

QUAN NIỆM PHẬT GIÁO VỀ “THỰC PHẨM ĐIỀU ĐỘ” ĐỐI VỚI VIỆC CHĂM SÓC SỨC KHỎE TOÀN CẦU

H.T. Ayagama Siri Yasassi*

Mục tiêu của bài nghiên cứu này chính là làm sáng tỏ giá trị của việc áp dụng thực hành về thực phẩm điều độ để duy trì một đời sống lành mạnh trên toàn cầu. Trên thế giới ngày nay, do hàng triệu người đang còn mắc phải một số căn bệnh có nguyên nhân là những hành vi lệch lạc liên quan đến việc tiêu thụ thực phẩm mà hướng dẫn của Đức Phật dành cho các đệ tử của ngài về việc thực hành tiêu thụ thực phẩm điều độ có tính ứng dụng cao trong việc thay đổi những hành vi sai lầm liên quan đến thực phẩm của con người và đặt nền tảng vững vàng để ta có một đời sống lành mạnh và hạnh phúc. Ngày càng có nhiều tài liệu nghiên cứu cho thấy hầu hết các chứng bệnh có mặt là do các yếu tố tinh thần trái đạo đức. Điều này cho thấy rằng trong khi các hành vi đạo đức mang lại sức khỏe thì sự vô đạo đức lại dẫn đến suy nhược sức khỏe. Do đó, trong thời đại của chúng ta, làm sáng tỏ các phép thực hành đạo đức Phật giáo liên quan đến hành vi ăn uống chính là vấn đề ứng dụng mang tính toàn cầu.

Khoa học y tế hiện đại, các bác sĩ và ngành công nghiệp dược phẩm cố gắng bằng nhiều cách khác nhau tư vấn và hỗ trợ cho xã hội không lành mạnh nhằm chữa lành bệnh tật một khi người ta cứ

* Cừ Nhân (Danh Dự, Thạc Sĩ, Royal Pandith, Giảng Viên, Đại Học Phật Giáo & Pāli, Kuala Lumpur, Malaysia)

hoài mắc phải các chứng bệnh. Các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho bệnh nhân được cung cấp bởi những vị hành nghề y học chủ yếu dựa trên đơn thuốc, phẫu thuật hoặc điều chỉnh sinh hoạt của bệnh nhân đó. Các nhà nghiên cứu đã xem xét thấy rằng chế độ ăn uống và hành vi ăn uống quá mức trong thời đại ngày nay là một trong những nguyên nhân chính gây ra béo phì và bệnh tật. Do đó, khi mà các hành vi lệch lạc về ăn uống đang gia tăng nhanh chóng thì các chuyên gia chăm sóc sức khỏe ngày nay vô cùng khát khe khi chuẩn bị các hướng dẫn, phương châm và đơn thuốc cho quần chúng. Thêm vào đó thì “*chăm sóc sức khỏe được coi là một yếu tố quyết định quan trọng trong việc thúc đẩy sức khỏe thể chất và tinh thần nói chung của mọi người trên khắp thế giới*” (Tổ chức Y Tế Thế Giới, 2010).

Thực phẩm (*āhāra*) là nhu cầu chính yếu của con người và tất cả các loài chúng sinh, đặc biệt với những người ưa thích thân tướng vật lý. Phật giáo cũng chấp nhận rằng thực phẩm là một nhu cầu chính yếu với tất cả mọi loài (*eka nāma kim? Sabbe sattā āharatthitikā — điều thứ nhất là gì? Tất cả mọi loài đều sinh tồn nhờ vào vật thực*) (Smith, H 1978, tr.2). Phật giáo cũng khẳng định rằng tất cả chúng sinh đều vui thích khi được tiếp dẫn và đón nhận thức ăn (*Yathā, mahārāja, sabbesaṃ sattānaṃ āhāro upatthambho, āhārūpanissitā sabbe sattā sukhaṃ anubhavanti — Vật thực là sự nâng đỡ cho tất cả chúng sinh, nhờ được nương tựa vào vật thực mà tất cả chúng sinh được an lạc*) (Rhys David 1999, 4: Paṭipadādosapañha — Câu Hỏi Về Sự Sai Lầm Trong Đường Lối Thực Hành). *Kinh Aggañña* (Rhys Davids 1995, tr.83) mở rộng khái niệm Phật giáo về nguồn gốc và sự tiến hóa của con người và thế giới, nói đến việc cơ thể vật chất của con người đã biến đổi dần từ mêm mại thành ra một thể cứng rắn do lượng thực phẩm ăn vào và sự khao khát đối với thực phẩm. Ngoài ra, bài pháp còn giải thích thêm về sự cần kíp thực phẩm của nhân loại đã diễn ra như thế nào.

Trên thực tế, không giống như một số người cực đoan tôn giáo khác, Phật giáo không khuyến khích việc hoàn toàn xa lánh thực phẩm vì mục đích phát triển tâm linh hoặc lý do nào khác. Theo đó,

“*Thực phẩm là điều quan trọng trong đời sống tập thể của tăng đoàn, vì nó rất cần thiết cho việc hỗ trợ và duy trì hoạt động cơ thể, do vậy mà cũng cần thiết cho việc thực hành đời sống thánh thiện*” (Malalasekara 1961, tr.64). Ngoài ra, Đức Phật còn giới thiệu với các môn đồ của ngài về những khía cạnh xã hội và sinh học dựa trên đạo đức trong việc tìm kiếm, chấp nhận và tiêu thụ các loại thực phẩm. Do vậy nên các Phật tử được khuyến nên thực hành sự điều độ và tự kiểm soát bản thân trong việc ăn uống như một khuôn thước dẫn đầu cho đời sống thánh thiện. Có thể lý do mà phép thực hành này được Đức Phật rất quan tâm là để ta ngăn chặn sự phát triển của gốc rễ bệnh tật và chướng ngại gây ra do thực phẩm trong cơ thể của một người, vốn cũng có thể ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến việc tu dưỡng tinh thần.

Quan niệm Phật giáo về ăn uống điều độ (*bhojane mattaññutā — biết lượng vật thực thích hợp*) mang tính thực tiễn ứng dụng đối với tất cả những ai muốn duy trì một đời sống lành mạnh bằng cách ngăn ngừa một số loại bệnh tật hoặc kiểm soát được chúng trong một thời gian dài để chữa trị. Bằng cách áp dụng giáo lý đạo Phật về mục đích và đạo đức cơ bản trong việc ăn uống, hệ thống chăm sóc sức khỏe hiện đại còn có thể được cải thiện hơn nữa. Cũng như điều quan trọng mà các chuyên gia chăm sóc sức khỏe ngày nay vẫn chưa quen làm đó là hướng dẫn mọi người về tầm quan trọng của sự cần thiết trong việc kiểm soát các giác quan và ham muốn vô hạn đối với thực phẩm. Đặc biệt, theo quan điểm của Phật giáo, những tác động xấu của sự bám chấp và hạnh phúc của việc không bám chấp vào thực phẩm nên được các chuyên gia chăm sóc sức khỏe áp dụng để loại bỏ những quan niệm sai lầm và thói quen ăn uống trái đạo đức của mọi người.

Các nhà nghiên cứu đã đưa vào xem xét những nền văn hóa liên quan đến thực phẩm khác nhau ở những khu vực khác nhau trên thế giới vốn có ít nhiều điểm giống nhau. Một sự thật cần lưu ý rằng cũng như những sinh vật khác. Trong quá khứ, con người chung nhau gắn kết với môi trường như là một phần cuộc sống của mình.

Do đó, phương pháp ăn uống con người có được thông qua kiến thức truyền thống là lành mạnh và điều độ khi có nhiều thực phẩm lành mạnh và tự nhiên được thừa hưởng từ môi trường. Tuy nhiên, trên thế giới ngày nay, các hoạt động của con người dường như được hiện đại hóa đáng kể một cách bất thường. Nói cách khác, lối sống và phương pháp ăn uống của con người đã đi theo xu hướng sai lầm theo thói quen và trái lại với tự nhiên. Do đó, sự thật rõ ràng là trên thế giới ngày nay, thực phẩm không chỉ còn là nhu cầu thiết yếu mà đã trở thành lý do chủ chốt gây ra bệnh tật cho chính con người chứ không như ở thời kỳ sơ khai của nhân loại.

Lối sống bất bình thường và những thói quen ăn uống sai lầm dẫn dắt xã hội loài người đến bên bờ diệt vong. Do đó, những thay đổi mạnh mẽ và vững chắc là cần thiết đối với mọi người để xây dựng xã hội lành mạnh nhưng không phải thông qua các giải pháp tạm thời. Một số nhà nghiên cứu đã tiết lộ việc con người bị ảnh hưởng nghiêm trọng vì lối sống và thói quen ăn uống sai lầm ra sao. Ví dụ, Tiến sĩ Baxter và Montgomery (2011, tr.5) mô tả trong nghiên cứu của họ cùng với khảo sát so sánh của Hiệp Hội Sức Khỏe Thế Giới (WHO) cho biết rằng:

“Các yếu tố rủi ro chính ảnh hưởng đến đạo đức ngày nay là thói quen sinh sống và tiêu dùng của chúng ta. Ở các quốc gia như Hoa Kỳ, Canada và Tây Âu, mọi người chết vì các biến chứng liên quan đến thực tế đơn giản là chúng ta ăn quá nhiều, uống quá nhiều và tập thể dục quá ít” (trích dẫn từ Baxter và Montgomery 2011, tr.5)

Trong việc làm làm rõ về vấn đề thực phẩm điều độ, Phật giáo hướng sự chú ý về ba phương diện, nhưng không chỉ là ăn uống điều độ. Như Dhirasekere (1981, tr.41) chỉ ra *“Những giới hạn về quyền sở hữu không chỉ áp dụng cho số lượng thực phẩm được tiêu thụ, mà còn ở số lượng tìm kiếm và chấp nhận”*. Ba sự thật này được minh họa trong các lời dẫn tiếng Pāli như sau: *“bhojane mattaññutā’i bhojane yā mattā jānitabbā pariyesanā-paṭiggahanā-paribhogesu yuttā”* (Woods và những người khác 1977-79, tr.152). Từ *“matt matta”* diễn tả *“liều*

lượng”. Rồi từ “*mattaññutā*” nói lên ý nghĩa “biết được liều lượng hoặc số lượng” (Nyanatiloka 1946, tr.33). Do đó, trong bối cảnh này, ý nghĩa bao gồm tìm kiếm thức ăn ở mức độ vừa đủ (*pariyesanā*), tiếp nhận thức ăn ở mức độ vừa đủ (*paṭiggahanā*) và ăn thức ăn ở mức độ vừa đủ (*pariboosesu*). Sự dẫn giải này đưa chúng ta đến một loạt các phương diện lớn rộng về thực phẩm điều độ. Tuy nhiên, trong bối cảnh này, ta sẽ đặc biệt chú ý đến việc sử dụng vật thực ở mức độ vừa phải (*pariboosesu*) và tác dụng phụ của việc hành xử ngược lại với phép thực hành này đối với sức khỏe của con người như là một ứng dụng phổ quát.

Đầu tiên, ta sẽ chú ý để hiểu thái độ của Phật giáo đối với mục đích của việc tiêu thụ thực phẩm và các hành động liên quan. Đặc biệt là Đức Phật khuyên các đệ tử của ngài cần có chánh niệm trong khi chấp nhận và tiêu thụ các loại đồ ăn thức uống. Trong các bài pháp cũng như trong Luật Tạng (*Vinaya-Pitaka*) có bao gồm những mệnh đề cơ bản về đạo đức liên quan đến thực phẩm mà Đức Phật dạy như một phép thực hành thường nhật, các Phật tử được khuyên cần phải quán tưởng về mục đích ăn trước mỗi bữa ăn bằng cách đọc tụng như sau:

“Quán tưởng với trí tuệ, chúng ta đón nhận thức ăn cúng dường, không phải vì mục đích lạc thú, không phải để nuông chiều hay vì ham thích vị giác, mà đơn giản là để nuôi dưỡng cơ thể, duy trì sự sống, vì đời sống cao thượng hơn. Qua việc dùng bữa này, chúng ta hàng phục những cảm giác khổ đau trước kia của cơn đói và ngăn chặn những cảm giác khổ đau mới xuất hiện. Nhờ đó, chúng ta sống không bị chướng ngại, trọn vẹn và thoải mái” (Smith, H 1978, tr.4).

Thông qua việc quán tưởng đều đặn hai lần một ngày về mục đích ăn uống, hành giả có thể thực tập để tránh các hành vi lệch lạc trong ăn uống như ăn liên tục thậm chí thất thường, luôn tìm kiếm các loại thức ăn ngon và ăn quá nhiều. Phép thực hành này là bước đầu tiên của việc tiêu thụ thực phẩm điều độ, làm cho mọi người có chánh niệm về việc mình đang ăn gì và tại sao mình ăn. Nhờ đó,

người ta biết nhận thức về liều lượng thực phẩm được tiếp nhận và tiêu thụ là để nuôi dưỡng cơ thể vật chất của mình chứ không phải để thỏa mãn những ham muốn hoặc trải nghiệm về hương vị. Người ta càng lúc càng có những thói quen ăn uống vô hạn và quá mức vì sự thiếu nhận thức về mục đích của việc ăn uống và phát sinh ra quá nhiều thèm muốn trong chính mình đối với các loại hương vị. Do đó, hành giả Phật giáo được khuyến nên thực hành việc không bám chấp và lưu ý về số lượng thức ăn. Những lợi ích của phép thực hành này đã được một trong những học giả Phật giáo nổi tiếng bàn luận thêm trong nghiên cứu của ông:

“Sự cân đối về thể chất và không bị mắc bệnh tật có một giá trị lớn - không phải vì sự lợi lạc của bản chất điều đó không thôi mà nó còn hình thành một cơ sở vững chắc cho sự phát triển tinh thần. Một phần cũng theo quan điểm này mà Đức Phật đã có sự sắp xếp cho cuộc sống của các tu sĩ về những thói quen ăn uống của họ. Đức Phật xác nhận rằng sự quy củ và điều độ trong ăn uống góp phần cho một đời sống lành mạnh; nhưng thiếu thốn về thực phẩm sẽ làm suy yếu tiến độ chứng đạt thành công một đời sống phạm hạnh.” (Dhirasekere, J 1982, tr.110).

Vì việc ăn uống đều đặn và điều độ trở thành tiền đề cho một cuộc sống lành mạnh, nó không chỉ áp dụng được cho những người thực hành đời sống thánh thiện mà còn cho tất cả những người muốn duy trì một đời sống lành mạnh. Thêm vào đó, như đã đề cập trên đây, người ta nên ăn thức ăn để vượt qua những cảm giác khổ đau trong quá khứ và tương lai cũng như để hỗ trợ cho việc duy trì cơ thể nhưng không phải để cho vui, nuông chiều hay ham thích. Trên thực tế, Phật giáo chứng minh rõ ràng về số lượng thực phẩm người ta nên tiêu thụ khi thực hành ăn uống điều độ như sau: *“Một người thực hành kiểm soát bản thân nên ăn ít hơn bốn hoặc năm lần số lượng mà dạ dày có thể dung chứa, và sau đó nên uống nước vì như vậy là tốt cho những thực hành tâm linh của người đó” (Rhys David, C.A.F 1909, câu 355).*

Tuy nhiên, trên thế giới ngày nay, các mục tiêu và giới hạn về

lượng thực phẩm của nhiều người liên quan đến vấn đề tư tưởng của Phật giáo về liều lượng thực phẩm hoàn toàn không được cân nhắc. Nói cách khác, ý định và mục đích của hầu hết tất cả các nhà sản xuất thực phẩm và người tiêu dùng không hề tương đồng với các khái niệm Phật giáo. Thật không may, ngày nay các ngành công nghiệp thực phẩm tiếp tục sản xuất với mục đích duy nhất là cải thiện số lượng doanh thu của họ, dựa trên lý thuyết «cung cấp vì nhu cầu» hoặc “Tất cả các yếu tố quyết định chính yếu đều được coi là những yếu tố bất biến về cung và cầu” (Wikipedia, 2019). Đây là một số yếu tố chi phối do các nhà kinh tế hiện đại đề ra cho tất cả các ngành sản xuất bao gồm thực phẩm, làm cho xã hội loài người trở nên không lành mạnh. Do vậy mà khi mọi người quá tham lam trong việc ăn uống, các nhà kinh doanh thực phẩm sẵn sàng cung cấp theo nhu cầu đó mà không quan tâm nhiều đến chất lượng hoặc số lượng. Về việc này, Phật giáo đánh giá cao sự tự nhận thức và tự kiểm soát việc ăn uống để tránh những rủi ro xảy ra thông qua sản xuất và tiêu thụ các thực phẩm mang tính bất thường và không lành mạnh.

1. GIÁ TRỊ ĐÍCH THỰC CỦA VIỆC ĂN UỐNG VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Theo giáo lý đạo Phật, cơ thể vật chất bao gồm các yếu tố vốn khó tránh được bệnh tật hoàn toàn. Vì vậy, ta nên quán tưởng bản chất này thường xuyên như phép thực hành hằng ngày “*bệnh tật có thể xảy đến với ta, ta chưa thể vượt thoát khỏi bệnh tật*” (Hare, E.M 2006, iii.57). Trên thực tế, Phật giáo giải thích rằng “*cơ thể này tàn hoại, đây bệnh tật và yếu đuối, đồng mục nát này tan thành từng mảnh, cơ thể vật chất này thực sự rồi sẽ kết thúc với cái chết*” (Max Muller 1998, tr.15). Tuy nhiên, Phật giáo chấp nhận rằng mọi người cần quyết tâm ngăn ngừa việc cung cấp thêm nguyên liệu cho sự phát triển của những nguồn căn không lành mạnh trong cơ thể vật chất của mình. Đức Phật đã nhận ra tám nguồn căn chính là nguyên nhân phát khởi của bệnh tật như sau:

“Pitta samuṭṭhānā ābadhā (sự kích thích của thị giác), Semha

samuṭṭhānā ābādhā (sự kích thích của vị giác), Vāta samuṭṭhānā ābādhā (sự kích thích của khứu giác), Sannipātita ābādhā (sự hội tụ của bốn thứ dịch), Utuparināmajā ābādhā (sự thay đổi về mùa), Visamaparihārajā ābādhā (sử dụng các chất độc), Opakkamikā ābādhā (do các loại máy móc phức tạp), Kammavipākajā ābādhā (do nghiệp ác)” (Woodward 2005, tr.109).

Nói về thói quen ăn uống lệch lạc và liều lượng thực phẩm thiếu cân bằng, ngoài các yếu tố thứ năm, thứ bảy và thứ tám, các yếu tố khác được nói đến cũng có liên hệ trực tiếp hoặc gián tiếp đến thực phẩm. Ngoài ra, theo Kinh Thánh Vệ Đà, lý do về việc phát sinh bệnh tật trong cơ thể vật chất là khá khác biệt với quan điểm của Phật giáo. Theo như Kinh Thánh Vệ Đà:

“Chúng sinh được sinh ra với một thể tạng độc đáo, là sự kết hợp của cá nhân ba doṣha, hay là các nguyên tắc chi phối chức năng của cơ thể chúng ta trên các cấp độ thể chất, tinh thần và cảm xúc. Ba năng lượng này là vāta, pitta và kapha. Bệnh tật bị gây ra bởi sự mất cân bằng của bất kỳ doṣha nào và do sự hiện diện của āma, hay là các loại thức ăn phụ phẩm độc hại (thực phẩm còn chưa được tiêu hóa hoàn toàn)” (Thư viện miễn phí, 2006).

Giải thích của Phật giáo về những lý do cơ bản gây ra bệnh tật tiến bộ hơn so với những phát hiện khoa học phương Tây và giáo lý Vệ Đà, một phần bởi vì Phật giáo khám phá tất cả các khía cạnh xã hội, sinh học và môi trường của các chứng bệnh bên trong lẫn bên ngoài. Mặt khác, quan điểm của Phật giáo có liên hệ đến cả ảnh hưởng của nghiệp chương vốn không được trình bày trong bất kỳ ngành khoa học liên quan đến sức khỏe nào khác. Trên thực tế, đây là quy trình đầu tiên của hệ thống chăm sóc sức khỏe toàn cầu cung cấp các chi tiết thỏa đáng nhằm cải thiện kiến thức của mọi người về căn nguyên của các chứng bệnh.

Phật giáo giải thích rõ việc ăn quá nhiều sẽ có ảnh hưởng suy thoái đến sức khỏe và rút ngắn tuổi thọ của con người ra sao. Đức Phật đã dạy những tư tưởng tiến bộ của việc ăn uống điều độ cho

vua *Kosala*, lúc ngài vừa dùng bữa trưa và đến bên Đức Phật với cái bụng no. Lời hướng dẫn của Đức Phật như sau: “*Khi một người luôn có chánh niệm, biết tiết chế với thực phẩm mà anh ta đang dùng, thì bệnh tật của người này sẽ giảm dần: người này lão hóa chậm, và bảo hộ cuộc sống của mình*” (Tỳ Khưu Bodhi, 2000, tr.176). Mệnh đề này đang giả định rằng khi một người không thực hành tiêu thụ thực phẩm trong chừng mực thì hậu quả là các chứng bệnh nghiêm trọng có mặt và làm suy giảm tuổi thọ của anh ta. Trong nghiên cứu song song với các báo cáo của Hiệp Hội Sức Khỏe Thế Giới (HHSKTG - WHO), Tyler Graham & Drew Ramsey (2011, tr.xi) mô tả ảnh hưởng của những thói quen xấu về việc ăn uống đối với một đời sống lành mạnh bằng cách trình bày các đơn cử thực phẩm nhằm giảm thiểu bệnh tật và đặc biệt là hiện tượng quá cân và béo phì trong quần chúng. Họ chỉ ra như sau:

“Thói quen ăn uống của chúng ta đã dẫn đến việc số lượng (người Mỹ) thừa cân và béo phì ngày càng gia tăng. Đây là một bi kịch. Chúng ta cần nhìn nhận việc thừa cân như là một dấu hiệu nghiêm trọng của sức khỏe xuống dốc. Không chỉ là sự bất tiện đơn thuần, thừa cân có liên quan đến các tác động chuyển hóa bất lợi về huyết áp, cholesterol, triglyceride và kháng insulin. Rủi ro cũng lớn hơn nhiều đối với các bệnh tim mạch vành, đột quỵ do thiếu máu cục bộ và tiểu đường loại 2. Đáng buồn rằng chúng ta thường chỉ chú ý vào các khía cạnh còn hời hợt của việc thừa cân, và bỏ lỡ vấn đề cốt lõi là việc mang trọng lượng dư thừa thực sự là một biểu hiện ra ngoài của các bệnh lý bên trong. Chúng thừa cân hay béo phì đã đạt tỷ lệ bệnh dịch trên toàn cầu. HHSKTG WHO ước tính rằng vào năm 2005 có 1.6 tỷ người lớn, từ 15 tuổi trở lên, bị thừa cân và ít nhất 400 triệu người bị béo phì. Tổ chức này dự đoán rằng vào năm 2015, sẽ có 2.5 tỷ người lớn trên toàn cầu bị thừa cân và thêm 700 triệu người béo phì. Vào tháng 2 năm 2010, HHSKTG WHO đã báo cáo rằng ít nhất 2.6 triệu người chết mỗi năm do thừa cân hoặc béo phì” (trích dẫn trong Tyler Graham & Drew Ramsey, 2011, tr.xi)

Đối với quan điểm của Tyler Graham & Drew Ramsey, Phật

giáo chấp nhận rằng việc tiêu thụ đúng mực sẽ luôn đóng góp vào sự lành mạnh và tạo cơ sở cho con người được phát triển hơn nữa. Đây là một điểm quan trọng thường bị bỏ qua bởi các nhà kinh tế đương đại. Khi tiêu dùng đóng vai trò là một nhu cầu, thay vì chỉ để thỏa mãn ham muốn của một người thì nó sẽ góp phần vào sự lành mạnh và phát triển về tâm linh. Thông qua các bài nghiên cứu so sánh giữa khái niệm Phật giáo về tiêu thụ thực phẩm và giá trị kinh tế của thế giới ngày nay, một số học giả cho rằng giá trị thực sự của con người về việc tiêu dùng thực phẩm dường như đã chuyển biến rất tệ hại.

“Con người trên thế giới ngày nay có lẽ bị phụ thuộc vào giá trị sai lầm của việc tiêu thụ và liều lượng thực phẩm. Chúng ta phải phân biệt được xem thức ăn của mình hằng ngày có mục đích thỏa mãn loại ham muốn nào: để đáp ứng nhu cầu cần thiết về những thứ có giá trị thực sự, hay chỉ để nuông chiều những thú vui có được qua giá trị phù phiếm? Tiêu thụ được cho là một trong những mục tiêu của hoạt động kinh tế. Tuy nhiên, lý thuyết kinh tế và Phật giáo định nghĩa tiêu dùng khác nhau” (Gnanarama, 2008, tr.66).

Theo Phật giáo, bản chất của người phàm không bao giờ hài lòng với bất kỳ cái gì mình có được. *“Cuộc sống ở thế giới nào cũng đều không hoàn thiện, không thỏa mãn, là nô lệ của khao khát” (Tỳ Khưu Ñānamoli & Tỳ Khưu Bodhi, 2009, tr.687).* Khi những giá trị thực sự của việc tiêu thụ thực phẩm bị lấn át bởi ham muốn của con người và mọi thứ cứ thế *được cung cấp thỏa theo mong muốn* thì khó mà xây dựng được một xã hội lành mạnh. Tuy nhiên, điều này cũng đúng trên quy mô toàn cầu, khi tất cả các hoạt động kinh tế là vì nhu cầu cần thiết thì kết quả sẽ còn hơn là một nền kinh tế phát triển mạnh về vật chất bởi vì những hoạt động như thế sẽ *đóng góp cho sự phát triển của con người* và cho nhân loại có được đời sống cao quý và tận hưởng một thứ hạnh phúc hoàn thiện hơn. Do đó, Phật giáo khuyến khích cả các ngành công nghiệp thực phẩm lẫn mọi cá nhân cần sáng suốt về năng suất và việc tiêu dùng thực phẩm để xây dựng một xã hội tốt đẹp và lành mạnh hơn.

2. NHỊN ĂN VÌ ĐỜI SỐNG KHỎE

Một phép thực hành Phật giáo khác phù hợp với việc tiêu thụ thực phẩm điều độ chính là tránh dùng các loại thức ăn thể rắn sau giờ trưa nhằm trau dồi cho đời sống tâm linh. Phép thực hành này cũng có thể được áp dụng triệt để vào hệ thống chăm sóc sức khỏe toàn cầu. Các tăng đoàn nhịn ăn trong một thời gian dài kèm theo các phép thực hành khổ hạnh (*hạnh đầu đà - dhutaṅgas*) cũng như trong một số giới luật của người mới tu. “*Hạnh đầu đà - Dhutaṅga*” có nghĩa là “sự tuân thủ có lợi lạc trong giới luật của một nhà sư theo đạo Phật mà nhờ đó các đam mê bị lung lay hoặc dập tắt”. Có một danh sách cụ thể bao gồm mười ba phép thực hành thuộc thể loại này, bốn trong số đó liên quan đến thực phẩm: ăn một lần một ngày, ăn trong một lần ngồi, giảm số lượng mà ta ăn khi khát thực, chỉ ăn thức ăn mà ta nhận cúng dường được từ bảy nhà đầu tiên. Những cá nhân nào áp dụng được các phép thực hành này một cách tự nguyện thì họ không cần đi qua khóa huấn luyện thông thường về thực hành trong đời sống của một vị tu sĩ Phật giáo. Một điều được biết rõ đó là Đức Phật nhấn mạnh sự điều độ, con đường Trung Đạo xa lánh các cực đoan đối với tất cả mọi thứ. Nhịn ăn là một phương pháp bổ sung mà người ta có thể thực hiện, với sự giám sát, trong một thời gian.

Ở thời Đức Phật, có nhiều cách thực tập những giáo lý của các tôn giáo ở Ấn Độ nhằm khai triển các phẩm chất bên trong con người ta, với việc tránh dùng hay kiểm soát thật chặt chẽ liều lượng thức ăn của mình. Thái tử Tất Đạt Đa khi tu khổ hạnh đã trải nghiệm sự vượt quá giới hạn của mình thông qua việc hành hạ thân xác trong sáu năm bằng cách một ngày không ăn bất cứ thứ gì ngoài vài hạt mè và chỉ uống nước. Tuy nhiên, cuối cùng ngài hiểu ra rằng đem lại nhiều sự đau khổ cho cơ thể với sự thiếu thốn về thực phẩm không phải là con đường đúng đắn để đạt được giác ngộ hay thậm chí chỉ để rèn luyện tâm. Do đó mà ngài từ bỏ hành hạ thể xác và nhìn nhận nó là một phép thực hành cực đoan. Rồi từ đó trở đi, ngay cả thức ăn cũng trở nên điều độ trong đời sống hằng ngày của ngài. Theo đó, ở

đây Phật giáo chỉ rõ rằng từ bỏ hoàn toàn việc tiêu thụ thực phẩm, nói cách khác, nhịn ăn trong thời gian dài liên tục là một thực hành cực đoan và còn gây hại cho cơ thể.

Tuy nhiên, một sự thật thú vị là Đức Phật đã giải thích những lợi ích tích cực của việc ăn một bữa hoặc tối đa hai bữa mỗi ngày. Không bám chấp vào thực phẩm là điều rất cần thiết cho các hành giả để họ có thể duy trì đời sống tâm linh và dễ dàng quản lý được thời gian dành cho việc bồi dưỡng tinh thần. Ngược lại, khi chúng ta để ý đến mười giới luật của sa di thì có vẻ như phương pháp nhịn ăn trong gần mười tám giờ là thuộc về thói quen trong đời sống hằng ngày của họ. Họ cần tránh ăn uống sau giữa trưa (vào thời gian bất định) như là một giới luật “*vikālabhojanā veramaṇi sikkhāpadam*” (Tỳ khưu Ñānamoli, 1997, tr.1). Điều ấy có nghĩa là trong khoảng thời gian xấp xỉ mười tám tiếng dành cho hệ thống tiêu hóa của họ. Điều thú vị là một số nhà nghiên cứu hiện đại cũng đã phát hiện ra những lợi ích sức khỏe của việc tránh dùng thức ăn trong vài tiếng đồng hồ như một phép thực hành hằng ngày.

“Các quan điểm về sức khỏe cho thấy hai bữa ăn mỗi ngày là khá đủ để người ta giữ được sức khỏe tốt. Tránh dùng bữa vào ban đêm để cho cơ thể được nghỉ ngơi thỏa đáng, và cũng cho phép người ta tham gia vào thiền định hoặc bất kỳ một công tác quan trọng nào khác liên quan đến sự phát triển tinh thần. Năm kết quả có được từ việc không ăn bữa thứ ba trong ngày được nêu ra như sau:

- i. Nó đưa đến một cuộc sống không có nhiều các chứng đau nhức.*
- ii. Nó góp phần vào một cuộc sống đầy đủ sức khỏe.*
- iii. Cơ thể trở nên nhẹ nhàng khi thực hành như vậy.*
- iv. Thể lực được duy trì.*
- v. Người ta có thể sống hạnh phúc” (Nandasena, R 1993, tr.177).*

Hơn nữa, gần đây các chuyên gia y tế đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nhịn ăn và khoa học y tế hiện đại cũng hiện đang xác nhận rằng nhịn ăn có nhiều tác động tích cực trong việc kéo dài sự

sống. Các bác sĩ hiện đại đã phát hiện ra rằng nhịn ăn là một thực hành khoa học và rất có ý nghĩa đối với đời sống lành mạnh. Điều quan trọng cần lưu ý là các nhà khoa học và bác sĩ hiện đại tán thành các chân lý giống với những gì Đức Phật và một số nhà lãnh đạo tôn giáo khác đã dạy về lý thuyết và thực tế. Ví dụ: Bác sĩ Shahid Athar, một nhà nội triết học nổi tiếng ở Malaysia, đã viết một bài báo nói về tác dụng sinh lý của việc nhịn ăn.

“Trên thực tế, nhịn ăn là lý tưởng cho việc điều trị các loại bệnh tiểu đường nhẹ đến trung bình, mang tính ổn định, không bị thiếu insulin, béo phì và cao huyết áp. Khi người ta nhịn ăn, cơ thể đốt cháy các nguyên liệu được lưu trữ từ chất béo dư, carbohydrate và đường để tạo ra năng lượng. Nó cũng là một quá trình giải độc khi mà đại tràng, gan, thận, phổi, tuyến bạch huyết và da loại bỏ hoặc trung hòa các độc tố. Quá trình này tăng tốc khi cơ thể phân giải chất béo đang lúc nhịn ăn. Hóa chất và độc tố hấp thụ từ thực phẩm và môi trường được lưu trữ trong chất béo dự trữ và giải phóng khi nhịn ăn. Khi cơ thể thiếu thức ăn trong hơn 12 giờ, năng lượng được chuyển từ hệ thống tiêu hóa sang hệ miễn dịch và quá trình trao đổi chất cho phép cơ thể tự chữa lành, tái tạo và bổ sung lại” (Submission.org, 2013).

Phật giáo cũng khẳng định chắc chắn rằng cơn đói liên quan trực tiếp đến tâm và người ta phải thường xuyên ý thức về việc dùng thức ăn. Bài *Kinh Niệm Xứ (Satipatthāna)* giải thích rằng người ta cần thực hành nhận thức khi đang làm bất kể việc gì, bao gồm ăn và uống. Bản chất của tâm là vận hành với tất cả các quá trình của cơ thể trong khi nó gia nhập với thế giới bên ngoài thông qua các cơ quan trong cơ thể.

“Cảm giác của cơn đói xâm nhập đến nội lực của tâm ở tại tim kích thích các cơ quan khác hoạt động để mang lại những điều kiện cần thiết nhằm tìm kiếm giải thoát khỏi sự dằn vặt của cơn đói. Mắt, tai, mũi, lưỡi và xúc chạm bật dậy thật mạnh mẽ ý tưởng, kế hoạch và dự định, nhanh chóng theo nhau liên tục. Những kinh nghiệm trong quá khứ còn đọng lại trong tâm trí dưới dạng ấn tượng hay ký ức sống dậy và trong lúc đó, các cảm giác mơ hồ xuất hiện ở các giác quan mắt, mũi,

lười nhanh chóng thúc đẩy tìm biết được hành động gì cần được thực hiện trong hoàn cảnh đó” (Ranasinghe, CP 1957, tr.224).

Cần lưu ý ở đây rằng một số nhà khoa học hiện đại mô tả một mối tương quan giữa các giác quan và não thay vì các giác quan và tâm. Họ nói về não và hệ thần kinh như là trung tâm chức năng vốn ảnh hưởng lên cơn nghiện. Do vậy, sự nghiện ngập thực tế có thể được kiểm soát bằng cách kê đơn các loại thuốc làm mất tác dụng hoặc thay đổi quá trình hệ thống thần kinh có kết nối trực tiếp với não trong khi các bác sĩ ngày nay tìm cách giúp bệnh nhân tránh ăn uống quá nhiều và sai lầm. Tuy nhiên, thiếu sót mà chúng ta cần hiểu là hầu hết các bác sĩ hiện đại không ý thức được rằng tâm mới chính là trung tâm điều khiển các giác quan. Đó là lý do tại sao đôi khi những nỗ lực của họ đã không mang lại kết quả mong muốn. Trong khi đó, Phật giáo dạy rằng việc thực hành “*thực phẩm điều độ*” có liên hệ trực tiếp với tâm của một người, cũng như tất cả các hành động khác. Khi một người cố gắng kiểm soát các giác quan, chỉ bằng tâm thì họ mới có thể thành công chứ không phải bởi bất kỳ ảnh hưởng của yếu tố nào khác. Mối tương quan giữa cơn đói và tâm đã được các học giả Phật giáo mô tả như sau:

“Khi yếu tố phản xạ cảm ứng trong dạ dày của chúng ta bị kích hoạt do kích thích của sự trống rỗng, ta sẽ có cảm giác đói. Cơn đói kích thích tim hoạt động, và tim theo đó kích thích các cơ quan cảm nhận một môi trường thích hợp và theo sau đó là một loạt các hình ảnh xuất hiện trong tâm ta” (Ranasinghe, C.P 1957, tr.227).

Do đó, Phật giáo chỉ ra rằng không có thuốc chữa đối với những người tham lam. Mô tả về điều này được ví như là một số có thể chữa trị được cho người bị rắn đen cắn bằng bùa chú và thuốc. Khi một người bị ác quỷ ám, những người khôn ngoan chữa cho anh ta bằng các loại thuốc. Còn một người bị ảnh hưởng quá mức bởi sự thèm khát đối với những thứ trần tục và dục lạc thì không ai có thể chữa cho anh ta khỏi. Nếu một người như vậy, không làm các việc thiện và dấn thân vào những hành vi thiếu lành mạnh thì làm gì có cách chữa trị nào cho anh ta nữa. Do đó, Đức Phật khuyên ta nên rèn luyện tâm vì đó là điều quan trọng trên hết đối với mọi hành

động. “Rèn luyện tâm, vì cái tâm đã được rèn luyện mang đến cho người ta điều tốt nhất: điều mà không mẹ, cha, hay bất kỳ người thân nào khác có thể đem đến được, mà chỉ có cái tâm đã được rèn luyện mới có khả năng đó, nó nâng tầm được chính bản thân người đó.” (Max Muller, F 1998, câu 43). Theo như vậy, Phật giáo nhấn mạnh rằng chỉ có việc kiểm soát các giác quan bằng cách rèn luyện tâm mới có thể giúp người ta hồi phục được khỏi những thói quen ăn uống sai lầm. Đây là lý do tại sao Đức Phật đã bao gồm thực phẩm điều độ vào trong học thuyết mang tính thực tiễn cao nhất cho đời sống thánh thiện.

3. CÁCH TIẾP CẬN THIẾT THỰC

Giáo lý Phật giáo chứng minh làm thế nào để sử dụng khái niệm này một cách thiết thực trong cuộc sống hằng ngày của một người. Chúng sinh đang phản ứng với môi trường qua cả thân thể lẫn tiếng nói khi nhận được những tín hiệu từ tâm và bạn đồng hành của nó là bộ não. Theo đó, hành động được gọi là “điều độ” kết nối với tâm trí. Nó được kết nối với năm giác quan (*pañcīndriya*) là *cakkhu* (mắt), *sota* (tai), *ghāna* (mũi), *jivhā* (lưỡi), *Kāya* (cơ thể). Đức Phật đã giải thích trong các giáo lý của ngài về việc hành giả cần nên làm chủ với năm giác quan này để có đời sống chuẩn mực. Trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada) có nói rằng cái tâm không kiểm chế cũng ví như một ngôi nhà lợp mái cầu thả: “*cũng như mưa thấm dột qua một ngôi nhà lợp mái cầu thả, những đam mê thấm dột vào cái tâm không tu dưỡng đàng hoàng*” (Max Muller, F 1998, câu 13). Ngoài ra, khi tâm trí của một người không được tu dưỡng để có chánh niệm đối với bất kỳ thực phẩm nào đang ăn thì điều đó dẫn đến việc tăng cảm giác thèm ăn hơn nữa:

“*Này các Tỳ-kheo, cái gì là dinh dưỡng cho sự phát sinh của dục vọng còn chưa phát sinh và cho sự gia tăng và bành trướng của dục vọng đã phát sinh? Này các Tỳ-kheo, đối với dấu hiệu của cái đẹp: Thường xuyên vô tâm chú ý đến nó chính là dinh dưỡng cho sự phát sinh của dục vọng chưa phát sinh và cho sự gia tăng và bành trướng của dục vọng đã phát sinh*” (Tỳ Khưu Bodhi, 2000, tr.1568).

Ngược lại, các bác sĩ và nhà dinh dưỡng hiện nay đóng góp những nỗ lực to lớn để mọi người hiểu về việc tránh một số loại thực phẩm và thay đổi thói quen ăn uống sai lầm có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe con người. Trong vài thập kỷ qua nhiều học giả đã khám phá được việc một số thực phẩm có thể gây nghiện và sau đó tàn phá thể lực ra sao. Tuy nhiên, có sự bất đồng giữa các thực hành Phật giáo và lời khuyên của các chuyên gia y tế hiện đại về việc kiểm soát các thói quen ăn uống sai lầm. Mặc dù Phật giáo nhấn mạnh việc kiểm soát ham muốn giác quan bằng cách phát triển tâm, y học hiện đại diễn giải mối tương quan giữa các giác quan và não theo thuật ngữ khoa học, do đó cố gắng khuyến tấn con người ta sửa đổi các thói quen ăn uống bằng cách đưa ra những hậu quả về việc ăn quá độ. Để thay đổi thói quen ăn uống lệch lạc, các thực đơn khác nhau dường như đã được chuẩn bị và quy định trước. Tuy nhiên, không có gì đảm bảo người ta có thể làm theo lời khuyên của các chuyên gia y tế được đến đâu vì trong thực tế những ham muốn giác quan vẫn thường xuyên qua mặt kiến thức của mỗi người. Người ta thường mâu thuẫn với các nhà kinh tế vì họ có quan điểm rằng trải nghiệm sự thỏa mãn chính là kết quả được kỳ vọng của việc tiêu thụ. Nhưng câu hỏi quan trọng ở đây là: mục đích thực sự của việc tiêu thụ thực phẩm là gì, thỏa mãn ham muốn hay có được sức khỏe?

Ngoài ra, một phương pháp thiết thực khác được tìm thấy trong Phật giáo nhằm huấn luyện cho những người nghiện thực phẩm tránh thèm muốn đồ ăn chính là thực hành thiền để mục “nhận thức về sự ghê tởm của thức ăn” (*āhārepatikkūlasaññā*) vốn bao gồm các phương pháp hành thiền tịch tịnh (*samatha-bhāvanā*). Đây là nhận thức nảy sinh thông qua sự quán tưởng về các khía cạnh phản cảm của thực dưỡng, chẳng hạn như sự khó khăn trong việc tìm kiếm thức ăn, tính phản cảm của việc hấp thụ, quá trình tiêu hóa, bài tiết, v.v. Đây cũng được coi là tiếp cận thiết thực đối với việc tiếp nhận và tiêu thụ ăn thức ăn một cách điều độ.

4. KẾT LUẬN

Tóm lại, có nhiều lập luận và tuyên bố về việc sản xuất, tiếp thị và phát triển thực phẩm giữa các nhà kinh tế và những người diễn giải cho các ý niệm khác nhau. Phật giáo bỏ qua việc đặt ra các quy tắc và luật định về các phương pháp sản xuất thực phẩm, mà khuyến tấn mọi người thực hành việc tự kiểm soát chính mình. Trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada) có nói “*người không có vết thương trên bàn tay có thể dùng tay chạm vào chất độc, chất độc đó không ảnh hưởng đến người không bị thương*”. (Max Muller 1998, câu 124). Tương tự như vậy khi cá nhân có được tự lực mạnh mẽ bằng cách kiểm chế các giác quan, anh ta có thể tự bảo vệ mình dù cho có bao nhiêu thức ăn và đồ uống xuất hiện trên thị trường hay xung quanh anh ta đi nữa. Cuối cùng, liên quan đến tiêu thụ thực phẩm, quan điểm của Phật giáo không phải để kiểm soát các lý thuyết kinh tế về việc sản xuất thực phẩm vốn liên tục thay đổi theo thời gian. Tuy nhiên, Phật giáo hướng dẫn xã hội kiểm soát tâm và giác quan theo phương diện cá nhân để ta có thể tránh những thói quen xấu khi dùng thức ăn và có một đời sống lành mạnh mà Đức Phật ca ngợi là «tài sản lớn nhất» “*Ārogyā paramā lābhā*” (Max Muller 1998, vế 2014).

DANH SÁCH THAM KHẢO

Baxter, D., & Montgomery, MD. (2011) *The Food Prescription for Better Health*. 1st ed. Houston: NXB Delworth.

Tỳ Khưu Bodhi, phiên bản (2000) *The Connected Discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publication.

Tỳ Khưu Bodhi, phiên bản (2006) *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. 3rd ed. Kandy: NXB Buddhist Society.

Dhirasekere, J. (1982) 'Buddhist Monastic Discipline'. Collection of Buddhist Essays I, (2) 110.

Gnanarama, PB (1998) *Aspect of Early Buddhist Sociological Thought*. PB thứ I. Singapore: Ti-Sarana Buddhist Association.

Horner, I.B. PB (1963-64) *The Milinda's Questions*. reprint. Delhi: Motilal Banarsidas.

Horner, I.B. PB (1995) *The Middle Length Sayings (Majjhima Nikāya)*. Tái bản. London: Pali Text Society.

Malalasekera, PB (1961) 'Food in Moderation' in *Encyclopedia of Buddhism*. PB thứ I. Tập III. Sri Lanka: Government of Ceylon.

Max Muller, F. PB (1998) *The Dhammapada*. reprint. Delhi: Motilal Benesirdas.

Morris, R., & Hardy, E. PB (1885-1900) *The Anguttara Nikāya*. PB thứ I. London: Pali Text Society.

Nānamoli, Bhikkhu. PB. (1991) *The Minor Readings*. London: Pali Text Society.

Nandasena, PB (1993) *Buddhist Sociology*. New Delhi: Sri Satguru Publications.

Nyanatiloka, PB (2002) *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines*.

3rd ed. Singapore: Singapore Buddhist Meditation Center.

Ransinghe, PB (1957) *The Buddha's Explanation of the Universe*. Colombo: Government of Ceylon.

Rhys David, C.A.F., PB (1909) *Psalms of the Early Buddhists*, tập. II. London: Pali Text Society.

Rhys David, T.W., & Rhys David, C.A.F., PB. (1995) *Dialogues of the Buddha*. reprint. London: Pali Text Society.

Smith, H. ed. (1978) *Khuddakapātha*. Tái bản. London: Pali Text Society.

Submission.org (cop.2013) *Health Benefits & Diabetes* [Online] Tham khảo tại: <https://submission.org/FastingDiabetes.html> [Accessed 2013]

Taylor Graham, G., & Drew Ramsey, MD. (2012) *The Happiness Diet*. New York: Rodale Books.

Sách *Gradual Sayings*, Tr. E.M. Hare, Delhi, tái bản 2006.

Thefreelibrary.com (2006) *The Aurvedic view of food and taste* [Online] Tham khảo tại: <http://https://www.adexchangecloud.com/jump/next.php?r=308135&cb=1549003594087> [truy cập năm 2018].

Trenkner, V., & Chalmers, R. eds. (1948-51) *Majjhima Nikāya*, tập III. London: Pali Text Society.

World Health Organization (2010) *Anniversary of Smallpox Eradication* [Online] Tham khảo tại: http://https://www.who.int/mediacentre/multimedia/podcasts/2010/smallpox_20100618/en/ [Truy cập ngày 18 tháng 6 2010].

