhận ra rằng, điều cần gìn giữ không phải là sự hơn thua trong chuyện ăn chay hay ăn mặn, tranh chấp mãi chuyện ăn chay hay ăn mặn chỉ làm tăng trưởng phiền não. Những tranh cãi không đáng có này, vô tình tạo ra sự phá hòa hợp Tăng, chia rẽ bạn đạo, đem lại sự bất lợi cho mình và người. Là người con Phật, chúng ta cần phải nuôi dưỡng tâm từ, có chánh tri kiến, tu tập giới-định-tuệ để dứt trừ sanh tử khổ, đem lại lợi ích an lạc cho mình và người, cho mọi loài chúng sanh ngay trong đời này và muôn đời sau. Đó mới thật là điều đáng làm. Một việc làm luôn được ba đời Chư Phật, các bậc Hiền trí tán thán!

Sóc Sơn, một chiều tiết Hạ chí

Bạch Vân

---

[1] Tài liệu tham chiếu: Căn Bản Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ Tì-nại-da Dược Sự; Chương I, trang 27. Hán dịch: Pháp sư Nghĩa Tịnh; Việt dịch: Thích Nguyên An, Thích Tâm Nhãn, Thích Nguyên Thịnh; Hiệu đính và chú thích: Thích Tuệ Sỹ. Nhà xuất bản Đà Nẵng, 2024.

[2] Sách đã dẫn.

[3] Trung Bộ Kinh, Kinh Jìvaka, Hoà thượng Thích Minh Châu dịch.

[4] Thức ăn để tồn tại, Hoà thượng Thích Tuệ Sỹ.

[5] Tạng Luật, Tiểu Phẩm II, Chương VII: Chia Rẽ Hội Chúng, Tỳ khưu Indacanda dịch.

[6] Tạng Luật, Tiểu Phẩm II, Chương VII: Chia Rẽ Hội Chúng, Tỳ khưu Indacanda dịch.

[7] Trung Bộ Kinh, Kinh Đại Sư Tử Hống, Hoà thượng Thích Minh Châu dịch.

[8] Tương Ưng Bộ Kinh, Kinh Chuyển Pháp Luân, Hoà thượng Thích Minh Châu dịch.