

Chay Tịnh

Song Thao

Bà Cilla Carden ở Perth, Úc, là người ăn chay trường. Hàng xóm láng giềng không được như bà. Họ nướng thịt thơm lừng. Bà than phiền mùi thịt nướng và khói làm bà khó chịu. Nhân tiện bà liệt kê thêm những thứ hàng xóm làm bà khó chịu bao gồm: trẻ con làm ồn, mùi khói thuốc lá, đèn trước cửa nhà họ sáng quá, súc vật họ nuôi kêu lớn quá, cây họ trồng trong vườn công cộng không vừa mắt bà. Bà than với báo Nine News: “Tôi không thể vui hưởng nơi sân sau nhà, tôi không thể ra ngoài đó”. Người hàng xóm, ông Toan Vu, đã chuyển lò nướng barbecue đi chỗ khác, không cho trẻ con ra chơi ngoài sân vào ban đêm, tắt đèn trước cửa để “dĩ hòa vi quý” nhưng bà vẫn chưa vừa lòng. Bà đâm đơn kiện. Tòa xử bà thua. Bà dọa tiếp tục kháng án lên tòa trên. Cư dân trong khu xóm hè nhau tổ chức một buổi barbecue tập thể và cho trẻ em thỏa thích chơi bóng rổ ngay sát khu đất nhà bà cho bõ ghét. Có tới 9 ngàn người hưởng ứng ngày “BBQ tập thể cho Cilla Carden”.

Không rõ bà Cilla Carden ăn chay vì lý do gì. Bà là một chuyên viên massage vật lý trị liệu và bản tin không đề cập chi tiết chuyện tôn giáo. Có thể vì môi trường hay giản dị vì bà chán ăn thịt. Nhưng vì bất cứ lý do gì, người ăn chay đích thực luôn giữ tâm tịnh. Họ luôn cảm thấy bình an, không tranh đấu, ganh đua với người khác. Bà Cilla Carden không tịnh. Người ăn chay là những người tịnh từ lời nói, việc làm cho tới tâm hồn. Thường họ hiền hòa, vui sống với người chung quanh. Tiến sĩ Từ Ngữ, chuyên gia dinh dưỡng, Phó Chủ tịch kiêm Tổng thư ký Hội Dinh Dưỡng Việt Nam, cho biết:

“Ăn chay có rất nhiều tác dụng mà không phải ai cũng biết, ít nhất không có hoặc ít có các bệnh rối loạn chuyển hóa như ung thư, tim mạch, tiểu đường, đột quỵ. Nói đến ăn chay chúng ta nghĩ đến rau, củ, quả, trái cây, xét về góc độ môi trường, ăn chay không tàn phá môi trường, hạn chế hiệu ứng nhà kính. Trong nhiều trường hợp ăn chay còn làm con người ta trở nên điềm tĩnh hơn, bớt hung hăng”.

Tôn giáo nào cũng khuyên và có những quy định về việc ăn chay. Công giáo buộc mỗi năm ăn chay có hai ngày: Thứ Tư Lễ Tro và Thứ Sáu Tuần Thánh. Ngày tôi còn nhỏ, chuyện ăn chay không nhẹ nhàng như vậy. Lâu quá nên nếu tôi nhớ không lầm thì hồi đó buộc phải ăn chay mỗi ngày thứ sáu quanh năm. Ngày nay mỗi năm chỉ ăn chay hai ngày, nhẹ gánh quá, nhưng ma quỷ cám dỗ khiến đạo hữu vẫn xoay quanh. Trước khi ăn chay vào ngày thứ tư lễ Tro, người ta bày ra “Mardi Gras – (Fat Tuesday)”, Thứ Ba Béo, ăn cho thỏa thích để ngày hôm sau ăn chay. Tôi đọc được trên Facebook một status không ghi tên tác giả, viết như sau:

“Còn nhớ những ngày còn thơ ấu, chúng tôi nghe nói đến thứ Tư lễ Tro là trong lòng cảm thấy rộn lên một niềm vui. Vui vì những ngày ấy, vào tối thứ Ba trước đó, bố tôi gọi là “thứ ba béo”, được ăn thêm bữa đêm, quăng 10 giờ với cháo gà, xôi nóng để bụng no, ngày mai ăn chay, kiêng thịt. Sáng ngày ăn chay, chúng tôi được ăn uống bình thường (ăn xôi tối hôm trước) tức là không phải nhịn ăn sáng, trong lúc bố mẹ và các anh chị lớn thì giữ chay. Bữa cơm trưa thế nào cũng có món canh chua cá lóc hay tôm luộc cuốn bánh tráng, chả cá, mực xào. Ngoài ra còn salade trộn dầu dấm. Xem ra còn ngon hơn ngày thường. Bữa tối thì ăn ít hay ăn nhẹ nên ai nấy đều ăn trưa cho no căng bụng. Thế cũng là hoàn tất một ngày ăn chay”.

Nói tới Mardi Gras phải nói tới ngày hội ở New Orleans, tiểu bang Louisiana. Không chỉ ăn thịt thà cho no nê cái bụng mà còn diễn hành để các bà các cô vạch ngực trần cho no nê con mắt. Năm 2015, tôi đã tới New Orleans vào dịp này. Chẳng có ông nào, già trẻ lớn bé, mà không giương mắt đảo qua đảo lại nghĩa chanh quýt cam bưởi. Mỗi bà mỗi cô trình diễn được các ông đeo cho một dây chuỗi màu mè lóng lánh để... tri ân.

Chay tịnh có một ngày mà “bức xúc” như vậy. Mà không phải nhịn ăn đâu, chỉ ăn ít đi chút xíu. Ăn chay của đạo Công giáo nhẹ hều, mỗi năm có hai ngày, chỉ cần ăn nhẹ hoặc không ăn bữa sáng, ăn no bữa trưa, ăn ít đi phân nửa vào bữa tối. Luật không buộc trẻ em và người già ăn chay. Nhưng tất cả phải kiêng thịt. Chỉ không ăn thịt, còn seafood và trứng thì tự do ăn, no problem. Thêm một mục nữa là không uống rượu hoặc ăn lai rai trong ngày. Vậy mà một cặp vợ chồng trẻ, họ hàng của tôi, đã mua sẵn phở, đợi tới khi đồng hồ điểm 12 giờ khuya, qua ngày ăn chay được một phút, hâm phở cho nóng, ăn ngon lành. Chắc tô phở du kích đó ngon phải biết!

Ăn chay khổ sở như vậy không đúng tinh thần chay tịnh của đạo. Ăn chay không chỉ bớt ăn mà còn là chay lòng, chay tư tưởng. Diễn nôm ra là phải giữ miệng lưỡi, nói năng phải đàng hoàng tử tế, điều chi đáng nói thì nói, không phát ngôn luông tuồng làm mất lòng người khác, gây đau khổ cho tha nhân. Giữ cho

tâm hồn được thanh cao, hướng về những ý nghĩ đạo đức. Ngôn sứ Isaia giải thích rõ về cách ăn chay hợp với ý Chúa:

“Cách ăn chay mà Ta ưa thích chẳng phải là thế này sao: mở xiềng xích bạo tàn, tháo gông cùm trói buộc, trả tự do cho người bị áp bức, đập tan mọi gông cùm? Chẳng phải là chia cơm cho người đói, rước vào nhà những người nghèo không nơi trú ngụ, thấy ai mình trần thì cho áo che thân, không ngoảnh mặt làm ngơ trước người anh em cốt nhục”.

Tóm lại, ăn chay “đẹp lòng Thiên Chúa” là làm việc bác ái, hướng tới tha nhân, tha thứ bao dung với người khác, rộng lòng giúp đỡ những anh em kém may mắn hơn một cách cụ thể.

Chuyện chay tịnh của Phật giáo phức tạp hơn chuyện ăn chay của Công giáo. Đức Phật khi tại thế không ăn chay, Ngài đi khát thực. Bá tánh cho chi ăn nấy. Phật giáo sau này chia làm hai tông phái: Nam tông và Bắc tông. Nam tông không tránh ăn thịt động vật. Họ ăn thịt với năm điều kiện gọi là “ngũ tịnh nhục”: mắt không thấy giết, tai không nghe tiếng kêu khóc của con vật bị giết, không chủ đích giết cho mình ăn, con vật tự chết và thịt con thú khác ăn còn thừa. Nghĩa là cứ che mắt là ăn thịt được.

Bắc tông khác: không đụng tới thịt sinh vật, không sát sinh và không khuyến khích sát sinh. Theo Thượng Tọa Thích Trí Chơn, Viện Chủ tu viện Khánh An, thì ý nghĩa của việc chay tịnh như sau:

“Nuôi dưỡng lòng từ bi: Ai trong chúng ta cũng có tâm từ bi, tâm thương người, thương vật, thương đồng loại, thương môi trường, thương hoàn cảnh sống. Chúng ta chỉ ăn thực phẩm rau, củ, quả sẽ giúp nuôi dưỡng tâm thiện lành.

Thứ nhất: Bảo vệ môi trường sống: Các nhà khoa học đã nghiên cứu và nhìn thấy tác hại của việc nuôi những loài súc vật để đáp ứng cho sinh hoạt của con người, tác động rất lớn đến môi trường. Ví dụ, Mỹ đã thống kê một năm có khoảng 200 triệu hectares cây cối, rừng bị phá đi để trồng hoa màu cho súc vật ăn sau đó chế biến thực phẩm hay một đĩa rau thành phẩm chỉ khoảng 20 lít nước nhưng một đĩa thịt thì phải tốn cả ngàn lít nước trong thời gian nuôi dài, chế biến.

Thứ hai: Bảo vệ sức khỏe con người: khi con vật đứng trước sự sống - chết thì tâm sân giận nó nổi lên để phản ứng với sự chết chóc, ngay trong lúc đó nó tiết ra những độc tố của tâm sân giận”.

Theo Thượng Tọa Viện Chủ viện Khánh An thì ý thức của con người về ăn uống thể hiện phẩm chất chứ không phải cái ăn thể hiện phẩm chất. Ăn chay sẽ hấp thụ nhiều tố chất của rau củ quả, những chất hiền hậu giúp con người tươi mát hơn, tâm từ bi mở rộng. Nhưng ăn mặn cũng vẫn có khả năng để trở thành một nhân cách lớn nếu biết ý thức về cái ăn, lấy mình đặt vào môi trường, vào việc xây dựng đời sống gia đình, sống hài hòa với hoàn cảnh. Có những hoàn cảnh không cho phép con người chay tịnh như sức khỏe chẳng hạn. Ngài nói:

“Nếu thấy sức khỏe tụt giảm thì phải cân đối lại. Còn sau khi ăn chay sức khỏe ổn định và phát triển thì chúng ta ăn tiếp, ăn chay trường là điều rất khuyến khích. Còn nếu ăn phản tác dụng, đuối sức, gia đình lục đục mình sống tự nuôi bản ngã mình đi trước người khác về ăn chay thì phải coi lại”.

Chuyện ăn chay theo nghĩa đen như trên không phải là chính yếu. Chính yếu là cái tâm khi ăn chay. Ăn chay là để cải thiện tâm thức của mỗi chúng ta, giúp tâm thức bình an hơn, từ bi hơn, trong sáng hơn và bén nhạy trước những khổ đau của chúng sinh. Khi lòng từ bi được phát huy đến cực độ sẽ đưa tâm thức tới Trí Tuệ, tức là Giác Ngộ. Đó là ý nghĩa của ăn chay theo Phật giáo. Còn nếu ăn chay mà tâm kiêu ngạo, tự mãn, cho rằng mình ăn chay nhiều hơn người khác, so sánh hơn thua là tâm chưa yên. Ăn chay là để tránh nghiệp, kết thiện duyên, hướng tới những giá trị tốt đẹp, chân thiện mỹ.

Chay lòng quan trọng hơn chuyện kiêng khem thông thường. Tôi muốn nói tới chuyện ăn chay giả mặn rất thịnh hành ngày nay. Tại Việt Nam hay tại hải ngoại, chuyện tìm một nhà hàng chay không phải là điều khó. Thực đơn của những nhà hàng này y chang như thực đơn của các nhà hàng thông thường. Có điều họ không dùng thịt mà dùng rau củ quả chế biến những món ăn y như các món ăn mặn. Các nhà hàng này làm những món chay giả mặn để cho những người chưa quen ăn chay tập ăn chay. Về phương diện sức khỏe, những món chay giả mặn này có hại cho sức khỏe vì họ dùng nhiều hóa chất để biến rau củ quả thành thịt thà. Đó là thứ ăn chay giả hiệu, không hợp với tinh thần ăn chay của Phật giáo.

Thượng Tọa Thích Huệ Minh ở Bình Chánh, Sài Gòn, chia sẻ:

“Trên phương diện Phật học, đặt tên món chay như món mặn là không nên vì miệng ăn thực phẩm chay nhưng con mắt nhìn thấy giống thức ăn mặn. Tâm mình liên tưởng tới thức ăn mặn, như vậy mình gây ra sát nghiệp trong tâm tưởng. Trong đạo Phật, tâm tưởng quan trọng vì tâm dẫn đầu các lời nói và việc làm. Do đó, các Phật tử thường không ăn thực phẩm chay giả mặn, các chùa cũng chủ trương ăn các món thuần chay và sử dụng nhiều rau củ quả trồng tự nhiên, không hóa chất”.

Hình như lời nhắc nhở này không được các chùa lưu tâm. Nhiều chùa đã nấu các món chay giả món mặn để các bậc tu hành cũng như chúng sinh thường thức. Tôi ít khi tới chùa nhưng tai vẫn thường nghe các Phật tử thường xuyên tới chùa kháo nhau so sánh thức ăn chay của chùa này ngon hơn chùa kia và tỏ lòng khâm phục những tài hoa thạo việc biến chế. Chuyện chùa nấu món chay giả mặn có lẽ khá phổ biến. Dạo coi trên Facebook, tôi thấy có hai cái quảng cáo về các loại thức ăn này của hai chùa tại thành phố Montreal chúng tôi. Tôi ghi ra đây nguyên văn các món ăn bán tại hai chùa:

Bún Bò Huế Chay, Bún Riêu Chay, Cơm Tấm Bì – Sườn – Chả Chay, Mì Hủ Tiếu Xào Chay, Bì Cuốn Chay, Bò Bía Chay, Chả Giò Chay, Chả Lụa Tàu Hủ Ky Chay, Cà Rí Chay, Canh Khổ Qua Chay, Khổ Qua Kho Chay, Dưa Cải Kho Thịt Ba Chỉ Chay, Kho Thập Cẩm Chay, Đậu Sả Nghệ Chay, Mít Kho Chay, Gà Kho Củ Sen Chay, Gà Lá Chanh Chay, Măng Kho Chay, Mắm Chưng Chay, Chả Trứng Chay, Cá Cơm Kho Tiêu Chay, Phá Lấu Chay, Bì Chay, Mắm Thái Chay, Ốt Sa Tế Chay, Xôi Mặn Xá Xíu Chay, Xôi Nếp Than Nước Cốt Dừa, Bánh Ít Lá Gai Tươi, Bánh Bột Lọc Chay, Bánh Giò Chay. Một chùa bán: Bánh Chưng Chay, Chả Lụa Chay, Bì chay, Mắm Thái Chay, Phá Lấu Chay, Cá Kho Chay, Chả Chiên, Dồi Chay, Bánh Giò Chay, Bành Bột Lọc Chay, Chả Giò Chay, Patê Chay.

Thiệt là đủ các món thỏa mãn cái miệng ăn chay trong cái đầu ăn mặn!

Buồn tình, tôi mở cuốn “Hòn Bướm Mơ Tiên” của Khái Hưng ra coi xem sự cụ chùa Long Giáng và các chú tiểu Lan và Mộc ăn uống ra sao. Khi cháu của sự cụ là Ngọc tới vãn cảnh chùa, muốn ăn cơm cùng, chú tiểu Lan mỉm cười đáp:

- Vâng, ông nói rất phải. Đã đến cảnh chùa thì cũng phải ăn kham khổ. Trước cụ tôi cũng chỉ xơi cơm hẩm. Mấy năm nay, vì cụ tuổi tác, yếu đuối mà xơi mỗi bữa có một chén, nên nhà chùa cấy riêng một mẫu tám để cụ dùng. Nhưng mời ông hãy vào nghỉ trong nhà tổ để đợi cụ xuống.

Ngọc nhác nhìn mâm cơm đặt trên bàn mỉm cười. Buổi tối thấy nhà chùa có vẻ náo nhiệt, nhộn nhịp, kể lên người xuống, lách cách bát đĩa, nồi mâm, chàng vẫn tưởng các chú tiểu sửa soạn một bữa tiệc sang để thết khách quý. Ai ngờ trên chiếc mâm gỗ vuông chỉ lỏng chỏng có đĩa dưa, đĩa cà và đĩa muối vừng. Lúc đó chú Lan bưng lên một bát đậu phụng kho tương, khói bay nghi ngút. Chú hơi cau mặt, hỏi chú Mộc

- Sao chú không bảo bà Hộ rán đậu?
- Dầu lạc hết rồi, mai mới mua được.

Chú Lan quay lại nói với Ngọc:

- Thưa ông, bữa nay ông hãy xơi tạm. Nếu mai ông muốn dùng cơm mặn, xin bảo bà Hộ làm riêng để ông dùng.

Ngọc tươi cười đáp:

- Cảm ơn chú, nhưng tôi thích ăn cơm chay.

Tôi ngồi lẩn thẩn nghĩ, chùa Long Giáng của Hòn Bướm Mơ Tiên chẳng lẽ có từ thời tiền sử!



Bà Cilla Carden.



Mardi Gras ở New Orleans, Louisiana.



Xôi mận chay.



Da heo chay cháy tỏi ớt.



Ruột heo khìa nước dừa chay.



Cơm sườn bì chả chay.