

Ăn chay để phục hồi một thần thoại mới

ISSN: 2734-9195 09:25 22/02/2026

Hành trình của Bồ-tát với chiếc la bàn từ bi trong tay có thể trở thành câu trả lời huyền thoại lớn lao nhất để chữa lành nền văn minh đang trôi dạt và phục hồi sinh mệnh nhiệm mầu mang tên Trái đất.

Tác giả: **Ko Yong-seok**

Đồng Chủ tịch Viện Văn hóa Ăn chay Hàn Quốc

Dù là động vật hay thực vật, việc tước đoạt sự sống của một sinh mệnh khác để nuôi dưỡng chính mình luôn là một trải nghiệm đầy bất an và sợ hãi. Tuy nhiên, đó lại là thực tại không thể né tránh, là tiền đề nghiệt ngã của sự sống. Khi bước vào các đền thờ Hindu giáo hay chùa chiền **Phật giáo**, ta thường bắt gặp hình tượng Kirtimukha - “khuôn mặt vinh quang”.

Hình ảnh này mô tả một sinh thể vì đói khát mà tự ăn dần chính thân mình, cho đến khi chỉ còn lại một cái đầu trơ trọi. Đó là biểu tượng của mọi sinh mệnh tồn tại nhờ việc tiêu thụ sự sống của sinh mệnh khác.

Không thừa nhận sự thật ấy, con người sẽ không đủ tư cách để đứng trước thần linh hay đức Phật.



Hình tượng Kirtimukha (Quý diện) - xuất hiện trong các hang động Ajanta (Ấn Độ) và nhiều ngôi chùa tại Việt Nam, là biểu tượng thần thoại sâu sắc về bản chất của sự sống. Theo thần thoại Ấn Độ, thần Shiva - vị thần của vũ điệu vũ trụ (Lila), đã đặt tên cho khuôn mặt còn sót lại của sinh thể tự ăn chính mình là “Kirtimukha”, nghĩa là “Khuôn mặt vinh quang”. Ai không cúi đầu chiêm bái hình tượng ấy thì chưa

đủ khả năng nhận thức về sự sống và chính bản thân mình. (Ảnh: Viện Văn hóa Ăn chay Hàn Quốc)

Nhà nghiên cứu thần thoại học nổi tiếng Joseph Campbell cho rằng, chức năng cốt lõi của thần thoại chính là hòa giải giữa thực tại khắc nghiệt của đời sống và thế giới nội tâm của con người. Vì thế, các hệ thống thần thoại trên khắp thế giới, xét đến cùng, đều mang những cấu trúc tương đồng.

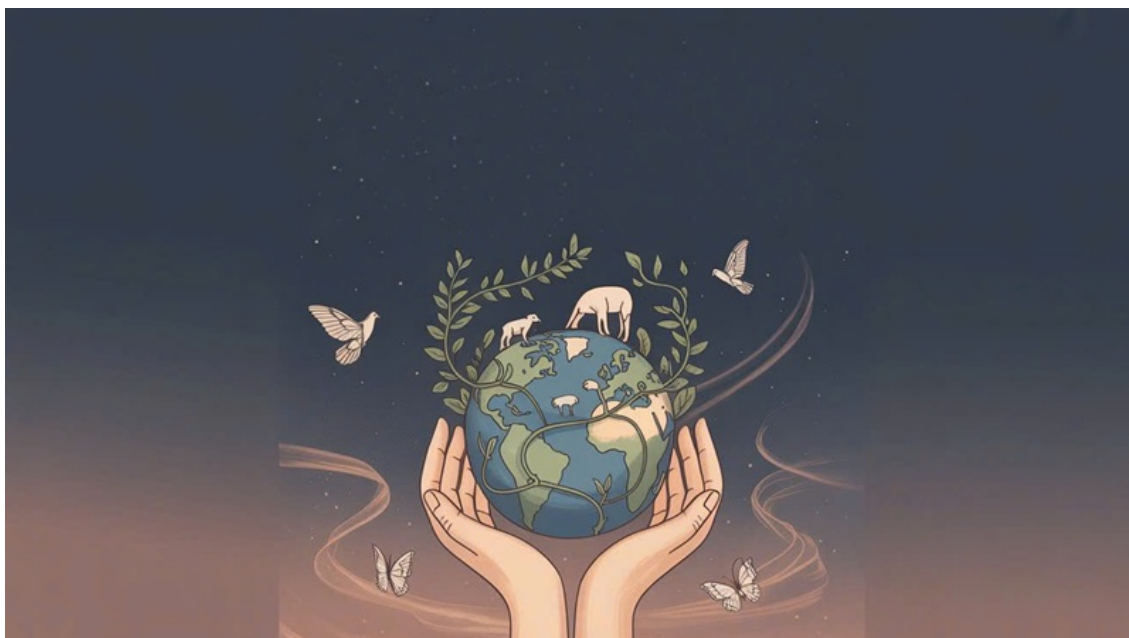
Việc chúng ta thường coi thần thoại chỉ là “những câu chuyện hư cấu” xuất phát từ sự hiểu lầm về sức mạnh đích thực của thần thoại. Theo Joseph Campbell, thần thoại không đơn thuần là những câu chuyện cổ xưa, mà là nguồn năng lượng vận hành ở tầng sâu nhất của tâm thức, đồng thời là la bàn định hướng cho đời sống con người. Thần thoại giúp con người thiết lập mối quan hệ với vũ trụ, xác định vị trí của mình trong cộng đồng, và tiếp cận những bí ẩn nền tảng của sinh - tử. Có thể xem thần thoại như phần mềm vận hành của văn minh và linh hồn.

Khi thần thoại không còn hoạt động, văn minh sẽ lâm bệnh và cá nhân rơi vào trạng thái lạc hướng. Để đời sống và xã hội vận hành lành mạnh, cần có bốn chức năng nền tảng của thần thoại, giống như bốn trụ cột nâng đỡ toàn bộ cấu trúc tinh thần của con người.

Bốn trụ cột của thần thoại

Thứ nhất là chức năng huyền nhiệm, có nhiệm vụ đánh thức cảm thức về sự mầu nhiệm căn bản của tồn tại. Chức năng này khơi dậy nơi con người cảm giác kính sợ sâu xa (awe) khi đối diện với vũ trụ. Trong giới hạn của không - thời gian vật lý, chúng ta thường nhìn nhau như những cá thể tách biệt. Trải nghiệm mang tính thần thoại giúp con người vượt qua cảm thức chia cắt ấy, cảm nhận được một nguồn sáng siêu việt đang chảy trong mọi hiện hữu, từ đó trực nhận sức sống vĩnh cửu ẩn sau các hình tướng sai biệt.

Thứ hai là chức năng vũ trụ luận, giúp con người hiểu và gắn bó với thế giới tự nhiên mà mình đang nương tựa. Đối với người cổ đại, thiên nhiên không phải là đối tượng để chinh phục, mà là biểu hiện linh thiêng của thực tại siêu việt. Thần thoại của thời hiện đại cần dung hòa giữa vũ trụ quan khoa học và ngôn ngữ biểu tượng của thần thoại, để cho thấy vũ trụ là một chỉnh thể sống động, nơi con người không bị cô lập mà được kết nối sâu sắc trong trật tự vũ trụ bao la.



Hình minh họa tạo bởi AI

Thứ ba là chức năng xã hội, có vai trò hợp thức hóa và duy trì trật tự đạo đức của cộng đồng. Thần thoại chỉ dẫn cho cá nhân cách sống như một thành viên của xã hội, xác định điều gì là giá trị và ý nghĩa. Tuy nhiên, chính chức năng này đang rơi vào khủng hoảng nghiêm trọng trong thế giới đương đại. Các thần thoại cũ vốn chỉ vận hành trong những cộng đồng khép kín như bộ tộc hay quốc gia, trong khi nhân loại hôm nay nhờ công nghệ và truyền thông đã trở thành một chỉnh thể toàn cầu về mặt “phần cứng”. Những thần thoại xã hội lỗi thời không còn đủ sức bao dung thực tại “toàn nhân loại”, mà vẫn mắc kẹt trong các hình thức chia rẽ mang tính bộ lạc.

Thứ tư là chức năng giáo dục, đóng vai trò như kim chỉ nam tâm lý cho toàn bộ hành trình đời người. Từ khi sinh ra, trưởng thành, lập gia đình cho đến khi đối diện với cái chết, con người phải đi qua vô số nghi thức chuyển tiếp. Thần thoại giúp cá nhân vượt qua từng giai đoạn ấy một cách trọn vẹn, từ một đứa trẻ lệ thuộc trở thành một người trưởng thành có trách nhiệm về mặt tinh thần. Đây không phải là sự tuân phục mù quáng trước những mệnh lệnh bên ngoài, mà là quá trình lắng nghe tiếng gọi nội tâm, khám phá niềm an lạc sâu xa (bliss) của chính mình, trở thành chủ thể của đời sống và có thể đón nhận cả cái chết trong sự bình thản.

Thời đại vắng bóng thần thoại: Khủng hoảng của con người hiện đại

Trong xã hội đương đại, cả bốn trụ cột của thần thoại đã sụp đổ một cách thảm hại. Chúng ta đang sống trong một thời đại đánh mất “câu chuyện”. Nguyên nhân sâu xa khiến nhân loại rơi vào khủng hoảng sinh thái và văn hóa hiện nay

chính là vì không còn một câu chuyện đủ lớn và đủ sâu để dẫn dắt đời sống. Có thể nói, chúng ta đang mắc kẹt trong giai đoạn quá độ giữa những câu chuyện cũ đã hết hiệu lực và những câu chuyện mới vẫn chưa được học cách kể.

Những câu chuyện của quá khứ, những khuôn mẫu từng giúp con người thích nghi với thế giới cũ nay đã không còn phù hợp. Thế nhưng, điều đáng lo ngại là chúng ta vẫn chưa kiến tạo được một câu chuyện mới. Khi nhìn sâu vào hàng loạt hỗn loạn mà nhân loại đang đối diện từ khủng hoảng sinh thái, khủng hoảng văn hóa, cho đến nguy cơ đánh mất căn tính con người trong kỷ nguyên trí tuệ nhân tạo, nơi con người bị thu hẹp thành một “chủ thể tính toán và phán đoán” trước những hệ thống AI thống lĩnh ngôn ngữ và logic, có thể thấy tất cả đều là biểu hiện của một sự cố tinh thần, khi “phần mềm” nội tâm của con người đã trục trặc.

Bản đồ thần thoại từng nâng đỡ đời sống nhân loại suốt hàng ngàn năm đã biến mất, khiến con người hiện đại đánh mất phương hướng và trôi dạt. Nếu trước kia, trung tâm của các thành phố là những không gian linh thiêng như thánh đường, chùa chiền hay đền tế, thì ngày nay, vị trí ấy đã bị thay thế bởi các tòa nhà thương mại biểu tượng của lợi ích kinh tế. Xã hội hiện đại không còn vận hành trên nền tảng thần thoại, mà chủ yếu dựa vào logic chính trị và kinh tế.

Trong trật tự thế tục nơi cạnh tranh và thành công được đặt cao hơn sự mẫu nhiệm của sự sống, con người đang rơi vào trạng thái “rơi tự do” về mặt đạo đức và nhân tính.

Công nghệ và truyền thông đã phá vỡ các biên giới vật lý, kiến tạo nên một “phần cứng toàn cầu”, nhưng “phần mềm tinh thần” của chúng ta vẫn bị mắc kẹt trong những hình thức bộ lạc khép kín. Đây chính là cốt lõi của khủng hoảng hiện đại. Vì thế, câu hỏi cấp bách đặt ra là: đâu là tấm bản đồ mới có thể sửa chữa hệ thống đã hỏng, cứu lấy Trái đất đang bốc cháy và những tâm hồn đang phân mảnh? Câu trả lời, nghịch lý thay, lại nằm ngay trên bàn ăn hằng ngày và trong thái độ của chúng ta đối với sự sống.

Ăn chay và bất sát: Phục hồi một thần thoại mới

Nhiều người cho rằng cội rễ của khủng hoảng bền vững hiện nay bắt nguồn từ thế giới quan hiện đại phương Tây, vốn tách rời con người khỏi tự nhiên và coi thiên nhiên chỉ là công cụ, tài nguyên để khai thác. Cách nhìn ấy đã cắt đứt mối liên kết căn bản giữa con người và tự nhiên, đẩy cả hệ sinh thái lẫn chính loài người đến bờ vực sinh tồn. Với thế giới quan cũ này, không chỉ việc đối phó với khủng hoảng sinh thái toàn cầu trở nên bất khả, mà ngay cả việc viết nên một “câu chuyện mới” cho nhân loại cũng không thể thực hiện.

Chính tại điểm đứt gãy ấy, ăn chay (vegan) và bất sát trở thành một yêu cầu tất yếu. Ở đây, vegan và bất sát không còn là lựa chọn cá nhân hay xu hướng tiêu dùng, mà là một thực hành tâm linh, hướng đến sự thức tỉnh nội tâm và phục hồi thân thoại.

Thứ nhất, đó là sự mở rộng của ý thức. Từ nhận thức “tôi là những gì tôi ăn”, con người tiến tới chiều sâu hơn: “tôi là những gì tôi nuôi dưỡng và gìn giữ”. Thế giới quan đặt con người lên đỉnh chuỗi thức ăn, xem các sinh thể khác chỉ là đối tượng tiêu thụ, thực chất là một cách nhìn chỉ có thể duy trì bằng cách đàn áp sự nhạy cảm của chính con người. Trong khi đó, mọi truyền thống tôn giáo và tâm linh đều đặt nền tảng trên nguyên lý liên kết và từ bi. Theo giáo lý duyên khởi của Phật giáo, vạn vật đồng nhất thể, cùng phát sinh từ một nguồn sống. Vegan và bất sát là hành vi tâm linh cụ thể, trong đó con người từ chối xem động vật như hàng hóa và công nhận chúng như những sinh mệnh đồng thể với mình.

Việc lựa chọn không gây đau khổ cho sinh linh khác chính là cách thể hiện sự kính trọng đối với tính thiêng liêng của mọi sự sống trong đời sống hằng ngày. Lòng từ bi – phản xạ tự nhiên trước nỗi đau của kẻ khác là minh chứng rằng chúng ta không thực sự tách biệt, dù bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Vegan và bất sát chính là thực hành thân thoại sống động, hiện thực hóa tuệ giác “không hai” ngay trong đời thường. Khi lòng từ bi vượt qua ranh giới của “cái tôi”, con người có thể thoát khỏi chủ nghĩa bộ lạc khép kín để bước vào ý thức cộng đồng toàn cầu.

Thứ hai, đó là sự phục hồi chức năng vũ trụ luận. Khủng hoảng sinh thái buộc con người nhận ra mối liên hệ bản thể giữa mình với toàn bộ vũ trụ và các hình thức sự sống khác. Chính sự thức tỉnh sinh thái này đang trở thành chất xúc tác mạnh mẽ giúp phục hồi chức năng thân thoại đã bị đánh mất, gắn kết nhân loại thành một cộng đồng chung vận mệnh trên cùng con thuyền Trái đất. Con người không còn là kẻ chinh phục thiên nhiên, mà là một thành viên trong cộng đồng sinh học rộng lớn.

Ăn chay vì thế không chỉ là chế độ ăn uống, mà là một nghi lễ hiện đại diễn ra trên bàn ăn, nơi con người từ bỏ chủ nghĩa nhân tâm để thừa nhận sự chia sẻ năng lượng sống với muôn loài. Khi thực hành bất sát, con người tái khám phá tính thiêng của mảnh đất mình đang đứng và mọi sinh mệnh đang cùng tồn tại. Đó là sự tiếp nối, trong hình thức mới, những nghi lễ cổ xưa từng giúp con người hòa điệu với trật tự vũ trụ, một sự lựa chọn xuất phát từ niềm hoan hỷ nội tâm, từ “chính lạc (bliss)”, chứ không phải từ sự cưỡng ép bên ngoài.

Thứ ba, đó là việc tái thiết chức năng xã hội. Trước tương lai bất định, phản xạ phổ biến của con người là tìm nơi trú ẩn trong các hình thức tập thể khép kín như chủ nghĩa dân tộc hay tôn giáo cực đoan. Tuy nhiên, lối tư duy “chúng ta đúng – các người sai” hoàn toàn bất lực trước khủng hoảng sinh thái mang tính toàn thể. Ranh giới của thân thoại mới không thể là quốc gia hay sắc tộc, mà phải là chính hành tinh này.

Theo nghĩa đó, vegan và lối sống sinh thái không chỉ là lựa chọn đạo đức cá nhân, mà là bộ quy tắc hành xử mang tính hành tinh, mở đường cho sự chuyển đổi từ quan hệ khai thác sang quan hệ tôn trọng và hợp tác. Biết tiết chế dục vọng cá nhân vì sự sống còn của Trái đất chính là phẩm chất cốt lõi của một công dân hành tinh trưởng thành.

Tinh thần bất sát mở rộng khái niệm “chúng ta” vượt ra ngoài loài người, bao gồm tất cả những sinh thể có khả năng cảm nhận đau khổ. Khi ý thức hành tinh (planetary consciousness) được hình thành, con người mới thực sự có khả năng vượt qua ranh giới quốc gia, chủng tộc và xây dựng một cộng đồng địa cầu thống nhất.

Nguyên mẫu người anh hùng mới: Bồ-tát (Bodhisattva)



Hình minh họa tạo bởi AI

Giống như hình tượng Kirtimukha, sinh thể tự nuốt lấy chính thân mình tiền đề nghiệt ngã của sự sống rằng con người phải lấy sinh mạng khác để tồn tại, kỳ thực lại là một nghịch lý mang tính khai mở. Đó là lời nhắc đau đớn nhưng sâu sắc rằng mọi tồn tại đều được đan kết trong một mạng lưới bất khả phân ly. Khi ý thức sâu sắc về điều này, con người vượt qua mặc cảm tội lỗi cá nhân để mở rộng cái nhìn về sự sống lên bình diện vũ trụ.

Chúng ta nhận ra rằng mình đang sống trong một trường năng lượng khổng lồ, nơi mọi sinh thể vừa nuôi dưỡng vừa nương tựa lẫn nhau. Trong bữa tiệc bao la của vũ trụ, con người đồng thời là vị khách được mời và cũng là lễ vật hiến dâng. Trong vòng luân hồi sinh - tử bất tận ấy, ranh giới giữa chủ thể và đối tượng bị xóa nhòa, mở ra một trải nghiệm huyền nhiệm nơi con người vừa bao dung vừa vượt thoát chính mình.

Khi nhận ra ánh sáng từ bi và lòng trắc ẩn đang chảy xuyên suốt vòng tuần hoàn vĩ đại ấy, con người có thể đáp lại ân huệ của vũ trụ bằng dừng khí hành động, sống một đời xứng đáng với sự sống đã trao cho mình. Ăn chay và bất sát, vì thế, không chỉ là lựa chọn cá nhân, mà là một con đường tu tập, nhằm giảm thiểu bạo lực đối với sự sống, làm hiển lộ vẻ đẹp của tính tương thuộc và nuôi dưỡng bền bỉ ánh sáng từ bi trong đời sống thường nhật. Con đường ấy chạm đến đại nguyện của Bồ-tát: “Nguyện độ hết thảy chúng sinh thoát khỏi khổ đau”.

Bồ-tát không dừng lại ở sự giải thoát cho riêng mình, mà xem nỗi khổ của tha nhân chính là nỗi khổ của bản thân. Bồ-tát thể nghiệm ý chí sống của muôn loài ngay trong chính sự sống của mình, và trao thân hành động cho dòng sinh mệnh vô hạn. Việc xóa bỏ dấu vết sát sinh ngay trên bàn ăn hằng ngày chính là một thực hành cụ thể, phá vỡ cái tôi hạn hẹp để cộng hưởng với quyền được sống của tha thể đó là từ bi của Bồ-tát được hiện thực hóa trong đời thường.

Con đường của “Chính lạc” (Bliss)

Sau cùng, thực hành ăn chay và bất sát không đơn thuần là vấn đề ẩm thực hay luân lý, mà là chìa khóa then chốt để sửa chữa huyền thoại hiện đại đang hư hỏng, và cũng là một trong những con đường cứu độ căn bản của nhân loại hôm nay. Vượt lên trên cải cách lối sống hay lựa chọn đạo đức cá nhân, đó là một pháp tu mang tính hành tinh, giúp hàn gắn cái tôi bị phân mảnh, tái kết nối con người với cảm thức nhất thể của vũ trụ và kiến tạo ý thức hành tinh (planetary consciousness).

Cái nhìn bao dung ấy, vượt qua chủng tộc, quốc gia và biên giới, phá vỡ những bức tường loại trừ mà các huyền thoại cũ từng dựng lên. Biên giới của huyền

thoại mới không còn là dân tộc hay tôn giáo, mà chính là Trái đất, ngôi nhà chung của sự sống. Nhân loại được mời gọi tự viết nên câu chuyện mới ấy bằng chính cách sống của mình.

Việc đồng cảm với nỗi đau của tha thể, thực hành bất sát và hướng đến đời sống thuần chay không phải là sự hy sinh khổ hạnh, mà là con đường của *chính lạc*, niềm an lạc sâu xa phát sinh khi con người hợp nhất với sự sống. Ngay trên bàn ăn, nơi sự bạo lực của thế giới vật lý biểu hiện rõ nhất, con người có thể cất lên tiếng nói tinh thần: “Không” với sát hại, “Có” với từ bi và bất bạo động. Đó chính là hành vi anh hùng của thời hiện đại.

Khi vượt qua cái tôi vị kỷ, con người đạt đến sự tự chủ đích thực và trưởng thành về mặt tâm linh. Hành trình của Bồ-tát với chiếc la bàn từ bi trong tay có thể trở thành câu trả lời huyền thoại lớn lao nhất để chữa lành nền văn minh đang trôi dạt và phục hồi sinh mệnh nhiệm mầu mang tên Trái đất. Khi sát sinh dừng lại từ bàn ăn, trang đầu tiên của huyền thoại hành tinh mới sẽ chính thức được mở ra.

Về tác giả

Ông Ko Yong-seok, Đồng Chủ tịch Viện Văn hóa Ăn chay Hàn Quốc, là người khởi xướng và tổ chức nhiều chương trình tiên phong về môi trường, xã hội và tôn giáo. Từ năm 1994, ông đã tham gia tổ chức Hội thảo chay quốc tế đầu tiên tại Hàn Quốc với chủ đề “*Ăn chay - cứu lấy Trái đất*”, cùng nhiều diễn đàn toàn cầu về biến đổi khí hậu, đa dạng sinh học và phát triển bền vững. Ông từng tham dự các hội nghị lớn của Liên Hợp Quốc, hoạt động với tư cách thông dịch viên cho các nhà lãnh đạo tôn giáo - môi trường quốc tế, đồng thời là cây bút bình luận độc lập về sinh thái và đạo đức. Hiện ông giữ vai trò Đồng Chủ tịch Viện Văn hóa Ăn chay Hàn Quốc.

Tác giả: **Ko Yong-seok** - Đồng Chủ tịch Viện Văn hóa Ăn chay Hàn Quốc

Chuyển ngữ và biên tập: **Hoa Mạn**

Nguồn: beopbo.com