

# ĂN CHAY VÀ TÔN GIÁO



Phạm Doãn, MD

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 08-08-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

---o0o---

Các tôn giáo lớn trên thế giới hầu như lúc khởi thủy đều dạy tín đồ không sát sanh và ăn chay. Theo thời gian một số tôn giáo hình như đã biến thể và làm mất truyền thống căn bản này.

- **Các tu sĩ Ai Cập** (theo tài liệu cổ) chủ trương ăn chay. Họ không ăn thịt và cũng không ăn trứng. Đó là kiểu ăn chay tuyệt đối.

- **Kinh Cựu ước của Do thái giáo** có vài chỗ đề cập đến ăn mặn, nhưng phần căn bản nhất của giáo lý vẫn dạy trường chay, không sát hại sinh vật. Trong Sáng thế ký (Genesis 1:29-30) "... và Thượng đế nói: Hãy nghe đây, ta đã cho các con những cây đầy hạt ở khắp nơi trên mặt đất, và những cây mà trái của chúng đầy những hạt mầm, những thứ này là thịt cho các con ăn; và ta đã cho các cây cỏ xanh tươi cho tất cả thú vật trên mặt đất, những chim chóc trên trời, những loài bò sát dưới đất hay bất cứ sinh vật nào trên trái đất này, đó là thịt cho chúng nó ăn; và liền có như vậy." . Việc cấm ăn thịt còn tìm thấy ở Dân số kí (11:4-34), Châm ngôn (23:20), Ê sai (11:6-9, 66:3) và Đa ni ên (1:1-16)

- **Ấn độ giáo** là tôn giáo coi trọng việc ăn chay. Kinh Vệ Đà, cội nguồn xuất phát đạo Phật, lấy việc cấm sát sinh làm nền tảng đạo đức. Ấn Độ là nước có nhiều người ăn chay nhất trên thế giới.

- **Phật giáo**: Trong ngũ giới, giới quan trọng nhất là cấm sát sanh (đối với mọi sinh mệnh). Rất nhiều kinh điển Phật giáo đề cập tới việc ăn chay. Bạn có thể tìm thông tin ở nhiều bộ kinh quan trọng như Kinh Lăng-Nghiêm, Kinh Lăng-Già, Kinh Pháp-Bửu-Đàn v.v...

- Ở **Việt Nam**, đạo **Cao Đài**, **Phật giáo Hòa Hảo** cũng đều khuyến khích ăn chay. Dù rằng mỗi tôn giáo đều có sự khác biệt trong cách ăn chay. Hoặc ăn chay kỳ, hoặc ăn chay trường, hoặc ăn chay tuyệt đối (không trứng) hoặc ăn chay không tuyệt đối.

Những tư liệu trên đây có thể đúng hoặc sai. Nhưng rõ ràng không nên mất thời giờ tranh luận. Vì ăn mặn hay ăn chay là tùy quyết định mỗi người. Trên thế giới hiện giờ đa phần là ăn mặn, chỉ có thiểu số ăn chay. Nhưng cũng không quên, rằng có một phong trào ăn chay đang lớn mạnh. Phong trào ăn chay trên thế giới hiện nay phát xuất từ những nhận thức mới về **bảo vệ môi trường, lòng thương yêu súc vật, và nhất là những chứng minh ăn chay có lợi cho sức khỏe.**

Một số danh nhân lịch sử mà có thể bạn biết rõ về sự nghiệp của họ, nhưng có thể bạn chưa biết họ là người ăn chay: Pythagoras, Leonardo da Vinci, Jean jacques Rousseau, Adam Smith, Bernard Shaw, Albert Einstein...

Có thể có nhiều nguyên nhân khiến một người quyết định ăn chay. Tranh luận về nguyên nhân khiến một người ăn chay cũng lại là một điều không cần thiết. Đa số ăn chay vì tôn giáo, nhưng cũng có người ăn chay vì sức khỏe, ăn chay vì phong trào và cũng có trường hợp trẻ nhỏ sinh ra đã không thích ăn mặn. Dưới con mắt thầy thuốc, tôi chỉ chú ý đến vấn đề ăn chay đúng cách như đã đề cập trong entry trước. Mỗi người có thể vì tôn giáo của mình, vì quan điểm ẩm thực, vì phong trào hoặc vì thói quen v.v... mà cố động cho việc ăn chay. Riêng tôi, tôi xin được đứng ngoài công việc cố động này. Ăn chay là quyết định của mỗi người.

Riêng đối với tôi, ăn chay là yếu tố quyết định cho thành công của thiền định. Bạn nào chưa ngồi thiền được, cứ thử ăn chay đi. Dĩ nhiên phải là chay trường. Sau một thời gian dài không “định” được, tôi đã quyết định ăn chay. Ăn chay quen, thân thể và đầu óc rất nhẹ nhàng. Năng lực trí óc tăng lên. Nhập thiền cũng dễ dàng. Chỉ cần ngồi xuống là đã có thể đạt tâm yên tĩnh.

Có thể cấu tạo tâm sinh-lý mỗi người một khác, nhưng hỏi thăm nhiều người, thì đa số cũng có kinh nghiệm giống vậy.

Ăn chay là yếu tố trợ lực mạnh mẽ nhất cho người thực hành thiền định. Ăn chay mà không ngồi thiền thì... rất uổng :P. Ngược lại, chính vì ngồi thiền, nhu cầu calories giảm, vị giác bị khống chế, nên ta có thể giữ được trường chay. Kinh điển có nói, nhập sơ thiền thì khống chế được vị giác!

Người không ăn chay cũng có thể nhập thiền và vào định. Nhưng theo Kinh Lăng Nghiêm đó không phải là chánh định. Có thể người đó cũng phát triển thần thông, nổi tiếng, qui tụ được rất nhiều môn đệ... nhưng vẫn không đạt được cứu cánh giải thoát.

Tôi cũng tự hỏi:

### ***Vậy thực phẩm chay tác động như thế nào lên sinh-lý thần-kinh?***

Có lẽ sức sống và tâm ý của con vật bị giết (ví dụ cảm giác khát sống, khát dục, sợ hãi, thù hận...) đã đi theo phần xác của con vật mà vào cơ thể người ăn, rồi tác động vào tâm ý của người ăn. Ăn thịt rừng nghe nói ta có cảm giác mạnh mẽ, sung, và man dại lắm. Suy nghĩ này dựa trên giả thuyết rằng tư tưởng ghi được dấu ấn lên tất cả vật chất, từ cấp thô cho đến cấp vi tế.

Người kinh nghiệm thường nói, phải hơn ba tháng thì ăn chay mới có tác dụng lên tâm thức. Phải chăng đó là thời gian để tế bào máu “mặn” chuyển đổi thành “chay”. Hồng cầu chúng ta có thời gian sống khoảng 100 ngày trước khi chết rồi được thay thế bởi hồng cầu mới.

Trên dãy Himalaya, Mật tông Tây Tạng phải đối diện với thiên nhiên không cây xanh, không rau cỏ. Thực phẩm chay hiếm lắm. Có lẽ vì lí do đó mà có một số người tu ăn mặn, thực phẩm mặn ở đây chỉ duy nhất là thịt trâu Yak mà thôi. Nhưng những đại hành giả Mật tông như Milarepa vẫn chay tuyệt đối! Ngài đã cào râu bám trên vách núi mà ăn. Tương truyền Milarepa có nước da xanh lè! Những người ăn chay ở thành phố thì chẳng có gì là cực lắm. Nếu cảm thấy thiết thòi, thỉnh thoảng trong mùa chay, bạn cứ lên Vân-Cảnh hoặc Super-star ăn Buffet chay để trả thù đời! Những nhà hàng này đầy đủ các món chay “cao lương mỹ vị” tuyệt vời :p

Ngồi thiền mà không ăn chay cũng dễ bỏ thiền lắm. Ăn chay mà không ngồi thiền cũng dễ bỏ chay lắm. Tuy vậy cái khó khăn nhất trong việc ăn chay không phải là khẩu-vị, mà lại là chuyện khác. Đó là áp lực từ gia đình, người

thân, và bạn bè. Tôi chưa bao giờ viết về đề tài chay, ấy vậy hôm trước, mới post một tấm hình chụp đĩa cơm chay trong chùa, dù không chú thích gì cả, mà một blog friend đã cho ngay một comment rất ấn tượng là:... giả tạo, ăn chay mà lòng còn mơ đến món mặn! ( điều này khiến tôi liên tưởng đến câu ăn mặn nói ngay, ăn chay nói láo!) Bạn cứ thử ăn chay đi rồi sẽ thấy cái lực lượng đối kháng nó khủng khiếp như thế nào! Dù bạn hiền khô chẳng nói năng gì người ta vẫn cứ sẵn sàng “phang” bạn. Lục tổ Huệ Năng có lúc lang thang sống với một đám thợ săn, ngài phải để một miếng thịt rừng trên mặt chén cơm và ăn phần ở dưới. Ăn chay có khi cũng phải ăn “lậu” mới khỏi bị người khác “dèm pha”. Nhiều khi phải đi đám cưới không có bàn chay, ta cứ tinh queo gắp khoai, gắp rau chấm muối tiêu vừa ăn vừa nói chuyện huyền thiên, có khi cũng thoát khỏi sự chú ý của người khác! :P

Ăn chay về mặt sức khỏe hay ăn theo phong trào thì không nói. Nếu tính tới góc độ tâm linh, nó chỉ giúp tâm yên ổn hơn mà thôi, và nó tạo điều kiện thuận lợi cho thiền định. Đối với Đạo Phật, giữ chay chỉ là giữ một giới trong ngũ giới, xét về mặt công đức thì cũng chẳng có gì nhiều.

Ăn chay không phải là thành quả gì to lớn trong việc tu hành. Ăn chay chỉ là ăn chay mà thôi. Chuyện đơn giản vậy mà ít người nắm vững.

Có một giáo phái mà giáo chủ ở Đài Loan, hiện đang phát triển ở Việt Nam, đặt vấn đề trường chay tuyệt đối, nghĩa là không ăn cả trứng. Điều này hoàn toàn đúng, tuyệt đối đúng! Nhưng rất tiếc là đám đông tín đồ lại đồng hóa việc ăn chay với kết quả tu hành. Khi các tín đồ giáo phái này hội họp gặp nhau, ta chỉ thấy họ bàn đến việc ăn chay có được “tuyệt đối” hay không, trong khi Đạo pháp và thể nghiệm tâm linh... biết bao điều đáng lẽ được trao đổi học tập thì họ lại né tránh. Họ không dám ăn bánh mì ngoài đường (vì thường có một chút trứng). Họ không dám uống cả vỏ thuốc tây, cái thường làm bằng gelatine (derive' của collagene từ động vật). Họ phát hành cả một list “thực phẩm và hóa chất không được dùng” dài dằng dặc. Họ sẽ không dám uống một ly nước của người lạ mời. Họ ái ngại khi ngồi gần người không ăn chay, mà tiếng chuyên môn của giáo phái họ gọi là Atula. Cuối cùng giáo phái của họ biến thành “đạo ăn chay”, “pháp môn ăn chay”.

Điều gì đã xảy ra với giáo phái này?

Việc thiền định bị bế tắc!

Đúng là mỗi ngày họ vẫn đều đặn ngồi thiền hơn hai tiếng, nhưng thể nghiệm (meditative experiences) thì không có gì! Hoặc cái không phải là thể

nghiệm thì tự gọi là thể nghiệm. Hoặc thể nghiệm tầm thường thì tự gọi là thể nghiệm cao. Cho nên đi đến đây là bế tắc, không đi xa hơn được nữa. Nói chung tín đồ không có chuyển biến gì lớn trong tâm. Đa số thất vọng trong vô thức chuyển ra việc nhấn mạnh và cay cú với vấn đề ăn chay. Dường như họ quá tự hào với ăn chay! Dường như họ đồng hóa ăn chay với chứng đắc (enlightened)!

Một số đạo cấm ăn một tổ vật (totem) nào đó. Như đạo Hồi cấm ăn thịt heo. Nếu bạn cho người đạo Hồi mượn một cái nồi đã từng dùng nấu thịt heo, sau khi nấu, ăn, và phát hiện mùi thịt heo thì người tín đồ Hồi giáo có thể bị động kinh (epilepsie, convulsion). Vâng, chuyện thật, tôi là người cấp cứu trưởng hợp này. Cảm giác tội lỗi mạnh mẽ đến mức người tín đồ phát bệnh. Chính vô thức (unconscious) tạo nên cơn động kinh. Thường là động kinh nội tạng (epilepsie viscerale): co thắt mọi cơ quan nội tạng, đau bụng, ói mửa, ngộp thở. Có khi co giật cả tay chân. Đối với giáo phái vừa nói, ăn nhầm đồ mặn hoặc trứng họ cũng bị dẫn đến tình trạng như vậy. Tôi biết vì nghe họ kể như vậy. Toàn bộ vô thức của họ đã bị ức chế!

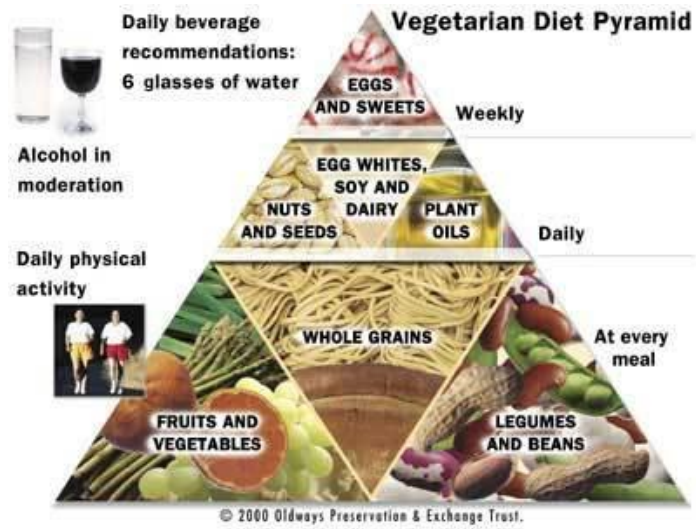
Điều này nói lên cái gì? Hình như những lời thệ nguyện dẫn “con người tôn giáo” đến những khó khăn nhất định! Đã thề là không ăn thịt heo, vậy mà để dính mùi thịt heo! Đã thề là ăn chay mà lại ăn nhầm đồ ăn mặn! Thệ nguyện là tự mình tạo ra những mặc cảm tội lỗi để tự khống chế mình.

Tôi khuyên các bạn ăn chay chớ nên thệ nguyện, hại nhiều hơn lợi. Ăn chay thì cứ ăn, giữ giới thì cứ giữ. Tuyệt đối không nên thệ nguyện. Tương tự như vậy, nếu có một giáo phái nào bắt bạn phải thệ nguyện (thường dưới nhiều hình thức tinh vi), bạn không nên tham gia vào. Nếu dính mắc với lời thệ nguyện, vô thức sẽ sẵn sàng hành hạ bạn. Bạn sẽ bị lệ thuộc và cột buộc vào giáo phái đó đến cuối đời (self mind-control)

Mong sao vấn đề ăn chay phải được thấu đáo trong mọi ý nghĩa.

Cuối cùng thì... cũng chẳng có gì để kết luận:

Ăn chay ăn mặn thì ăn  
Ăn chay ăn mặn... cũng là ăn cơm!



---o0o---

Hết