

ĐẠI ĐẠO TAM KỲ PHỔ ĐỘ  
TÒA THÁNH TÂY NINH

ĂN CHAY  
THUẬN ĐỨC

HỘI THÁNH GIỮ BẢN QUYỀN

---

Ebook được làm theo ẤN-BẢN phổ biến trên Website của DAOCAODAI.INFO. Mọi góp ý, đề nghị thay đổi, sửa chữa những sơ sót, có thể có, xin vui lòng gửi điện thư vào địa chỉ: *tammnguyen351@live.com*

Thành thật tri ơn **THÁNH THẤT NEW SOUTH WALES – AUSTRALIA, BAN PHỤ TRÁCH KINH SÁCH WEBSITE DAOCAODAI.INFO** đã bỏ nhiều tâm-huyết và công sức trong việc sưu tập, biên khảo, đánh máy, in ấn hay phổ biến trên Website ngõ hầu **GIÁO-LÝ ĐẠI-ĐẠO** được phổ truyền rộng rãi, lưu lại di-sản tinh-thần vô-giá cho thế-hệ hiện tại và nhiều thế-hệ tiếp nối mai sau.

California, 18/12/2011

Tâm Nguyên

---

# ĂN CHAY

THUẬN ĐỨC

---

## MỤC LỤC

<i>LỜI DẪN</i> .....	7
<i>I. ĂN CHAY</i> .....	9
<i>II. ĂN CHAY ĐỐI VỚI THÂN THỂ</i> .....	12
<i>III. ĂN CHAY ĐỐI VỚI CƠ BỊNH</i> .....	15
<i>IV. ĂN CHAY ĐỐI VỚI KHOA HỌC</i> .....	16
<i>V. ĂN CHAY ĐỐI VỚI LUÂN LÝ</i> .....	18
<i>VI. RƯỢU</i> .....	21
<i>VII. ĂN CHAY ĐỐI VỚI TÔN GIÁO</i> .....	25
<i>VIII. CÁCH THỨC ĂN CHAY</i> .....	30
<i>IX. TRAI KỶ</i> .....	32

## LỜI DẪN

---

Ăn chay! Nghe hai tiếng «**Ăn chay**», chắc sao cũng có người trề môi, nhăn mặt mà rằng: “*Đến thế kỷ hai mươi này mà bạo gan xương ra cái thuyết «Ăn chay», thì còn chi đại bằng? Đã đến thời đợi văn minh lại còn muốn kéo ngược người lại thời kỳ ăn cây, ở lỗ, thì có bổ ích vào đâu?*”

Đó là dư luận thường tình đối với lý thuyết nào, bất câu sang hay hèn, mà trái hẳn với thể gian tục sự.

Bất luận thời đợi nào, hễ việc chi hạp với vệ sanh, thuận theo luân lý cùng lẽ tự nhiên, thì nên đem ra bàn giải. Cổ nhân ăn cây, ở lỗ mà vẫn được mạnh khỏe, sống lâu, ta nên nghiên cứu coi điều hạnh phúc ấy bởi đâu mà ra? Có phải phần nhiều là nhờ nơi ăn uống chăng? Mà ăn những vật chi? Ăn cây trái, rau củ, tức là ăn chay vậy. Và lại ăn chay, ăn mặn là do theo thói quen vậy thôi. Ai thuở nay quen ăn mặn, thì khó mà ăn chay; song hễ quyết chí tập lần, cũng có ngày được vậy. Ban đầu thử tập hai ngày, rồi lên lần sáu ngày, mười ngày, vân vân. Tập mãi như vậy thì ăn được trường trai. Trường trai rồi nghe trong mình nhẹ nhàng khoan khoái lắm, thấy mặn không biết thèm. Đó là sự thật, ai có làm rồi đều biết.

Ở nước Nam ta, nhiều người tuy chẳng tu hành chi, song lòng hay tín ngưỡng Phật Trời, nên hai ngày sóc vọng thường giữ ăn chay.

Còn nói chi đến người mộ đạo tu hành, thì tưởng lại ai ai cũng giữ ăn chay một tháng ít nữa là sáu ngày.

Trong quyển sách nhỏ này, tôi giải sơ về điều cần

ích của việc ăn chay đối với thân thể, đối với luân lý và đối với tôn giáo.

Chẳng những là đợi tu mới cần ăn chay, tưởng lại ai mà xét suy tột lý rồi, dầu không tu cũng nên tìm chay lánh mặn.

Từ khi Đạo Trời rộng mở lần ba, tức là «**Đại Đạo Tam Kỳ Phổ Độ**», nhiều người trong đạo lưu tâm về lối ăn chay, nên phát minh ra nhiều món chay rất ngon miệng, ăn không biết chán, thế thì có kém chi đồ mặn?

Ước ao sao trong Đạo có người xướng lên, dọn một quyển sách «*Nấu ăn chay*» cho ai chưa thạo coi theo mà dùng, tưởng cũng là một điều công đức chẳng nhỏ vậy.

*TÁC GIẢ*

## I. ĂN CHAY

Nhiều người cứ tưởng rằng muốn có đủ sức mạnh để làm việc lao động, phải cần ăn thịt cá cho bổ dưỡng. Tưởng vậy rất sai vì nhiều nhà tu bên miền Đại Sa Mạc (Région saharienne) chẳng bao giờ dùng đến thịt cá mà cũng làm nổi lắm việc nặng nề, như đào mương đốn cây vân vân; không những mạnh khỏe như mọi người mà lại còn sống lâu hơn nữa. Người Nhật cũng cho thịt là một vật thực ít nên thường dùng. Các bậc trứ danh bên Pháp quốc kể sau này đều dùng toàn vật thực thảo mộc (\*1): Voltaire, Diderot, Jean Jacques Rousseau, Pascal.

Bên Bỉ quốc, Pháp quốc, và Anh quốc, hiện thời đều có lập “*Hội Thảo mộc thực*”, được nhiều nhà bác học trứ danh dự vào.

Ông Flourens, ông Daubenton, ông Cuvier, ông Buffon đồng nhận rằng cơ thể loài người không hợp với nhục thực. Các ngài cho rằng con người lẽ phải dùng vật thực toàn là cỏ, rau cây trái mới thuận theo lẽ tự nhiên.

Tôi xin phiên dịch ra đây bài luận về lý thuyết của quan lương y G. Durville.

NGƯỜI TA KHÔNG PHẢI SANH RA ĐỂ MÀ ĂN THỊT

«Người ta ngày nay hợp dùng nhục thực là nhờ buổi trước phải lắm công trình dài dặc mới lập thành thói quen ấy; thế mà đã phải chịu lắm nỗi gay go đau đớn mới được vậy.

Thuở ban sơ, người ta không phải là loài ăn thịt; cơ thể và tạng phủ con người đều chứng rõ lẽ ấy và làm cho

ta nhận biết rằng vật thực mà phù hợp với tỳ vị ta chính là cỏ rau cây trái vậy.

**A. Răng của con người không phải răng để mà ăn thịt:**

Đảng thuộc phái thực nhục nói rằng con người cần phải ăn thịt vì người ta có thứ “*răng chó*”, mà loài chó lại là loài *ăn thịt*.

Nói như vậy rất sai; là vì răng của loài chó cùng là các loài thực nhục thì dài; tức là để mà xé thịt; còn răng của chúng ta mà thường gọi là “*răng chó*” đó (canines) lại cụt, giống như răng khỉ, mà loài khỉ thì *ăn trái cây*.

**B. Bao tử và ruột của loài người không phải dùng để ăn thịt:**

Răng cấm các loài thực nhục đều nhọn nên nhai thịt không được nát, song lại nhờ bao tử dày mạnh vận động giúp vào cho nhục thực dễ bề tiêu tán. Bao tử của ta lại mỏng yếu, bởi không cần phải nặng công làm cho vật thực tiêu tán, là vì răng cấm của ta dày dẹp đủ sức nhai cho vật thực nát nhỏ rồi mới nuốt, mà răng cấm của ta lại giống như răng cấm của các loài vật *ăn cây trái*.

Ruột của loài thực nhục thì cụt, còn thịt thì mau tiêu. Ruột của ta lại dài hơn có mấy thước; ấy đủ chứng tỏ rằng ruột ta rất cần ích cho thực vật nào lâu tiêu (\*2); mà nhà sanh lý học đều biết rằng thảo mộc thì lâu tiêu hơn thịt.

**C. Phần nhục thực nào thừa ra không cần ích cho châu thân,** thì cơ thể của loài ăn thịt lại có thể đổi thành chất diêm cường (ammoniaque) mà theo đường tiểu tiện. Cơ thể con người lại không được vậy. Thế thì Tạo Vật sanh người ra là không chủ ý định cho loài người ăn những vật

thực nào mà chứa nhiều chất thịt».

(\*1) Thảo mộc đây xin hiểu là chỉ chung hết cả loại tự nơi đất mọc lên như: Cây, trái, khoai, củ, rau, đậu, vãn vãn...

(\*2) Xin chớ lầm tưởng rằng vật thực tiêu hóa nơi bao tử là cùng. Nó còn phải xuống đến ruột mới trọn phần tiêu tán.

## II. ĂN CHAY ĐỐI VỚI THÂN THỂ

Thường thường chúng ta hay có nhiều bệnh hoạn là tại nơi không biết giữ vệ sinh về *âm thực*; cứ gọi ăn hải vị sơn trân là bổ, cho rằng uống sâm banh cỏ nhác là sang; nay tiểu yển, mai đại diên; thậm chí hễ có mời nhau thì chỉ mời *ăn uống*, vì vậy mà hay sanh bệnh hoạn, làm cho chỗ gọi là *phòng ăn* phải hóa ra *phòng bệnh*.

Muốn ít hay bệnh hoạn ta cần phải ăn uống cho có độ lượng, và dùng rỗng những vật thực nào có đủ chất bổ dưỡng và dễ bề tiêu hóa. Khoa hóa học cho rằng chất bổ dưỡng như thân là chỉ ở nơi thảo mộc, mà thảo mộc có chất bổ ấy là nhờ hấp thụ khí dương của mặt trời.

Phần nhiều thú cầm ăn thảo mộc (\*1) mà bổ dưỡng châu thân; ấy là cách bổ dưỡng trực tiếp (direct). Ta lại ăn thịt thú vật đó tức là tiếp lấy chất bổ thảo mộc mà đã chứa sẵn vào thịt thú vật đó vậy. Ấy là cách bổ dưỡng gián tiếp (indirect).

Ấy vậy trong hai cách bổ dưỡng, một là trực tiếp, nghĩa là dùng ngay thảo mộc làm vật thực, hai là gián tiếp, nghĩa là dùng nhục thực mà lấy chất bổ thảo mộc, thì cách nào phải hơn?

Nhiều người gọi mình ăn mặn mà kỳ trung mỗi ngày lại ăn chay nhiều hơn đồ mặn. Chẳng cần chi kể đến trái cây ăn thường ngày, ta thử xem trong mỗi buổi ăn, tuy gọi là đồ mặn, chớ thật là hết hai phần chay. Một tô canh chỉ phải hết hai ba phần đồ hàng bông mới có một phần thịt cá. Một đĩa đồ xào chỉ phải hết hai phần rau đậu mới có

một phần tôm thịt. Vật mình ăn nhiều hơn hết là cơm, mà cơm tức thị là đồ chay. Té ra mỗi ngày mình ăn chay nhiều hơn ăn mặn mà mình không để ý vậy.

Kẻ lại nói rằng: *“Trời sanh ra hễ vật thì dưỡng như; nếu không ăn heo, bò, gà, vịt, cá tôm vân vân, thì thú vật ấy để mà làm chi?”*

Xin đáp: Tạo Hóa vẫn là Đấng Chí Công sanh ra muôn loại là để cho chúng nó sanh sanh, hóa hóa, nòi giống nào theo nòi giống nấy, theo lẽ tự nhiên. Trên trời thì có loại phi cầm, dưới đất thì có loài tẩu thú; dưới sông thì có loài thủy tộc cùng đua với nhưn loại mà làm sanh linh trong thế giới. Nếu hỏi Trời sanh ra thú vật làm chi? Sao lại không hỏi luôn như vậy: *“Trời sanh nhưn loại ra để làm gì?”* Có phải sanh để mà tiêu diệt cùng cướp quyền tự do của loài cầm thú khác chăng?

Con người may linh hơn vạn vật, rồi lợi dụng trí khôn của mình để ăn thịt loài này, áp chế loài kia. Ấy có phải là trái hẳn với lẽ công bình và đức háo sanh của Tạo Hóa hay chăng?

### **NHỤC THỰC CHẴNG NHỮNG LÀ KHÔNG BỔ DƯỠNG BẰNG THẢO MỘC, MÀ CÓ KHI CÒN LÀM HẠI CHO THÂN THỂ LÀ KHÁC.**

Cớ thứ nhứt đã giải rồi, xin chỉ qua cớ sau. Nhục thực thuộc về chất nặng nề, tuy ăn mau tiêu mà tiêu không trọn, làm cho phải thương tỳ, phạt vị; phần nào không tiêu tán lại phải thúí hôi mà gây bệnh cho tạng phủ. Ai cũng biết rằng thịt ăn nhét vào kẻ răng trong giây phút thì thúí hôi lắm. Vì vậy nên loài vật nào ăn thịt thì lười răng dơ dáy, hơi thở thúí hôi khó chịu.

Vả lại, cái hại của nhục thực là không phải ở nơi cấp kỳ, cho nên ít ai quan tâm đến. Tì vị ai còn mạnh mẽ thì không đến nỗi gì; đến khi suy kém rồi, tức phải vì đó mà sanh bệnh hoạn.

Ăn thịt có cái hại nầy nữa là nhiều khi ta ăn nhầm thịt thú vật bệnh hoạn mà ta không biết được, chớ như đồ chay, thì ta không khi nào chịu ăn vật chi thúì hôi, khô héo bao giờ.

---

(\*1) Loại nào ăn thịt thì bổ dưỡng theo cách gián tiếp, thì thịt nó còn phải thua thịt của loài vật ăn thảo mộc. Thế thì ăn thịt nó có ra chi?

### III. ĂN CHAY ĐỐI VỚI CƠ BỆNH

---

Nhiều người mang bệnh hiểm nghèo, y khoa đã hết phương điều trị, lại nhờ ăn chay mà thuyên giảm. Ai đau mấy bệnh sau nầy, nếu ăn chay thì đỡ lắm, dầu không dứt tuyệt cũng giảm đặng nhiều: bệnh đường (diabète), bệnh bón, ho lao, ung độc, nhức gân cốt.

Tôi không phải chuyên về y khoa mà giải kỹ vấn đề nầy, song cứ theo lời của nhiều người bệnh mà đã thí nghiệm đồ chay rồi, tưởng cũng là một điều rất hữu lý vậy.

Quan lương y Hồng Mao Haig và các quan lương y Pháp quốc như Hureau de Villeneuve, Bonnejoy, Dujardin Beaumtez, Plateau đều công nhận rằng các ngài chỉ nhờ vật thực thảo mộc mà lành bệnh.

Thường thấy các nơi dưỡng đường quan lương y lại cấm không cho bệnh nhơn ăn thịt. Lương dược phần nhiều lại thuộc chất thảo mộc, thế thì thảo mộc (đồ chay) có phải là bổ dưỡng cho bệnh nhơn chăng?

Vậy ai rủi có vương lấy bệnh chi mà uống thuốc không lành, xin thí nghiệm đến đồ chay thì sẽ thấy công hiệu.



#### IV. ĂN CHAY ĐỐI VỚI KHOA HỌC

Thú cầm đói biết kiếm ăn, khát biết kiếm uống, ấy là vật dục tự nhiên (instinct) của chúng nó. Con người linh hơn cầm thú, không những vì đói mà ăn, vì khát mà uống, lại còn vì ngon miệng mà ăn, thì biết chọn vật thực ngon béo, ngọt bùi. Vì vậy mới gọi món nầy là cao lương, vật kia là mỹ vị, nay cỗ bàn, mai yến tiệc.

Song nếu vì cao lương, mỹ vị mà không biết biệt phân vật nào bổ dưỡng, vật nào độc hại, thì nguy hiểm cho cơ thể chẳng biết chừng nào. Vậy mới đặt ra có vệ sinh ẩm thực phù hợp theo sanh lý học (physiologie) và hóa học (chimie) để bảo tồn sự sanh hoạt của nhơn thân.

Cơ thể con người tỉ như một cái máy hoạt động không ngừng. Sự động tác ấy làm cho cơ thể phải hao mòn thì một phần sanh vật trong châu thân tất phải tiêu tụy. Phải nhờ vật chi để bổ vào sanh vật tiêu tụy ấy? *Phải nhờ vật thực.*

Chẳng những vậy thôi, mà cơ thể con người cũng tỉ như một cái món động cơ (moteur) để làm ra sức lực nữa (énergie). Muốn cho động cơ ấy chạy, cần phải có than củi (\*) chụm vào. *Vật thực tức là than củi để chụm vào cho cơ thể vậy.* Tóm lại, vật thực có hai phần lợi cho cơ thể:

*Một phần để thế vào cho sanh vật nào trong cơ thể mà phải hao mòn, tiêu tụy.*

*Một phần để giúp vào cho có sức lực.*

Khoa hóa học đã chứng minh rằng thực vật giúp phần sức lực là những vật nào chứa đựng nhiều thủy thán

chất (hydrate de carbone), mà vật thực có thủy thán chất toàn là thực vật thuộc về thảo mộc. (\*)

Đó là một bằng cứ chứng chắc rằng nhà lao động cần phải ăn vật thực thuộc thảo mộc (đồ chay) mới có đủ sức lực để làm lụng nặng nề.

Một nhà kỹ nghệ Huê Kỳ muốn nghiên cứu coi trong phe ăn chay và phe ăn mặn, phe nào làm lụng giỏi hơn, bèn chia cả dân thợ mình ra làm ba đảng: một đảng cho ăn ròng đồ chay, một đảng cho dùng cá thịt, một đảng lại ăn nửa chay, nửa mặn.

Không bao lâu thì thấy rõ là đảng ăn chay làm lụng trôi hơn hai đảng kia. Đoạn ông mới đổi cho đảng ăn cá thịt trở lại ăn chay, thì đảng ấy làm lụng lẩn hơn hồi ăn mặn; khảo cứu đến đảng ăn nửa chay nửa mặn thì kết quả cũng đồng một thể.

Năm 1898, gần thành Berlin (kinh đô Đức quốc) quan Binh Bộ Thượng Thơ xứ ấy có tổ chức ra một cuộc chạy đua, có 23 người dự vào, mà trong số ấy có tám người ăn chay, mà tám người nầy lại toàn thắng trong cuộc chạy đua ấy.

Cũng còn nhiều chứng tích khác nữa, song kể ra choán chỗ, xin hãy đọc quyển sách «**La philosophie de l'Alimentation**» của quan lương y Jules Grand và quyển «**Faut-il être Végétarien**» của quan lương y Henri Collière thì rõ rành hơn.

(\*) Trong vật thực thuộc về thú chất (matière animale) thì chỉ có trứng gà, trứng vịt là có thủy thán chất mà thôi.

(\*) Sách được viết vào năm 1928, thời bấy giờ động cơ còn chạy bằng than đá.

## V. ĂN CHAY ĐỐI VỚI LUÂN LÝ

Bất câu nước nào, dân tộc nào, ai ai cũng biết rằng *rượu thịt* là hai vật hằng đi cặp nhau. Nhiều kẻ ghiền rượu là tại nơi ưa thịt mà ra. Họ thường nói rằng *thịt béo mà chẳng rượu ngon ăn không thú*. Than ôi! Hai vật độc ấy mà đi cặp với nhau thì còn chi hại bằng? Rượu thịt không những làm cho con người bệnh hoạn, mà lại làm cho tánh tình trở nên nóng nảy, dữ dằn mà lọt vào đường tội lỗi.

Muốn cho tánh tình thuần hậu, ta phải ăn chay, vì thảo mộc có chất ôn hòa. Thử xem một con thú ăn cỏ với một con thú ăn thịt thì đủ biết rằng thú ăn cỏ thường là hiền hơn thú ăn thịt.

Vả lại ăn chay là phương nhắc mình giữ việc nhơn lành. Ngày nào ăn chay tức là ngày đó mình biết dập lửa lòng, biết tránh điều tội lỗi. Miệng mình ăn chay, lòng mình tưởng chay (\*1), mà hễ lòng chay thì kèm chế được thất tình, lục dục. Một tháng ăn đặng sáu ngày chay là giữ đặng sáu ngày lành, mười ngày chay là giữ đặng mười ngày lành, mà hễ giữ đặng trường trai, thì còn chi quý bằng? Kẻ ăn chay là biết hồi tâm hướng thiện, đặng vậy thì tánh tình hòa hưỡn, cư xử khiêm cung, ăn ngay ở thật, lửa giận biết dần, lòng hay nhẫn nhịn, gặp việc phải thường chẳng bỏ qua.

Biết hồi tâm hướng thiện, không đành vì no dạ mà hại mạng con sanh vật là *nhơn*.

Tánh tình hòa hưỡn, cư xử khiêm cung là *lễ*.

Ăn ngay ở thật là *tín*.

Lửa giận biết dần, lòng hay nhẫn nhịn là *trí*.

Gặp việc phải chẳng bỏ qua là *ngĩa*.

Thế thì ăn chay có ảnh hưởng cho luân lý là dường nào? Một người ăn chay là một người biết hồi tâm hướng thiện, hai người ăn chay là hai người biết hồi tâm hướng thiện, v.v ... Cả nước đặng vậy, chẳng những nền luân lý vững vàng, mà tinh thần con người, tức là hồn nước sẽ vì đó mà nhắc cao lên mãi.

Ngày nào đặng đông người ăn chay, thì mấy cái thảm trạng “*vợ khóc con than*” nơi gia đình sẽ dần dần giảm bớt, mấy tấn bi kịch «*gậy gở chém đâm*» mà xưa nay từng xảy ra nơi hàng rượu thịt tất phải một ngày một dứt.

Ước ao sao kẻ làm cha mẹ chớ nên lầm tưởng như xưa nay rằng *ăn thịt là bổ vì nó có máu* (lẽ nầy đã giải rành nơi thiên trước, không cần nhắc lại làm chi), rồi tập lần trẻ con tiện dụng đồ chay. Làm như thế, không những là giữ gìn cho trẻ con ít hay bệnh hoạn, mà còn dưỡng dục tinh thần chúng nó trở nên tráng kiện, tánh xu hướng về việc nhơn lành. Một nhà làm như vậy, hai nhà làm vậy, ba nhà theo vậy..., không những là nơi gia đình êm ấm, mà còn thuận theo lẽ Trời như quan lương y G. Durville đã giải rành nơi thiên thứ nhứt vậy.

Vả lại, ăn chay lấy làm tiết kiệm cho mình, vì đồ chay rẻ hơn đồ mặn. Một ngày ăn chay tức là một ngày tiện tặn, có tiện tặn rồi mới dư tiền mà tiêu dùng về việc ích lợi khác. Đức cần kiệm phải tập mới nên, mà tập ăn chay tức là tập cần kiệm vậy.

Có người mỗi lần quải giỗ, thường ngả heo bò cúng tế. Cứ mỗi năm quải giỗ đòi ba lần như vậy, thì tốn biết bao

hiều tiền của? Nếu cúng chay thì lợi biết bao! Làm như vậy không phải sợ tốn (có lòng cúng tế ông bà mà còn sợ tốn nổi gì), song tốn mà tốn cho thái quá, tốn mà hại mạng con sanh vật, há không phải là điều nên chế bỏ hay sao?

(\*1) Có kẻ ăn chay một là vì bất chước, hai là cầu tiếng khen rằng mình ăn chay, chớ kỳ trung lại chẳng để lòng tưởng chay, ăn chay như thế chẳng những là không bỏ ích về luân lý mà lại làm một trò cười cho thiên hạ.

## VI. RƯỢU

Rượu tuy không phải là vật mặn, song đã nói rằng nó là một giống độc đi cặp với thịt, thì cũng nên đem ra bàn giải đôi lời.

Rượu vẫn là đứng đầu trong tứ đồ tường (tửu, sắc, tài, khí) lại thuộc vào hạng ngũ giới cấm (Sát sanh, Du đạo, Tà dâm, Tửu nhục, Vọng ngữ). Thế thì khoa luân lý và nhà tôn giáo thấy đều cấm rượu.

1. Vì rượu làm hại cho cơ thể và tinh thần, vì rượu làm hại cho xã hội và luân lý.
2. Vì sao mà cấm rượu?

*a) Hại cho cơ thể:* Có người cho rằng uống rượu đáng ăn mau tiêu, cho dẫn huyết. Lời ấy cũng phải, song sự lợi dụng chỉ có nhứt thời, mà điều di hại lại trở hơn thập bội. Rượu vẫn là chất nóng, làm cho tạng phủ và cả cơ quan khác (organes) phải hoạt động tăng lên (excitant), hoạt động tăng lên chừng nào, cơ thể phải hao mòn, suy kém chừng nấy. Chẳng khác nào một anh hành khách, nếu cứ chăm rãi đi hoài, tuy không mau mà ít mệt, còn như muốn gấp, cần phải chạy; mà chạy lại mau mệt mỗi, mệt mỗi rồi phải nghỉ mất ngày giờ, thành thử muốn mau mà hóa chậm.

Vả lại, cơ quan con người cần phải giữ cho thường tráng kiện, một là để bảo tồn sự sanh hoạt (entretien de la vie), hai là để mà chống cự với muôn muôn vạn vạn loại vi trùng độc hiểm mà thường bữa ta hít vào phế phủ. Chí ư cơ quan vì rượu mà kém suy, bảo sao con người không

vương lấy nhiều chứng bệnh hiểm nghèo truyền nhiễm.

**b) Hại về tinh thần:** Nhà hóa học đều công nhận rằng rượu chứa nhiều chất độc, thế thì uống rượu chẳng khác nào dùng độc dược mà thuốc lấy tạt phủ mình, mà tạt phủ lại ăn chịu với não cân (\*1), tạt phủ suy thì não cân kém, não kém thì giảm phân trí lực (intelligence), cân suy lại hại đến giác quan (les sens). Vì vậy mà kẻ uống rượu nhiều thường hay lãng trí, tay chơn tê bại, tai điếc mắt lờ.

**c) Hại về xã hội:** Bợn rượu không những làm lụy cho thân mình, mà còn lưu hại đến con cái là khác, vì con cái mạnh yếu là do nơi bầm chất của mẹ cha. Sách vệ sinh Langsa có câu: “90% des idiots sont des enfants d’alcooliques”. Nghĩa là: “Trong một trăm đứa xuẩn ngu, hết chín mươi đứa là con nhà bợn rượu”. Suy đó thì đủ biết rằng rượu không những là hại cho cá nhân mà lại là hại cho xã hội nữa. Nước Nam ta, người gây vốc ốm, nếu không trừ cái “nạn rượu” đi, e khi sau rồi sẽ trở nên một hạng người “chấn chắc” nơi cõi Việt Đông nầy mà chớ.

**d) Hại về luân lý:** Rượu uống vào hừng chí, hừng chí lại nhiều lời, nên tục ngữ có câu: “Rượu vào lời ra”, mà hễ nhiều lời thì sao khỏi lâm vấp, sao khỏi trái tai người mà sanh cãi cộ? Cãi cộ lại mất niềm hòa khí.

Tục ngữ lại có câu: “Đứa say như đứa dại (điên)”. Hễ say rồi thì kẻ chi phải quấy, nhiều khi làm đến những việc can danh, phạm nghĩa.

Về khoản nầy, sở dĩ lược luận đôi lời vậy thôi, chớ tưởng lại ai ai cũng đều biết cả.

Đức Ngọc Hoàng Thượng Đế kiêm viết CAO ĐÀI, ngày Rằm tháng Chạp năm Bính Dần (1927) giảng cơ tại

Tòa Thánh Tây Ninh, giới tửu như vậy:

“Các con nghe vì sao mà phải giải tửu.

*Thầy đã dạy rằng thân thể con người là một khối chơn linh câu kết lại, những chơn linh ấy là đều hàng sống. Phải hiểu rằng ngũ tạng, lục phủ cũng là khối sanh vật mà thành ra, nhưng phận sự chúng nó làm, thoảng hiểu biết hay là không hiểu biết đều do nơi mạng lệnh Thầy đã phán dạy.*

*Vậy Thầy lấy hình chất xác phàm các con mà giảng dạy. Trước Thầy nói vì cơ nào rượu làm hại cho thân thể con người về phần xác. Hình chất con người vẫn là thú, phải ăn uống mới nuôi sự sống, như rượu vào tỳ vị, nó chạy vào ngũ tạng lục phủ hết, thì trái tim con người chẳng khác nào như cái máy chánh để trừ sự sống, cũng phải bị nó thâm nhập vào làm cho sự lao động quá chừng đôi thiên nhiên đã định, thôi thúc huyết mạch phải vận động một cách vô chừng mà làm cho sanh khí nơi phổi chẳng đủ ngày giờ nhuận huyết tinh sạch cho đặng, trước huyết ấy thôi lại cùng trong thân thể, để vật chất ô trược vào trong sanh vật, mỗi khối ấy ăn nhấm phải bệnh, một ngày thêm một chút, hết cường tráng, cốt chi lân lân phải chết, thì thân thể các con phải bị chết theo. Nhiều kẻ phải bị chết nửa thân mình vì rượu nên ra đến đời.*

*Thầy dạy về cái hại phần hồn của các con.*

*Thầy nói cái Chơn thần là Nhị xác thân (\*2) các con là khí chất (le sperme évaporé), nó bao bọc thân thể các con như khuôn bọc vậy, nơi trung tâm của nó là óc, nơi cửa xuất nhập của nó là lỗ óc, gọi tiếng chữ là Vi Hộ, nơi ấy Hộ Pháp hằng đứng mà gìn giữ Chơn linh các con, khi luyện thành Đạo đặng hiệp một với khí, rồi khí mới đưa thấu đến Chơn thần hiệp một mà siêu phàm nhập thánh.*

*Vậy thì óc là nguồn cội của khí, mà óc cũng bị huyết mạch vận động vô chừng làm cho đến đôi tán loạn đi, thì Chơn thần thể nào mà an tịnh đặng điều khiển, thân thể phải ra ngậy dại, trở lại chất thú hình, mất phẩm nhơn loại, rồi còn mong chi đặng phẩm Thần, Thánh, Tiên, Phật. Lại nữa, buổi loạn thần ấy để cửa trống cho tà mị xung đột vào, giục các con làm việc tội tình, mà phải chịu phạt luân hồi muôn kiếp.*

*Vậy Thầy cấm các con uống rượu, nghe à”.*

(\*1) Não là óc, cân là gân.

(\*2) Nhị xác thân là cái thân thứ nhì của con người, mất phàm khó thấy được (Périsprit). Nhị xác thân nhờ Tinh, Khí, Thần luyện thành.

## VII. ĂN CHAY ĐỐI VỚI TÔN GIÁO

Đối với Tôn giáo, việc ăn chay lại cần thiết hơn nữa, vì ăn chay thì khỏi sát sanh, mà sát sanh lại là luật cấm ngặt trong Đạo.

Trời, Phật là Đức Háo Sanh, không nỡ ngồi xem cho loài người vì miếng cao lương mỹ vị mà hại mạng con sanh vật. Cầm thú tuy không biết nói, chớ cũng biết muốn sống, sợ chết như mình, cũng biết đau đớn, buồn vui như mình, cũng biết tình nghĩa thân ái như mình. Nó cũng đồng thọ một điểm linh quang của Tạo Hóa như mình. Thế thì một con sanh vật tức là một mạng sống vậy. Mình nỡ nào vì ngon miệng mà hại mạng nó cho đành?

Thầy Mạnh Tử có nói: *“Quân tử chi, ư cầm thú giả, kiến kỳ sanh bất nhĩn kiến kỳ tử, kiến kỳ thịnh bất nhĩn thực kỳ nhục”*. Nghĩa là: *“Người quân tử đối với cầm thú, trông thấy sống mà không nỡ trông thấy chết, nghe tiếng kêu la mà không nỡ ăn thịt”*.

Ta thử xem một con bò dắt đến lò thịt, nét mặt nó vẫn dàu dàu, cặp mắt nó vẫn rưng rưng ứa lụy, vì nó biết rằng chúng dắt nó đem mà *xẻ thịt*. Bởi không phương chống chỏi với nhà hàng thịt bạo tàn, nên phải ép lòng chịu chết. Phải chi nó biết nói, ôi! Biết bao nhiêu đoạn tâm tình thương, biết bao tiếng trách tay độc ác.

Trong kinh: *“Lão nhơn đắc ngộ”*, có bài thi giới sát như vậy:

*“Thiên bá niên lai, hoãn lý canh,  
Oan thâm tợ hải, hận nan bình.*

*Yếu tri thể thượng đao binh kiếp,  
Đang thính đồ môn, bán dạ thính”.*

THÍCH NÔM (\*1)

*“Thường ngày cá thịt dọn đầy bàn,  
Thú vật vì mình bị thác oan.  
Sát khí thấu Trời, sanh giặc giả,  
Như nghe tiếng thảm lúc lâm hàng”.*

Thiên Đạo thì chuộng phần *hồn* hơn phần *xác*. Bạc tu hành cần phải trau giồi linh hồn cho trong sạch nhẹ nhàng, hầu khi thoát xác mới có thể phi thăng lên cõi tiêu điều cực lạc. Mà muốn cho linh hồn nhẹ nhàng trong sạch, trước phải giữ xác phàm trong sạch; mà muốn cho xác phàm trong sạch cần phải bổ dưỡng bằng thực chất nhẹ nhàng trong sạch. Vật thực nhẹ nhàng trong sạch là vật nào? Tức là vật thực thuộc về thảo mộc, tức là đồ chay vậy. Đồ chay thuộc *dương*, nhờ hấp thụ khí dương của mặt trời, ăn vào đã bổ mà lại trong sạch. Đồ mặn thuộc *âm*, là chất huyết nhục nặng nề ô trược.

Thiên Đạo dạy có luân hồi chuyển kiếp: Tuy kiếp này ta được làm người, biết đâu kiếp trước ta không phải là con sanh vật? Như loại thú cầm vẫn đồng một gốc mà ra, tức là đồng loại, mà đồng loại nữ nào ăn thịt lẫn nhau cho đành đoan?

Tóm lại, Tam giáo (Nho, Thích, Đạo) thấy đều trọng việc ăn chay.

Về việc giữ trường trai đặng luyện Đạo, Đức Ngọc Hoàng Thượng Đế, kiêm viết Cao Đài Giáo Đạo Nam Phương có giáng cơ ngày mồng tám, tháng 6, năm Bính Dần, dạy như vậy:

*«Chu môn đệ phải giữ trai giải. Vì tại sao? Chẳng phải Thầy còn buộc theo Cựu luật, song luật ấy rất nên quý báu, không giữ chẳng hề thành Tiên, Phật đặng. Thầy cắt nghĩa:*

*Mỗi kẻ phàm dưới thế này đều có hai xác thân: Một phàm gọi là corporel (\*2) còn một thiêng liêng gọi là spirituel (\*3). Mà cái thiêng liêng do nơi cái phàm mà ra, nên gọi nó là bán hữu hình, vì có thể thấy đặng, mà cũng có thể không thấy đặng. Cái xác vô hình huyền diệu thiêng liêng ấy do nơi Tinh Khí Thần mà luyện thành. Nó nhẹ nhàng hơn không khí. Khi nơi xác phàm xuất ra, thì lấy hình ảnh xác phàm như khuôn in rập. Còn như đắc đạo mà có Tinh Khí, không có Thần, thì không thể nhập mà hằng sống đặng. Còn có Thần không có Tinh Khí, thì khó hườn đặng Nhị xác thân. Vậy ba món báu ấy phải hiệp mới đặng.*

*Nó vẫn là hình chất, tức hiệp với không khí Tiên thiên, mà trong khí Tiên thiên thì hằng có điển quang.*

*Cái Chơn thần buộc phải tinh tấn, trong sạch mới nhẹ hơn không khí ra khỏi ngoài Càn khôn đặng. Nó phải có bốn nguyên Chí Thánh, Chí Tiên, Chí Phật mới xuất Thánh, Tiên, Phật đặng.*

*Phải có một thân phàm tinh khiết mới xuất chơn thần tinh khiết.*

*Nếu như các con còn ăn mặn, luyện đạo rùi có ấn chứng thì làm sao mà giải tán cho đặng?*

*Như rùi bị hườn (\*4) thì đến khi đắc đạo, cái trước khí ấy vẫn còn, mà trước khí thì lại là vật chất tiếp điển (bon conducteur d'électricité) thì chưa ra khỏi lần không khí đã bị sét đánh tiêu diệt. Còn như biết khôn thì ẩn núp tại thế mà làm một bậc “Nhơn Tiên” thì kiếp đoạ trần cũng còn*

*chưa mãn.*

*Vì vậy Thầy buộc các con phải trường trai mới đặng luyện đạo».*

Nhiều nhà giàu có lại ngả heo, ngả bò mà cúng tế ông bà cha mẹ. Làm như vậy, không những mình phạm tội sát sanh, mà vong linh ông bà cha mẹ mình cũng còn phạm tội liên can với mình nữa. Tôi xin mượn tích sau nầy của ông Mạnh Quốc Thoại để sau Kinh Di Đà cho ai chưa xem kinh nầy đặng biết. Tích như vậy:

Ông Tôn Hành Giả kia (chẳng phải Đại Thánh) gần chết, trời với vợ con rằng: *“Đừng cúng tôi, cúng mà ai ăn, sát sanh hại mạng buộc tội cho tôi”*. Vợ con nói: *“Mình giàu có, nếu không cúng ông, thì người ta chê là hà tiện, chẳng tưởng nghĩa chồng vợ, cha con. Như ông sợ sát sanh là tội, vậy cúng chay đặng chẳng?”* Ông nói: *“Được, có lòng một trái chuối hay là một trái mận cũng là tình nghĩa trọng”*. Ba năm y lời trời. Năm kế, vợ ông tưởng phải làm trâu heo, trước là cúng ông, sau đền ơn cho kẻ giúp công, cùng tình nghĩa bạn bè chẳng phải lo cúng, thì vợ ông giết trâu heo. Tức thì vua Diêm Vương đòi ông Tôn Hành Giả xuống (ông nhưn đức hồn được về trời) tỏ cho ông biết rằng vợ con sát sanh hại mạng mà cúng ông, dạy ông phải ở lại mà giữ hồn oan chúng nó, vì chúng nó chưa tới số đòi về, không xác mà nhập, để chúng nó phá hại thì có tội. Ông Tôn Hành Giả tâu với vua Diêm Vương rằng: *“Hồi tôi gần chết, có biểu vợ con đừng cúng”*. Vua phán: *“Như vợ con người làm mà ăn thì tội chúng nó chịu, chớ chúng nó giết mạng vật mà cúng người, thì tội người phải chịu, ấy là vạ lây tội trản»*. Ông Tôn Hành Giả tâu: *“Muôn tâu bệ hạ cho tôi về nói với vợ con tôi”*. Vua phê cho. Đoạn ông Tôn

Hành Giả biến ra một đứa nhỏ chừng mười hai tuổi, cỡi một con trâu vô nhà coi sửa soạn cúng. Vừa tới cửa ngõ, ông xuống trâu cột đó, vô nhà một mình. Giây phút con trâu ngoài cửa ngõ nhào chết. Người thấy vậy kêu ông mà nói rằng: *“Trâu mày chết, về nói cho chủ mày hay”*. Ông đi bứt một nắm cỏ và nói rằng: *“Trâu, trâu, đây ăn”*. Mấy người thấy vậy mắng ông rằng điên. Ông hỏi: *“Ai điên hơn? Trâu tôi mới chết, xác còn nằm đây mà tôi cho ăn cỏ, mấy người gọi tôi rằng điên, còn ông Tôn Hành Giả chết đã hơn ba năm, thầy chôn mắt mà ăn uống gì? Chủ nhà cúng trâu heo cho ông bị tội lỗi, vậy ai điên hơn?”*. Nghe mấy lời ấy, cả thầy hồn kinh, rồi hỏi ông làm sao cho ông Tôn Hành Giả khỏi tội. Ông trả lời: *“Phải chôn những trâu heo đã làm và thỉnh thầy mà cầu siêu cho chúng nó”*. Nói rồi biến mất vừa người và trâu.

(\*1) Bài thích nôm nầy nguyên của ông Trần Phong Sắc (Tân An).

(\*2) Corporel là thuộc về xác thịt.

(\*3) Spirituel là thuộc về thiêng liêng, không thấy, không nghe, không sờ được.

(\*4) Hườn được Nhị xác thân.

## VIII. CÁCH THỨC ĂN CHAY

Ăn chay có nhiều cách:

1) Có người ăn rỗng trái cây chín mà thôi (*Fruitarisme*), vì trong thảo mộc chỉ có trái cây là bổ hơn hết. Trái cây là cơ quan sinh trưởng của loài thảo mộc (*organe de reproduction*), cho nên chất bổ dưỡng đều tụ nơi đó nhiều hơn hết. Trái cây lại nhờ hấp thụ dương khí của mặt trời mà chín, vì vậy nên ăn trái cây chín rất bổ.

2) Có người lại vừa ăn trái cây chín, vừa ăn những rau đậu nào mà thuở nay để dùng ăn sống, như rau sống, dưa chuột, cải salade, v.v...

Hai bậc này không chịu ăn đồ nấu nướng (đồ khói lửa) vì cho rằng: một là cách nấu nướng không hợp với lẽ tự nhiên, hai là nấu nướng làm cho cây trái giảm bớt chất bổ đi.

Ăn chay theo cách trên đây tốt lắm, song ít người giữ được, vì từ bao giờ hơn loại đã quen dùng nấu nướng rồi.

3) Ăn cả vật thực nào thuộc về chất thảo mộc, song nấu chín mà ăn (*Végétalisme*).

Có người giữ chính chắn lại không dùng đến hành, họ, tỏi, nén, kiệu vì cho là năm thứ rau hôi nồng (ngũ luân).

4) Ăn đồ thảo mộc nấu nướng lại dùng đến sữa bò, trứng gà nữa (*Végétarisme ou régime ovolacto-végétarien*).

Ăn chay theo cách này rất hợp với vệ sanh (sữa bò, trứng gà là vật chứa nhiều chất bổ) song đối với tôn giáo thì trái luật. Gà vịt do nơi trứng mà nở ra, ăn một trứng

tức là làm tuyệt một mạng sống vậy. Ăn sữa bò, tuy không làm hại đến mạng con bò, song sữa ấy lại thuộc về chất thú (*matière animale*), ăn vào không được tinh khiết cho phần xác và phần hồn.

Có người lại cho rằng phạm hề con gì không máu thì chay nên ăn được như: tôm tép, ngao sò, mực v.v.... Nói vậy đặng ăn cho ngon miệng đó thôi, chớ không trúng luật ăn chay của tôn giáo. Phạm những con động vật nào, hề thuộc về loài tứ sanh (\*1) biết bò bay, máy cưa, thì đều có sanh mạng cả, ăn thịt chúng nó tức là phạm tội sát sanh.

(\*1) Tứ sanh là bốn loại sanh:

- 1) Thai sanh là loài đẻ con như trâu bò.
- 2) Noãn sanh, đẻ trứng.
- 3) Thấp sanh, loại ở nước.
- 4) Hóa sanh, loại hóa hình, như đùng, nhộng, v.v...



## IX. TRAIKỶ

---

**Ngươn Thi lục trai:** Giữ lục trai theo luật Ngươn Thi thì là ăn chay ngày mồng một, mồng tám, mười bốn, rằm, hăm chín, ba mươi.

Như tháng thiếu ăn thêm ngày 28.

**Chuẩn Đề thập trai:** Giữ thập trai theo luật Chuẩn Đề thì ăn chay ngày mồng một, mồng tám, mười bốn, rằm, mười tám, hăm ba, hăm bốn, hăm tám, hăm chín, ba mươi.

Tháng thiếu ăn thêm ngày 27.

**Trường trai:** Giữ trường trai là ăn chay luôn luôn.

**Ăn chay hai ngày Sóc, Vọng** (mồng một, rằm) là chú ý tập lần cho quen vậy thôi, chớ không thuộc vào luật Đạo.

Ăn lục trai, thập trai phải nhớ giữ cho trọn bữa. Tỉ như ăn chay bữa mồng tám, thì phải giữ chay từ 11 giờ khuya mồng bảy cho tới 11 giờ khuya mồng tám. Bữa ăn chay cần phải giữ mình cho tinh khiết, phải cấm phòng, phải giữ sao cho mắt chay, tai chay, mũi chay, lưỡi chay, thân chay, ý chay thì mới phải Đạo. (\*1)

---

(\*1) Sách “CHÂU THÂN GIẢI” giải rõ về khoản này.

## CHUNG

---

---

**ĂN CHAY**  
Người soạn THUẬN ĐỨC

In tại nhà in TAM THANH  
108-110, PLACE MARÉCHAL FOUCH.  
DAKAO-SAIGON  
1928

Thánh Thất New South Wales - Australia  
Tái ấn hành năm Quý Mùi 2003  
[thanhthatnsw@yahoo.com.au](mailto:thanhthatnsw@yahoo.com.au)

---

**ĂN CHAY**  
Tác Giả: **THUẦN ĐỨC**