

Being Vegetarian (Part1)

Page | 1

Good morning everyone, I'll talk about the topic of being vegetarian many more times, but in today's Dharma Espresso, I'll talk about the consciousness of why we are vegetarian. This is the consciousness that expresses loving-kindness and compassion, not wanting to harm the lives of living beings. Therefore, we don't want to eat meat, to kill animals, and to cause their killing, directly or indirectly, on our account. This is the most basic precept of the Brahma Net Precepts and the Bodhisattva Precept: Not to kill or encourage others to kill.

Indirect killing can be seen everywhere, and there are different types of vegetarians. Lacto-vegetarians can drink milk and eat cheese or other dairy products which can cause health problems. They also eat different kinds of eggs. Industrial eggs (eggs produced without roosters) are even more inhuman than fertilized eggs (with the help of a rooster). Industrial hens are force fed with food being pumped down their throats so they can grow fast to produce eggs. They are raised in crowded cages with artificial lights and in places not suitable for chickens at all. Hence, we shouldn't eat eggs, especially industrial eggs, and avoid dairy products like milk and cheese, etc., since eating them is an indirect way to sustain the so-called cycle of violence.

A friend of mine became a vegetarian when he heard the Venerable Master Hsuan Hua said, "Why don't we eat meat? Because we want to end the cycle of killing, the cycle of violence." Many people think that vegetarians can eat fish, but fish are also living creatures. We should have pity for them and not eat them. Eating fish is even more terrible since they are still alive when we catch them.

The motive for being vegetarian is: not wanting to harm and kill living beings. It is not selfish. In the world of vegetarians, there are still those who eat what the Buddha called pungent. They are onions, garlic, chives, green onions, and leeks. They cause stimulation, so Buddhists should not eat them. We may eat them unintentionally once in a while, but we should not eat them intentionally. We should be cautious about packaged and canned food. If we're in a temple, we really should avoid leek and eggs since they're very impure.

In general, the motive for being vegetarian is not wanting to harm or kill living beings, causing them to suffer on our account. We want our life to be gentle and our compassion to manifest everywhere; hence, we're not selfish or egocentric.

Now, we should move forward a little more, and eat vegetables and fruits which can also be very healing. There are many healing methods. In Vietnam, we have heard of the Oshawa method of treating disease by eating brown rice and sesame seeds. I've heard of people eating foods that are harmonized in yin and yang, or eating raw, uncooked food for healing, and they are healthy. But not everyone can follow this diet. There are some who only eat fruits, or drink fruit juice. Others are more particular, eating cordyceps (a kind of sac fungi or mushrooms) in winter and summer, consuming only ginseng, Linhzhi (reishi) mushrooms, or herbs. Still others eat them as supplements.

In the U.S., there are many types of diet for healing, for example, eating food with low fat, low carb, low or no sugar, etc., but just for a certain period of time. People keep changing

their diets to treat their health problems. Once they're healed, they go back to their regular diets. The most common and easiest vegetarian diet is to "eat the rainbow", such as red tomato, green broccoli, etc. We get good vitamins and nutritious values from eating fruits and vegetables of various colors.

Page | 2 Changing from not harming living creatures to focusing on our health, we're still egocentric. We can't help it, though, since we eat for ourselves and not for others. However, we should take care not to harm the environment. Industrial food production uses all kinds of insecticides, so we need to be an educated vegetarian. Vegans eat no dairy products, onion, garlic, etc., as mentioned above. They follow a balanced diet, not just for healing. They only eat vegetables and foods from organic farms, and they are careful about what they consume. So you see that there is a wide range of vegetarians. There are also many diet methods from each country. I have a friend from Lebanon who has a unique diet with unique spices for unique healing. I also know an imam from Pakistan who eats Indian and Pakistani foods for health and healing.

Thus, vegetarianism is a wide topic with many directions. But we should remember the basic points, and ponder. First, eat without harming living beings. Second, eat without damaging our environment too much. Third, eat not for our own selfishness. Fourth, eat to heal sickness and regain our health and peace. Fifth, eat foods that can give us purity and serenity; that means not to eat onion, garlic, chives, leeks, etc., so we can meditate more deeply and our breath is not stinking, foul, and offensive to those sitting around us.

So you see that the vegetarian trend is very important and has many tendencies, but we should keep in mind the basic point of a consciousness not hurting or harming others, not eating for our own selfish reasons. Then we can start to go deeper and study more about what Americans call plant-based diet.

I'll stop now and talk about this topic again another time. Thank you for listening to today's Dharma Espresso. May you be joyful and awake.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Ăn Chay (Phần 1)

Good morning các Bác, các Anh chị, đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay. Thưa các Bác, Anh chị, hôm nay Thầy sẽ nói tới đề tài ăn chay, và Thầy sẽ nói nhiều lần, nhiều kỳ. Nhưng mà kỳ sơ khởi này Thầy sẽ nói tới Tâm thức tại sao mình ăn chay? Cái Tâm thức mà mình muốn biểu hiện cái lòng thương, cái từ bi, cái tánh mà mình không muốn tổn hại cái sinh mạng của chúng sinh; bởi vậy cho nên mình không muốn ăn thịt sống của chúng sinh, không muốn ăn thịt đỏ, không muốn ăn con vật nào mà bị giết vì mình, trực tiếp hay gián tiếp; mình giữ không muốn ăn thịt của chúng sinh. Đó là cái giới căn bản nhất của Phạm

võng, là giới sát đó các Bác. Cho nên mình giữ giới Bồ tát và mình giữ giới trong kinh Phạm võng; thì mình nhất định mình ăn mặn, gián tiếp hay trực tiếp, mình không làm cái nhân, cái duyên để chúng sinh nó chết vì mình. Bây giờ đó, gián tiếp thì mình thấy rất nhiều, là bởi vì ăn chay bây giờ họ lại chia ra: lactose vegetarian, tức là ăn chay mà uống sữa được, ăn cheese, này nọ. Mà bây giờ mình cũng thấy đó là cũng không phải gián tiếp. Từ đó mình cũng bị bệnh nhiều lắm, họ ăn chay lại ăn trứng, và trứng có nhiều loại lắm. Vì bây giờ mình có trứng công nghiệp, là trứng không trống, té ra còn vô nhân đạo hơn là trứng có trống. Là bởi vì con gà công nghiệp đó, được nuôi bằng cách bơm đồ ăn vào miệng và được nuôi ở một cái thời gian để cho nó sản xuất cho mau, cho lẹ. Với cái đèn nhân tạo, với cái lồng, cái chuồng với những nơi mà mình biết không thích hợp cho một cuộc sống của một động vật, là con gà. Cho nên mình không nên ăn trứng gà, trứng gà công nghiệp không nên ăn. Có nhiều người thì họ vẫn ăn trứng, ăn đồ mà có sữa, cheese, vâng vâng, thì mình nên tránh. Những cái đó, là những hành động gián tiếp để mà tiếp tục cái chu kỳ, gọi là bạo động. Người bạn của Thầy khi nghe Hòa thượng Tuyên Hóa nói cái câu: “Tại sao mình không ăn mặn? Là vì mình muốn chấm dứt cái chu kỳ sát sinh, chấm dứt cái chu kỳ bạo động đó.” Cho nên mình không ăn mặn nữa, mà ăn chay. Nhiều khi có nhiều người nghĩ rằng, ăn chay có thể ăn cá. Nhưng mà cá cũng là động vật vậy các Bác. Tội nghiệp nó, không nên ăn. Mà ăn cá là còn là một sự sát sanh dễ sợ hơn nữa; cá là mình phải bắt còn sống, còn thấy rõ ràng nữa.

Cái động cơ mà mình ăn chay đó, là mình không muốn tổn hại chúng sanh. Cái động cơ đó, không vì ngã, không vì mình. Các Bác thấy đó, trong cái vũ trụ ăn chay, bây giờ người ta có những người ăn chay, nhưng mà người ta vẫn ăn những thứ mà Đức Phật gọi là hôi đó. Nó tạo ra sự kích thích, ăn hành, ăn tởi, ăn hẹ, ăn kiệu, ăn boro, gọi là ngũ tân đó các Bác. Những cái thứ này đối với người Phật giáo tu hành cũng nên tránh, đừng nên ăn; lâu lâu mà lỡ phạm, mình không thể trách được. Nhưng mà mình cố ý mình ăn đó, thì không nên, mình biết rồi mà mình ăn cũng không nên. Thường thường những cái đồ bao, mà nó bọc lại trong cái thùng, cái hộp, vâng vâng, thì mình phải nên cẩn thận. Nếu mà các Bác trong chùa chiền thì mình càng không nên ăn boro, và trứng gà. Hai cái thứ này, bất tịnh vô cùng. Nói chung, cái động cơ ăn chay, là mình không muốn tổn hại chúng sinh, mình không muốn làm chúng sinh đau khổ vì mình. Cuộc sống của mình, mình muốn cho nó nhẹ nhàng, mình muốn thể hiện cái tình thương của mình trong cuộc sống; cho nên, mình mới không ích kỷ, không vị ngã. Thì bây giờ, mình tiến thêm một chút nữa, sau khi không tổn hại rồi, mình tiến thêm một chút, mình ăn cây, ăn trái, ăn quả. Những cái thứ đó mình ăn để chi vậy? Mình ăn để mình trị liệu các Bác. Mà trị liệu thì có rất nhiều phương pháp; các Bác ở Việt nam mình, mình nghe một vài ba phương pháp, chẳng hạn như ăn Osawa, ăn gạo lứt muối mè để trị bệnh. Phần trị liệu đó có rất nhiều cách, chứ không phải là một cách. Thầy cũng có nghe nói, ăn làm sao cho nó đúng âm, đúng dương, âm dương cho điều hòa để mà trị bệnh. Thầy cũng nghe nói tới và thấy nhiều vị trong đạo tràng của Thầy đó, thì họ ăn raw food, tức là ăn cái đồ mà không hề nấu nướng gì cả. Ăn rau, ăn cái, mà họ vẫn khỏe, các Bác. Nhưng mà không phải người nào cũng làm được. Có nhiều người khác thì ăn trị liệu bằng cách là ăn trái cây mà thôi. Hoặc là uống sinh tố ép của nước hoa quả. Nhưng mà có một số người khác thì ăn đặc biệt hơn, ăn Đông trùng Hạ thảo, chỉ ăn Sâm, ăn Linh chi, ăn dược thảo thôi, chứ không ăn cái gì khác cả. Họ có thể gọi cái đó là ăn thêm, đó là một phần của cái diet, chế độ ăn uống của họ. Mình ở Mỹ, mình thấy rằng là họ có chia ra rất nhiều. Như là ăn trị liệu, như là

low fat, rất ít dầu mỡ. Hoặc là low carb, rất ít tinh bột. Hoặc là không có đường, hoặc là đường rất ít. Mình thấy đó nó có trăm ngàn kiểu cách, nhưng mà tất cả những trị liệu đó chỉ trong một giai đoạn nào đó. Có nhiều người ăn cái gì, mình cũng thấy rõ ràng, là mình muốn thay đổi cái này, mình muốn thay đổi cái kia. Cái trị liệu đó đương nhiên là đúng đắn vô cùng, tùy trường hợp của mỗi người, mỗi bệnh. Mình ăn trị liệu xong rồi, thì mình lại tiếp tục đi trở về cái diet bình thường. Thường thường cái ăn chay mà người ta nói nhiều nhất, dễ nhất là ăn theo cái màu của cầu vồng, tức là Rainbow color. Như cà chua thì màu đỏ, cải màu xanh, xanh đậm, xanh lơ, vàng vàng...Thì ăn nhiều cái màu đó làm cho mình có đủ chất vitamin, đủ chất bổ, vàng vàng.

Nhưng mà nó đi từ cái chỗ mà không tổn hại chúng sinh, nhưng mà mình vẫn chú trọng vào cái sức khỏe của mình, tức là mình vẫn còn vị ngã, các Bác. Nhưng mà mình không vị ngã thì không được, mình ăn uống là vì mình mà chứ không lẽ mình ăn uống là vì người khác sao? Cho nên cái chuyện đó là mình phải nên cẩn thận vô cùng, mình ăn làm sao mà nó nhẹ nhàng, không tổn hại đến cái môi trường sống của mình. Tại vì nhiều khi mình cũng tổn hại cho môi trường sống của mình lắm. Mình ăn những thứ cần rất nhiều chất giết sâu bọ, nhiều cái thứ mà công nghiệp phải làm. Cho nên, cái vấn đề ăn chay là một sự giáo dục rất cần thiết. Bây giờ mình gọi là ăn Vegan, mình không ăn sữa, ăn trứng, ăn hành, ăn tỏi, không ăn những cái thứ mà mình nói ở trên rồi đó. Không ăn để mà trị liệu, mà phải ăn cân bằng vô cùng. Ăn mà chỉ ăn rau cỏ organic, là cái chất mà mình gọi là hữu cơ, mình trồng trong những cái farm, họ rất là care, quan hoài cho cái chuyện ăn uống của mình. Thành ra các Bác thấy đó, đó là một cái range của rất nhiều chuyện về mặt ăn chay, chứ không giản dị, và chúng ta không nên chấp vào một cái phương pháp thôi và cho đây là một cái phương pháp độc nhất là ăn uống thôi. Ăn uống là có nhiều phương pháp vô cùng và mỗi quốc gia lại có rất nhiều cái phương pháp khác nhau. Chứ không phải là một loại. Thầy có một người quen ở Lebanon, ông này người Lebanese, ông có một lối ăn cũng độc đáo vô cùng; và có những gia vị rất độc đáo, trị liệu rất là độc đáo, chứ không phải như mình tưởng. Và Thầy cũng quen một người ở Parkistan đó. Thì họ ăn kiểu Ấn độ, kiểu Parkistan, họ có những phương pháp trị liệu rất đặc biệt của họ để mà trị liệu, để mà làm cho mình khỏe..

Cho nên, cái vấn đề ăn chay, là cái vấn đề rất rộng rãi, nó có nhiều phương hướng lắm. Nhưng mà chúng ta hãy luôn nhớ cái điều căn bản, từ đó mà suy luận. Thứ nhất là gì? Mình ăn để không tổn hại đến chúng sinh. Thứ nhì, ăn mà giảm thiểu sự tổn hại đến môi trường sống của mình. Thứ ba, là mình ăn không phải chỉ là vị ngã mà thôi, chỉ vì mình mà thôi. Thứ tư, mình ăn mà làm sao mình có thể trị liệu được cái bệnh hoạn trong người mình để mà khôi phục lại sự bình an. Thứ năm, mình ăn mà làm sao cho thanh tịnh, tức là hành, tỏi, hẹ, boro, không được ăn, để cho mình nhẹ nhàng thanh tịnh. Những người mà ngồi xung quanh cảm thấy cái người mình thanh tịnh và nhẹ nhàng vô cùng; thuận tiện cho cái việc Thiền định; cho cái lời nói cho đến cái hơi thở của mình nó không có thói, không hắc, không hanh, vàng vàng. Bác thấy rõ ràng, chiều hướng ăn chay là một chiều hướng rất là quan trọng và có rất nhiều trường phái, nhưng mà chúng ta phải nhớ tới những điểm căn bản của cái Tâm thức không tổn hại người khác; không vị kỷ. Chỉ như vậy thôi, thì mình sẽ thấy là mình bắt đầu đi vào con đường học hỏi và nghiên cứu sâu hơn về cách ăn chay mà Mỹ gọi là Plant based Diet. Bây giờ Thầy xin ngưng lại, mình sẽ còn một kỳ sẽ nói chuyện nữa.

Xin cảm ơn các Bác đã lắng nghe cái Dharma Espresso ngày hôm nay. Chúc các Bác vui vẻ và tinh tảo.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Page | 5

Nhóm Đánh Máy và Phiên Dịch Hội Từ Bi Phụng Sự thực hiện.