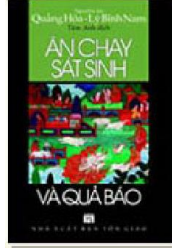


ĂN CHAY SÁT SINH VÀ QUẢ BÁO



Việt Dịch Thích Tâm Anh
Nhà xuất bản Tôn Giáo, Hà Nội 2007

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 08-08-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

Mục Lục

Lợi ích ăn chay

1. Ăn chay được mạnh khỏe, sống lâu
2. Ăn chay có thể phát triển trí tuệ
3. Người ăn chay không bị quả báo
4. Người ăn chay tăng trưởng lòng từ bi

---o0o---

Lợi ích ăn chay

Nhân loại thời nay hầu hết đều thích ăn thịt, dẫn đến xuất hiện tràn lan các bệnh tật như: cao huyết áp, tiểu đường sỏi thận, bệnh tim, xơ cứng mạch máu. Ngạn ngữ có câu:

*“Xưa nay trong một bát canh
Oán sâu như bể hận thành non cao
Muốn hay nguồn gốc binh đao
Lắng nghe lò mổ tiếng gào đêm thanh”.*

Từ ngàn xưa đến nay, một bát canh chúng ta ăn, nhìn qua tuy bình thường chỉ là một bát canh, nhưng sự oán hận trong đó thật sâu hơn biển. Muốn biết vì sao trên thế giới chiến tranh, tai kiếp, binh kiếp, ôn dịch xảy ra mãi không thôi? Tất cả đều do ăn thịt mà ra. Nếu bạn muốn hiểu sự thật, đang đêm bạn hãy thử vào lò mổ xem sao? Giết trâu trâu khóc, giết heo heo khóc, giết dê dê khóc. Những tiếng khóc thê thảm, những tiếng gào thảm thiết, những oán hận trùng trùng, những oan độc, những cừu hận ấy tỏa khắp hư không mới tạo nên bao tai kiếp cho thế gian. Giả sử ai ai cũng ăn chay, thì những oan nghiệt ấy tức khắc tiêu dứt, có thể biến can qua thành hòa bình, biến bạo lực thành an lành, được như thế mới cứu vãn được tai kiếp cho tương lai.

---o0o---

1. Ăn chay được mạnh khỏe, sống lâu

Thứ nhất: thức ăn chay không độc, thịt có độc

Thức ăn chay phần nhiều đều là rau quả, sinh trưởng lớn lên từ đất, hoặc rong biển... đã nhiều dinh dưỡng lại không có độc tố. Những thực vật này giúp máu giữ được chất kiềm – đây muốn chỉ máu ấy trong sạch. Y học gọi là kiềm tính thực vật. Thực phẩm có thịt ăn vào có thể khiến cho máu mang tính chua – đây muốn chỉ máu ấy dơ, do đó thịt được gọi là thực phẩm mang tính chua. Người ăn chay máu sạch, nên tuần hoàn nhanh, khiến cơ thể nhẹ nhõm thoải mái, hoạt bát, tinh lực dồi dào, chịu đựng giỏi, suy nghĩ nhanh lẹ và sống lâu. Như Hòa thượng Triệu Châu, một cao tăng Phật giáo đời Đường sống đến 150 tuổi. Hòa thượng Hư Vân thời cận đại sống được 120 tuổi. Cư sĩ Lý Bình Nam, Đài Loan, nhờ nhiều năm trường trai, 95 tuổi mà vẫn sáng suốt. Những điều này đều là hiện thực chứng minh ăn chay mạnh khỏe, sống lâu. Lại như quán quân bơi lội Mậu-lâm-la-tư của thế vận hội Olympic, lần đầu tiên, tốc độ của anh ta thật kinh người. Là vận động viên nổi tiếng nhất, anh ta là một người ăn chay. Theo báo cáo của Viện Đức, một nhà hóa học trú danh Pháp quốc, ông ta phát hiện thực phẩm thịt là một loại thực phẩm trúng độc mang tính chậm. Bởi vì xuất xứ của thịt là từ heo, dê, gà, vịt... mà động vật lúc vội vàng, giận dữ hoặc sợ hãi thì trong cơ thể sản sinh một vật tiết ra độc tố, độc tố ấy nhanh chóng truyền khắp các mạch máu vi tế và thịt trong toàn thân. Vật tiết độc chất này thông thường đều đầy trong cơ thể, tác dụng “cái mới thay đổi cái cũ” bài xuất ra ngoài, hoặc ra bằng đường đại tiểu tiện. Nếu con vật bị giết trong lúc đang giận dữ hoặc sợ hãi, bộ máy cơ thể bị đình chỉ hoạt động, vật tiết xuất độc tố này không được bài xuất ra, vẫn tồn đọng trong máu thịt. Nếu ăn vào loại thịt này, tất bị trúng

độc tố ấy. Cho nên, ăn thịt bằng vớí trứng độc mang tính chậm. Đã từng có người thí nghiệm qua. Động vật trong lúc giận dữ hoặc sợ hãi, chất tiết độc tố mà cơ thể sản sinh ra, nếu hút ra bằng ống thủy tinh, chỉ cần độc tố bằng một cây nhang đã có thể giết chết một mạng người. May mà độc tố này khi gặp rau quả, bị hóa giải bớt một phần nào. Cho nên lúc nấu nướng, nên bỏ vào một ít gừng tươi, ớt hoặc rau xanh, đậu hủ, sẽ hóa giải bớt độc tố của thịt. Nếu nấu chỉ toàn thịt, không bỏ gừng, tỏi, rau... thì độc tố của thịt không được hóa giải, ăn vào sẽ có hại, lâu dài tất sẽ trúng độc mà chết.

Năm 1954, viện liệu dưỡng bệnh phổi Gia Nghĩa, Đài Loan có một bệnh nhân tên Quảng. Lúc rút quân khỏi Đại Lục, anh ta theo quân đội đến Đài Loan. Do suy dinh dưỡng, anh ta mắc bệnh phổi. Anh trai anh ta làm ăn buôn bán ở Hồng Kông. Mới đầu đến Đài Loan, không liên hệ được với anh mình. Sau liên lạc được, viết thư báo mắc trọng bệnh. Anh trai gửi đến cho một món tiền lớn. Có tiền, anh liền nghĩ đến bồi bổ. Bồi bổ bằng gì? Ăn gà! Thịt gà là bổ nhất! Ban đầu, hai ngày ăn một con. Ăn liền mấy ngày không thấy khởi sắc. Bồi bổ nữa. Mỗi ngày ăn một con. Ăn liền mấy ngày, sức khỏe lại càng suy nhược. Lại bồi bổ nữa. Một ngày ăn ba con. Phương pháp ẩm thực của anh ta thật đặc thù. Sợ dinh dưỡng của gà theo máu ra hết, vì thế anh nhét gà vào ống tre cho ngọt chết, rồi bỏ vào nồi áp suất hầm, sau đó uống hết nước cốt. Uống một ngày ba lần như thế. Uống chưa được mấy ngày thì ôi thôi! Nguyên nhân đưa đến cái chết này của anh ta, lúc đó tôi chẳng hiểu gì cả. Về sau học Phật, nghiên cứu phương pháp ăn chay, mới hiểu được ông Quảng do ăn thịt trúng độc mang tính chậm mà chết. Không những súc sinh mà con người cũng thế. Con người lúc giận dữ, sợ hãi, sắc mặt bỗng chốc đỏ mặt tía tai hoặc nhợt nhạt, điều này đều do tinh thần bị kích động mà sản sinh độc tố, hiện tượng biến hóa trong máu. Độc tố này đối với phụ nữ còn phát sinh cả trong sữa nữa, nếu cho con bú sẽ nguy hiểm tính mạng. Trong Ấn Quang Đại Sư Văn Sao có kể câu chuyện thế này: có một phụ nữ người Âu, sau khi chăm chú nghe Ấn Quang đại sư khai thị lý giới sát ăn chay, bèn khóc rống lên. Bà ta đau xót cho hai đứa con trai của mình, chết do độc của sữa. Vôn là hai vợ chồng bà thường hay xảy ra bất hòa, cãi vã. Mỗi khi hai vợ chồng gằm thét như sấm, đứa bé sợ khóc thét lên. Là người làm mẹ, để con thoi khóc, lập tức vạch áo đút ngay núm vú vào miệng đứa trẻ, tuy đứa trẻ đã thoi khóc, nhưng từ đó cơ thể suy nhược dần, không bao lâu thì chết. Từ sự thật của hai câu chuyện này, có thể thấy: ăn chay không độc, thịt có độc. Tất nhiên, cần phải tức tốc giới sát ăn chay.

Thứ hai: Nhân loại nên ăn chay, chớ nên ăn thịt

Theo tiến sĩ Hàn Đình Đồn của trường đại học Ca-luân-tý-á Mỹ quốc, đã từng giải phẫu phân tích đường ruột, chứng minh con người thích hợp ăn chay mà không thích hợp ăn thịt. Ông ta giải thích ruột non của động vật ăn thịt thì ngắn, ruột già thẳng và trơn nhẵn; ruột non của động vật ăn chay thì dài, ruột già cũng dài; ruột của động vật ăn thịt lẫn ăn chay dài hơn động vật ăn thịt, ngắn hơn động vật ăn chay. Ruột già của con người dài khoảng 5 – 6 mét và quần tới quần lui, vách ruột không láng đồng thời chùng lên một đồng. Đường ruột như thế chỉ thích hợp với ăn chay, không thích hợp với ăn thịt. Bởi vì thịt ít chất xơ, sau khi tiêu hóa để lại cặn bã. Ruột của con người tương đối dài, thức ăn ở trong ruột quá lâu sẽ sinh ra độc tố, tăng thêm gánh nặng cho gan. Gan quá sức chịu đựng sẽ trở nên xơ cứng, thậm chí ung thư. Lại nữa, trong thịt có rất nhiều a xít uric, Urê, ăn vào tăng thêm gánh nặng cho tạng thận, dẫn đến bệnh thận. Và lại, thịt ở trong ruột già, ruột non phải qua sự hấp thu quá độ không cần thiết. Và thịt vốn lại thiếu chất xơ, dễ tạo nên táo bón, dẫn đến bệnh trĩ và ung thư trực tràng. Sự phân tích đường ruột con người trên đây, đủ để chứng minh con người ăn thịt là “tự rước họa vào thân”.

---o0o---

Thứ ba: Thức ăn thịt dễ dẫn đến bệnh tật

Sự nguy hại lớn nhất đến sức khỏe của người già, trung niên là coleslerin, mà hàm lượng coleslerin tương đối có nhiều trong não, thần kinh, máu, nước mật, lòng vàng trứng và mỡ... của động vật. Colesterin là chủ thể cấu thành hocmon của tuyến thượng thận và vitamin D. Tổ chất dinh dưỡng này, thanh niên, trung niên hấp thu một lượng vừa phải rất là hữu ích. Nếu trong máu của một người chứa coleslerin quá nhiều, sẽ dẫn đến xơ cứng động mạch, bệnh tim, bệnh cao huyết áp... Tuổi trung niên trở lên thì cơ thể, sinh lý có chiều hướng suy dần. Tất nhiên, cần phải tránh ăn nhiều thực phẩm thịt hàm chứa phong phú chất coleslerin để giữ sức khỏe cơ thể.

Hiện tại, nguyên nhân tử vong đứng đầu ở Đài Loan là bệnh tim, huyết áp. Thống kê từ bệnh chứng, chứng tỏ người Đài Loan ăn thịt quá nhiều. Trong các cuộc báo cáo từ nhiều nghiên cứu khác nhau, đều đưa ra thịt có thể dẫn đến ung thư. Bởi vì thịt lúc chiên nướng, sẽ sản sinh ra một chất hóa học – chất dẫn đến bệnh ung thư nghiêm trọng này. Giả sử ăn thịt chiên nướng,

một miếng bít-tết có thể tương đương với chất hóa học – khói của 600 cây nhang. Cho nên, ăn bít tết và thịt quay còn đáng sợ hơn hút cả một khối lượng lớn thuốc thom. Kề đó, nếu heo bò mắc bệnh ung thư hoặc các bệnh tương tự, ăn thịt của những con vật này, rất có khả năng sẽ bị truyền nhiễm. Lại nữa, có một số nhà chăn nuôi, để phòng súc vật nuôi như heo, bò, gà, vịt không bị truyền nhiễm bệnh dịch, đã bỏ thuốc kháng sinh trong thức ăn gia súc. Điều này khiến cho người ăn thịt cũng bị hấp thu rất nhiều chất kháng sinh. Về sau những người này mắc bệnh, thì kháng sinh và thuốc đặc hiệu của y bác sĩ dùng đều trở thành thuốc mang tính chống kháng vô hiệu hóa, làm cho không thuốc nào chữa được, bó tay chịu chết. Sinh mạng của những người này do thường ngày ăn thịt làm chủ.

Nguyên nhân tử vong lớn thứ hai ở Đài Loan chính là ung thư. Còn có thể gây nên bệnh ung thư. Người uống rượu thường bị ác tính niêm mạc khí quản và phế nang tế bào, ung thư thực quản và khối u ác tính dạ dày gián tiếp gây nên ung thư gan, xơ gan cổ trướng. Giữa rượu và ung thư kết tràng, ung thư trực tràng có sự liên quan mật thiết. Cho nên, háo ăn thịt cá, lại thêm tham rượu, bằng với lửa đồ thêm dầu, nguy hiểm vô cùng. Có rất nhiều thực vật phòng chống khối u. Hễ những thực vật giàu vitamin A, C đều có thể dự phòng ung thư. Ví như xúp lơ, dưa bở, khoai lang, cà chua, hạnh tử, trái đào, bí rợ, rau chân vịt, bí đao, bắp cải, su hào, rau cải hoa, bưởi, ớt tươi, chanh, lê, quýt, đậu hà lan, dưa, dâu tây, cam đường, cà rốt, sữa bột... giảm mập. Người ăn chay không cần kiêng kỵ thứ nào. Người Mỹ đã từng điều tra thống kê, vi trùng bệnh trong cơ thể con người, hết 8 phần 10 là do truyền nhiễm từ thịt bò, và người bị bệnh phổi cũng có người do ăn thịt bò. Lại trong dịch Hồ Liệt La, có một loại tên gọi là Đồn Hồ Liệt La, đó chính là bệnh truyền nhiễm từ heo. Đan Mạch sau thế chiến thứ hai, để tái tạo lại đất nước, chính phủ nghiêm cấm nhân dân giết động vật làm thực phẩm. Qua năm thứ hai kinh tế phục hồi mới bỏ lệnh cấm. Ngờ đâu sau khi giải cấm, người dân trong nước mắc bệnh ngược lại cao hơn nhiều so với khi cấm lệnh sát sinh. Có thể thấy, ăn chay có ích, ăn thịt có hại. Lại nữa, trước thế chiến thứ hai, nước Bungari ở Châu Âu được gọi là “đất nước của trường thọ”. Trong 6.000.000 nhân khẩu của toàn đất nước, có đến 160 người thọ trên 100 tuổi. Nguyên nhân trường thọ ấy, qua kết quả của các nhà y học, 95% là ăn chay trường. Đây chính là ăn chay có thể khỏe mạnh, sống lâu.

Lại một chứng minh nữa: nhà dinh dưỡng học Kha-lâm-tu, Mỹ quốc nói: “Nhân loại nếu có thể bỏ ăn thịt, thì sẽ thu được lợi ích vô cùng”. Ăn chay có thể giữ lâu tuổi trẻ, tinh lực dồi dào, đầu óc mẫn tiệp, da thịt mềm mại, đây là hiện tượng của tuổi trẻ. Ngược lại, thân thể mệt nhọc, thần trí hôn ám,

da thịt xù xì, lộ ra dáng vẻ lão hóa. Nay lấy ba cái này làm chuẩn, so sánh giữa ăn chay và ăn mặn, nhà dinh dưỡng học Chu Tu Tuệ nói: “Ăn nhiều thực phẩm có thịt, trong y học gọi là thực vật mang tính chua, có thể làm cho máu mang tính chua, máu dơ. Lúc muốn trung hòa tính chua này, chất canxi trong máu phải tiêu hao lượng lớn. Lượng canxi mất, tế bào sẽ bị lão hóa, cơ thể mỗi một không sức chịu đựng, dễ đưa đến thần trí hôn ám và suy yếu. Còn ăn nhiều rau xanh, trái cây, những thực vật mang tính kiềm này, có thể làm cho máu giữ được chất kiềm, máu trong sạch, khiến cho cơ thể nhẹ nhàng, thoải mái, tinh lực dồi dào, chịu đựng giỏi, đầu óc nhanh nhạy đồng thời có thể sống lâu”.

Trên đây, đã đối chiếu sức khỏe và tinh thần của người ăn chay và người ăn mặn, rõ ràng đã thấy: một giữ được vẻ thanh xuân, một suy yếu lão hóa. Sự láng mịn và xù xì của da, chỉ nhìn qua ta có cảm giác ngay là già hay trẻ. Cho nên, da thịt mịn màng là điều kiện chính của sự trẻ mãi. Ăn chay làm sao giữ được nước da mịn màng? Điều này cần phải nói từ thực phẩm dầu mỡ nào mà người ăn chay đã ăn. Giá trị dinh dưỡng của mỡ là: thứ nhất, cung cấp nhiệt năng. Thứ hai, duy trì nhiệt độ cơ thể, bảo vệ nội tạng và làm tươi nhuận da. Thứ ba, giúp đỡ hấp thu vitamin. Chất mỡ quá nhiều làm cho người ta mập, dễ mắc bệnh cao huyết áp, mạch máu não cho đến các bệnh tim, gan, phổi, thận... Nếu mỡ quá ít khiến cho người ta gầy gò, dễ mắc các chứng suy nhược cho đến các bệnh về da. Có hai nguồn mỡ: một là mỡ từ động vật, như mỡ của heo, dê và thịt mỡ, gọi là mỡ động vật. Hai là mỡ từ nhân thực vật, như dầu phụng, dầu đậu nành, gọi là dầu thực vật. Sự hơn thiệt của hai loại dầu mỡ này khác nhau rất lớn. Mỡ động vật là mỡ bão hòa, nhiều coleslerin, dễ dẫn đến xơ cứng động mạch, cao huyết áp, bệnh tim, cũng có lợi cho việc sinh sản ung thư tế bào. Dầu thực vật không phải là dầu bão hòa, có thể thúc đẩy tăng gia bài tiết tính chua của nước mật, làm cho coleslerin xuống thấp, tránh được bệnh tim và các chứng huyết quản khác. Từ đó có thể thấy, người ăn chay sử dụng dầu thực vật, quả thật là một yếu tố lớn để khỏe mạnh tươi da. Hàm lượng dầu trong thực vật, nhiều nhất là ở hồ đào, chứa 66.90%. Thứ hai là đậu phụng, chứa 48.70%. Thứ ba là mè trắng, chứa 48.23%. Thứ tư là đậu nành, chứa 20.20%. Những dầu này đều không phải là dầu bão hòa, ăn vào có ích không hại. Hàm lượng mỡ trong động vật, nhiều nhất là ở thịt heo, chứa 57.80%. Thứ hai là thịt dê, chứa 25.00%. Thịt bò chứa 13.50%. Nhưng những loại mỡ này đều thuộc mỡ bão hòa, chứa rất nhiều coleslerin, dễ dẫn đến bệnh tim, bệnh huyết quản. Nghe nói, ngày xưa nữ minh tinh điện ảnh Hồ Điệp, nhờ ăn chay trường, tuy đã ở tuổi “bảy mươi xưa nay hiếm”, nhưng vẫn giữ được dáng vẻ xinh đẹp thuở thiếu thời. Đây là một chứng cứ ăn chay có thể không già.

2. Ăn chay có thể phát triển trí tuệ

Đại Đái Lễ Ký nói: “Ăn thịt dưỡng cảm nhưng hung hãn, ăn chay thông minh mà hiền hậu”. Đây là thuyết “ăn chay có thể phát triển trí tuệ”, thấy ở những sách tịch cổ đại Trung Quốc. Điều này cực kỳ quan trọng đối với thành phần tri thức trẻ. Rất tiếc những người đề xướng ăn chay sau này, phần lớn chỉ lập luận trên nhân quả nghiệp báo, giới sát hộ sinh, rất ít người lao vào nghiên cứu nguyên lý “ăn chay có trí”, làm lỡ cơ duyên ăn chay cho biết bao người.

Gần đây, tiên sĩ Bình Sơn Hùng của Viện Vệ Sinh Lập Công Chúng, Nhật Bản, với con mắt của nhà nghiên cứu học thuật, đã thấy được người ăn chay tham dục ít, người ăn mặn tham dục nhiều; người ăn chay tinh thần sáng suốt, người ăn mặn thần chí lơ mơ. Người ăn chay đầu óc nhạy bén, người ăn mặn tinh thần chậm chạp. Phát giác này của ông ta hợp với thuyết “ăn chay đa trí” của người xưa. Hiện tại, có cuốn sách nói về ăn chay, có nói y học gia hiện đại, không ngừng nghiên cứu khảo chứng, đã phát hiện được ăn chay có hai lợi ích lớn. Thứ nhất là ăn chay có thể phát triển trí tuệ và sức phán đoán. Ông ta nói: “Theo sự minh chứng trên, vấn đề sinh lý, sức hoạt động não bộ của con người, là do trong tế bào não có hai lực lượng chính phản tác dụng lẫn nhau, xung kích không ngừng trong bộ óc của con người, hình thành nên cái mà người ta gọi là “suy nghĩ”. Xung đột đến cuối cùng, có một phía giành được thắng lợi, đây chính là cái mà chúng ta gọi là “quyết định”. Nhưng muốn làm cho não bộ phát huy hết được hai tác dụng chính phản, thì cần phải cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cần thiết cho tế bào não. Thành phần dinh dưỡng này chủ yếu là phu toan, kế đó là vitamin B và dưỡng khí. Và trong thực vật thì ngũ cốc và các loại đậu chứa phu toan và các loại vitamin B phong phú nhất. Thịt đứng thứ hai và phân lượng rất ít, cho nên chỉ có người ăn chay mới có được năng lực não kiện toàn, mới có thể nâng cao trí huệ và sức phán đoán. Nhớ lại 40 năm trước, lúc chúng tôi còn ngồi ghế nhà trường, y học gia thời đó cho rằng, muốn phát triển trí huệ, cần phải ăn nhiều thực vật có chất phốt pho và sắt”. Căn cứ khoa học của ông ta là tế bào da của não thiếu chất phốt pho, nên ảnh hưởng đến năng lực của não. Thần kinh thiếu phốt pho sẽ truyền đạt chậm chạp. Thậm chí chất sắt, cũng là nhân tố chủ yếu nâng cao trí tuệ. Cơ thể con người nếu như thiếu sắt sẽ bị thiếu máu, phát sinh các chứng bệnh chóng mặt, hồi hộp, hay quên, thân thể mỏi mệt. Những người như vậy thành tích học tập chắc chắn sẽ yếu. Thực phẩm có quan hệ mật thiết với việc học như vậy, nên giới học sinh trẻ

không thể không biết lợi ích của ăn chay và vấn đề dinh dưỡng thường thức. Mỗi người đều mong muốn mình là người có trí tuệ bậc nhất trên đời, đặc biệt đang là thời học sinh, ai cũng muốn đọc qua một lần là nhớ, vì muốn làm bậc trí siêu cấp, thế là phải bỏ não, bỏ thận. Người Trung Quốc cổ đại luôn tương truyền một quan niệm sai lầm là: cơ thể suy nhược thì dùng thịt để bồi bổ. Lại cho rằng ăn gan bổ gan, ăn não tất có thể bổ não. Trước đây khoa học chưa phát triển, mọi người không ai biết trong não của heo, dê, trâu, bò có coleslerin. Với quan niệm sai lầm rằng ăn não bổ não, làm cho rất nhiều con em nhà quan đầu óc lú lẫn. Trái lại, những con em nhà nghèo khó, cả đời chưa từng ăn bữa cá lại được thông minh, trí tuệ. Cho nên, trong xã hội thường nghe câu ngạn ngữ khuyên con em nhà nghèo khó thế này: “Làm tướng không có dòng, nam nhi nên gắng sức”, hoặc là “Sống được đời cơ hàn, mới là trang nam tử”. Thậm chí có lời khen: “Biết bao tay trắng rút nên danh”. Nhưng lại có mấy ai biết được đạo lý “ăn chay đa trí” đâu!

Giới Phật giáo nước ta, hàng tăng ni xuất gia phụng hành Phật pháp Đại thừa nhất loạt đều ăn chay. Từ xưa đến nay, nước ta cao tăng Phật giáo ồ ạt xuất hiện. Có người trí tuệ siêu quần, có người biện tài vô ngại. Nổi danh thiên hạ như Thích Đạo An. Tài cao ngũ ấn Đường Huyền Trang. Bậc trí như ngài Đạo Sinh. 90 ngày thuyết kinh Pháp Hoa đến đá cũng gặt đầu. Thanh Lương nhờ đạo đức văn chương làm thầy bảy đời vua. Liên Trì đại sư nhờ ngôn hành hợp nhất làm tổ thứ tám. Những cao tăng đại đức như vậy tính không thể hết. Tuy nói họ nhờ tu trì Phật pháp mà được phước trí tăng trưởng, nhưng vâng lời Phật dạy trường trai, đối với vấn đề nâng cao trí tuệ cũng là một nhân duyên lớn. Hiện tại, y cứ theo sách sinh dưỡng của trường đại học y, trích lục thực phẩm và cách dinh dưỡng có liên quan đến nâng cao trí tuệ phổ thông nhất, để cung cấp cho những ai có chí ăn chay tham khảo. Đọc kỹ sách này, nội dung đối chiếu thức ăn mặn và thức ăn chay, thấy được khoáng chất có trong thực phẩm chay, cho đến vitamin B cao hơn nhiều so với thực phẩm thịt. Và lại, chủng loại thực phẩm chay nhiều, nguồn cung cấp phong phú lại không có độc tố, có thể an tâm sử dụng, đủ để chứng minh ăn chay hơn ăn mặn.

Nãy giờ là bàn lợi ích ăn chay bằng thế gian pháp. Lợi ích của nó còn có thể dùng ngôn từ, số lượng để biểu đạt. Dưới đây luận ăn chay bằng Phật pháp, lợi ích của nó càng không thể nghĩ lường.

Sát kiếp còn gọi là đao binh kiếp, cũng chính là chiến tranh xảy ra khắp nơi. Binh sĩ thời xưa tác chiến, dùng đao, kiếm làm vũ khí, cho nên chiến tranh xảy ra khắp nơi gọi là đao binh kiếp. Nguyên nhân xảy ra đao binh kiếp này,

phàm phu không rõ nhân quả, ngộ nhận rằng chính kẻ xâm lược chủ nghĩa đế quốc gây ra, hoặc những kẻ chính trị dã tâm trong nước gây nên. Nói theo nhân quả nghiệp báo trong Phật pháp, đó không phải là nguyên nhân chính, đó chỉ là một trợ duyên mà thôi. Nguyên nhân chính là do sát sinh ăn thịt mà ra. Bây giờ, đơn cử bài kệ của thiền sư Từ Thọ ra để thuyết minh:

*“Thế gian đa sát chúng sinh,
Trả ngay nghiệp báo sinh tình can qua;
Nợ mạng tức quyết báo ra,
Thiếu tiền không trả nhà liền ra tro;
Đời nay con vợ thăm dò,
Quyết rằng kiếp trước phá gia rẽ bầy;
Nhân quả thật đúng khôn tây,
Rửa tai nghe Phật thuyết rồi tin vâng”.*

Câu thứ nhất của bài kệ “Thế gian đa sát chúng sinh” là nhân, “trả ngay nghiệp báo sinh tình can qua” chính là quả. Đời trước anh giết nó là nhân, đời nay nó giết lại anh là quả; đời trước anh cướp của nó là nhân, đời nay nó đốt nhà anh là quả. Vì sao nó làm cho vợ con anh ly tán? Vì đời trước anh đã từng đào hang, phá ổ của chúng, cũng chính là bắt chim lấy trứng, cho nên đời nay nó ly tán vợ con anh. Nhân quả báo ứng là “ăn tám lạng trả nửa cân”, một chút cũng không sai lệch. Cho nên, muốn không bị quả báo, phải lập tức quy y cửa Phật, tin lý nhân quả không tạo ác nghiệp.

Tôi đưa ra thêm một sự thật lịch sử để chứng minh: ngày xưa lúc Phật còn tại thế, vua Lưu Ly mang đại binh đi đánh nước Ca-tỳ-la-vệ. Phật từng đích thân đi gặp vua Lưu-ly thỉnh cầu giải quyết hòa bình, nhưng cuộc hòa đàm không thành, Phật bèn bảo dòng họ Thích Ca phòng thủ tự vệ không nên chống trả. Quân đội vua Lưu-ly chiếm thành, chém giết loạn xạ. Lúc đó tôn giả Mục Liên thần thông quảng đại, dùng thần thông hút 500 người dòng Thích Ca vào trong bát, đưa lên cung trời ty nạn. Đợi đến khi hết chiến tranh, mở bát ra, 500 người trong bát trở thành bát máu. Tôn giả Mục Liên thỉnh thị đức Phật nguyên nhân. Phật kể vào kiếp quá khứ xa xưa, có một thôn trang, trong thôn có một hồ cá lớn. Vào một ngày lễ, mọi người trong thôn kéo cá ăn thịt. Trong đó có một con cá lớn cũng bị bắt. Lúc đó có một đứa trẻ ăn chay, nhưng vì nghịch ngợm đã dùng gậy gõ đầu con cá lớn ba cái. Con cá lớn đời trước chính là vua Lưu-ly bây giờ, các con cá nhỏ chính là đội quân vua Lưu-ly hiện tại, những người trong thôn hiện nay là người dòng Thích ca bị giết, đứa trẻ không ăn cá nhưng gõ đầu cá ba cái chính là ta. Ta vì không ăn cá nên không bị giết, nhưng gõ đầu cá ba cái nên bây giờ

ta bị đau đầu ba ngày. Câu chuyện trên gọi là nhân quả báo ứng, tự làm phải tự chịu, người khác không thay thế được.

Năm 1927, hội ăn chay Âu Mỹ đại hội vạn quốc ăn chay lần thứ nhất tại Luân Đôn. Những học giả nổi tiếng tham gia phát tâm ăn chay có đến mấy ngàn người. Về sau tại thành phố Tân-la-ngoã, Tiệp Khắc đại hội quốc tế ăn chay lần thứ 7. Đại hội lần này có 23 nước như Trung Quốc, Đức, Pháp, Mỹ, Áo... tham dự. Đại diện Trung Quốc đến đại hội là cư sĩ nổi tiếng Lữ Bích Thành. Trong đại hội này, tiến sĩ Hoa-nhĩ-tự, Anh quốc nói: “Muốn tránh nhân loại đồ máu, cần phải bắt đầu từ trên bàn ăn”. Ý của câu này vô cùng sâu sắc, đề xướng mọi người ăn chay có thể tiêu trừ sát kiếp, đáng cho các nhà chính trị có lòng cứu đời thâm thiết thể hội.

---o0o---

3. Người ăn chay không bị quả báo

Sát sinh và ăn thịt, hai nghiệp này đều là ác nghiệp. Có người chỉ tạo một tội, như người ăn thịt nhưng không sát sinh; người sát sinh không thích ăn thịt. Có người lại kiêm cả hai, như kẻ đồ tể thích ăn thịt. Có một số người lém lỉnh, luôn muốn đẩy trách nhiệm cho kẻ khác, làm nghề đồ tể mà đẩy tội sát cho người ăn thịt. Mỗi lần giết heo, miệng luôn nói: “Heo này! Heo này! Mà y chớ hận tao, mà y là thức ăn của nhân loại, mọi người không ăn tao không giết, mà y hãy đòi tội người ăn thịt ấy!”. Còn người ăn thịt lại đổ tội cho người giết thì nói gì? “Họ không bán tao không mua, họ không giết tao không ăn, họ không phải vì tao mà giết mà y”. Người ăn người giết đẩy tội cho nhau. Công bằng mà nói tất cả đều là tự biện hộ cho mình.

Kinh “Lăng Nghiêm” nói rất hay:

*“Vì lợi giết chúng sinh,
Vì tài giăng bủa lưới;
Cả hai đều ác nghiệp,
Chết đọa ngục kêu la;
Nếu không, bảo, nghĩ, cầu,
Thì không tam tịnh nhục;
Nó hữu nhân mà có,
Vì thế không nên ăn”.*

Tội báo của sát sinh, theo kinh Hoa Nghiêm nói, chắc chắn đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, chịu khổ ba đường. Khi chuyển sinh làm người lại

phải bị hai ác báo: một đoạn mạng, hai nhiều bệnh. Tam đồ là chánh báo, làm người là dư báo.

*“Luân hồi sáu đường khổ
Cháu trai đám cưới bà
Trâu, dê ngồi bàn tiệc
Bà con nấu trong nồi”.*

Đây là một đám cưới vợ mà đại sư Hàn Sơn vào thời triều Đường thấy được. Cô dâu chính là bà nội của chú rể chuyên kiếp. Đồng thời lại thấy tân khách ngồi ăn thịt uống rượu trên bàn, vốn là gia súc trâu bò trước đây được nuôi trong nhà, và heo dê nấu trong nồi đều là bà con nội ngoại chuyên thế. Đại sư thấy vậy thương cho chúng sinh phạm phu trong sáu đường, điên đảo không rõ nhân quả, không ngăn được thương tâm ôm mặt khóc òa. Nghe xong bài kệ trên đây, nếu mọi người đều giới sát ăn chay, thì sẽ không có tuần hoàn nhân quả “người chết làm dê, dê chết làm người”, nhân thế cũng vĩnh viễn không còn nghiệp báo “bà con nội ngoại nấu trong nồi”.

---o0o---

4. Người ăn chay tăng trưởng lòng từ bi

Ăn chay đối với nhân loại mà nói, không kể là giữ được thân thể khỏe mạnh, hay tránh được nhân quả nghiệp báo, những lợi ích khác không thể nói cùng. Lại từ một người khuếch đại đến quốc gia xã hội, khiến cho xã hội an lành, thế giới hòa bình, có thể thấy lợi ích của ăn chay thật không thể tính đếm. Trong vô lượng lợi ích, tôi cho rằng lợi ích lớn nhất của ăn chay, phải là tăng trưởng lòng từ bi. Nghĩa là sao? Đại Trí Độ Luận nói: từ bi là gốc của Phật đạo. Nói rõ hơn một chút, người có lòng từ bi khả vọng thành Phật, làm pháp vương vô thượng cho tam thiên đại thiên thế giới, cho nên lợi ích lớn nhất của ăn chay là tăng trưởng lòng từ bi. Nghĩa của từ bi là cho vui cứu khổ. Từ bi đến cực điểm. Đại từ đại bi tức đồng Như lai. Kinh Phạm Võng nói: “Người ăn thịt, đoạn dứt hạt giống Phật tính đại từ bi, hết thấy chúng sinh thấy đều tránh xa”. Người ăn thịt sát sinh tự phi, đây chính là hành vi tàn nhẫn. Khuếch đại tâm tàn nhẫn này, có thể lợi kỷ hại tha, không việc ác nào mà không làm. Người ăn thịt, súc sinh thấy dáng, nghe mùi đều trốn chạy xa. Ví như kẻ đồ tể vào trong xóm, chó sủa giật hồi. Người ăn chay lòng nhân từ ngày một tăng trưởng, khuếch đại lòng từ, hết thấy chúng sinh tất đều yêu mến, đều muốn cho vui cứu khổ. Đây chính là nguyên lý từ bi căn bản của Phật đạo.

Sát sinh ăn thịt thật là ác nghiệp, tất phải thọ báo không còn nghi ngờ gì nữa. Có điều là thọ báo tùy theo tâm giết và cách giết tàn nhẫn hay không mà có nhanh chậm, nặng nhẹ, không thể nói một cách khái quát. Nếu sau khi sát sinh, sám hối tu thiện cũng có thể chuyển hậu báo thành hiện báo, trọng báo thành khinh báo. Tôi vì muốn để cho mọi người hiểu một cách thiết thực việc ác báo sát sinh ăn thịt, không ngại hiện thân thuyết pháp. Sơ lược cho mọi người nghe tôi trải qua việc thọ báo ăn thịt như thế nào.

Năm 18 tuổi, vì chống Nhật cứu nước, tôi đã rời ghé nhà trường, không hề do dự gia nhập hàng ngũ kháng chiến. Nhờ phước đức ông bà, chỉ làm thượng sĩ văn thư nửa năm đã được thăng quan. Từ đó, xa xỉ trong lương bổng. Trước khi tôi thoát hưu xuất gia, lương của tôi thuộc lương nghiệp vụ. Tục ngữ có câu: “Ở núi thì sống vào núi, ở nước thì sống vào nước”. Tôi tuy không đáng được một chữ, nhưng “làm quan được ăn lộc vua”, rốt cuộc tôi tiêu tiền như nước. Có tiền, tôi bèn ăn thịt uống rượu, tạo biết bao sát nghiệp, để rồi cả đêm trằn trọc bất an, do đó cảm thấy chán ớn tiền bạc. Sau xuất gia, không muốn thấy tiền, không muốn giữ tiền, quả thật chính do nguyên nhân này. Nhắc đến bản lĩnh ăn thịt uống rượu của tôi, tuy không nhiều lắm nhưng thật không vừa. Nói đến tử lượng, để trắng uống lần một hai chai chẳng ăn nhằm gì, ăn cá ăn thịt càng kinh người hơn. Hễ ngồi xuống là làm liền hai tiếng đồng hồ, ăn một hai cân thịt mỡ không thấy ớn. Tôi thích ăn thịt gà, thịt vịt nhất. Bữa ăn nào cũng có, nhưng ăn thế nào cũng không thấy ngán. Một năm ăn hết bao nhiêu sinh mạng chúng sinh, tôi không hề tính thử. Nhưng có một lần, chúng tôi đóng quân ở Khê Khẩu Áo, Định Hải, Chiết Giang. Lúc mới đến, các nơi phụ cận thôn trang này, đâu đâu cũng thấy gà vịt từng đàn. Mỗi ngày tôi đều nhờ cô chủ đi mua gà vịt giúp, bảo lính cần vụ giết thịt. Nhiều thì năm ba con, ít thì một hai con. Đóng quân ba tháng, mà gà vịt chu vi 5 dặm vuông bị chúng tôi ăn sạch. Có một chiều gió Đông Bắc lớn, tôi lại nhờ cô chủ đi mua gà giúp. Cô ta nói: “Ông còn muốn ăn nữa à! Gà vịt trong vòng 5 dặm vuông gần đây đều bị các ông ăn hết rồi, ông còn muốn ăn sao?”. Tôi nghĩ cô ta chắc vì sợ lạnh nên không muốn đi mua, do đó mới nói như vậy để trách tôi. Thế là tôi đích thân dẫn theo thằng lính cần vụ, đảo một vòng qua các làng xung quanh, quả thật chẳng còn thấy con gà con vịt nào, tôi mới biết rằng mình đã ăn gà vịt nhiều như thế, bất giác giật mình, tôi đã tạo nghiệp sát quá lớn. Năm 1953, tôi quy y Phật. Sau khi đọc kinh hiểu rõ nhân quả, tôi cấp tốc ăn chay muốn chuộc tội trước. Theo tôi biết, tin Phật, ăn chay công khai ngay trong quân đội thì chỉ có mình tôi, nhưng trong lòng lại có cảm giác “hối hận không còn kịp”. Vì cầu một lòng sám hối và hoàng pháp lợi sinh, lấy công chuộc tội nên tôi quyết chí xuất gia. Có lẽ cũng nhờ niệm thiện ấy, mà sát nghiệp tôi tạo đời

nay, may ra trọng báo trở thành khinh báo, hậu báo trở thành hiện báo. Hai ngày trước lễ Đuan Ngọ năm 1974, trong thất Vô Lượng Thọ ở chùa Liên Quang, Nam Đầu. 8 giờ sáng điểm chuông bắt đầu lạy Tịnh độ sám. Lúc đó tôi đã bế quan hơn ba năm rồi, lạy Tịnh độ sám cũng đã hơn 9 tháng. Lạy xuống lạy thứ nhất, tôi cảm thấy thân bỗng nhẹ hững. Đi về hướng Tây, đi chưa được mấy bước thì nghe sau lưng có rất nhiều tiếng gà vịt kêu, ngoài đầu lại nhìn chột thấy gà vịt hàng ngàn con xếp thành ba hàng đuổi theo tôi. Nhìn theo hàng của chúng, ước phải hơn hai dặm mới thấy được điểm tụ tập của chúng. Trên quảng trường trạm Cổ Xa ở Nam Đầu, ở đó còn có cả heo, bò... sắp ngay hàng thẳng lối lên đường, nhìn ngược lại vào mình, trước ngực đang ôm một con vịt đang cạp cạp inh ỏi, những chúng sinh ấy một kêu một đáp. Thấy tình hình này, tôi nghĩ chúng đến tìm mình tính sổ rồi đây, bất giác thất kinh như tỉnh cơn mê. Sau khi tiếp tục lạy xong Tịnh độ sám, sợ quá tôi lâm trọng bệnh, bèn gõ chuông gọi cư sĩ hộ thất Lưu Văn Vũ kể hết tự sự, nhờ ông ta chu đáo cho tôi hơn, trong thời gian gần đây không đi đâu xa. Đầu ngờ ngay tối hôm đó, trước té gãy chân trái ngay trong thất. Tuy mời Đông tây y trị liệu, tốn biết bao tiền của tín chúng, bản thân vẫn đau đớn nói không nên lời, chữa trị thế nào cũng không công hiệu, đến nỗi trở thành “pháp sư một cẳng”. Đây chính là nghiệp báo của tôi sát sinh ăn thịt. Tôi nay nói hết sự thật cho mọi người nghe. Tôi tuy hối hận đã quá muộn, nhưng mong mọi người lấy việc này của tôi làm gương. Mỗi người tự cảnh giác, những ai chưa ăn chay, hãy nhanh chóng giới sát ăn chay để tránh dẫm lên vết xe cũ của tôi.

Cuối cùng, ngoài khuyến cáo các vị phát tâm giới sát ăn chay, các vị còn nên tu tập pháp môn Tịnh độ nữa, niệm Phật cầu sinh Tây phương, mới được rốt ráo lìa khổ được vui. Trì trai và niệm Phật, cả hai song hành thì lưỡng phần trọn vẹn, nếu chỉ hành một phía cả hai đều thất. Vì sao? Bởi nếu ăn chay không niệm Phật, đời sau nhờ nhân trì trai quá khứ, được giàu sang vinh hiển. Tục ngữ nói: “Một ngày ăn chay, thiên hạ sát sinh không có ta”, hưởng hồ cả đời trường chay, phước báo ấy làm sao tính đếm? Có phước báo đương nhiên là điều tốt. Nhưng những kẻ giàu sang, hết 9 phần 10 không muốn tu hành, gọi là “giàu sang học đạo khó”. Người phú quý không biết tu tập, tất nhiên cuộc sống của họ chỉ hướng đến hưởng thụ sắc dục, ăn uống, vui chơi. Ăn thì một bữa ngàn mạng chúng sinh, sắc thì gian dâm nữ tú, vui chơi thì nhảy múa ca hò. Những ai sống cuộc sống này, chắc chắn đời sau đọa lạc trong ba đường dữ, sang đời thứ ba tất phải chịu khổ. Lại nếu những người niệm Phật không ăn chay, thì lúc lâm chung bị nghiệp lực chướng tế không được vãng sinh, lưu nhập vào trong bát bộ quỷ thân. Đây chính là sự tổn hại giữa ăn chay và niệm Phật chỉ hành một phía. Nếu đã ăn chay lại

niệm Phật, tức hiện tiền thân tâm được kiện khang an lạc, lâm chung vãng sinh Tây phương, thấy Phật nghe pháp chứng tam bất thoái, cuối cùng viên chứng Vô thượng Bồ đề. Lợi ích của công đức ấy rộng lớn như pháp giới, cứu cánh như hư không, vô lượng vô biên không thể nghĩ nghĩ.

*“Máu thịt tràn trề khen hợp miệng,
Đâu hay oán tắng sánh bằng non!
Thân ta chôn đó đang tâm nghĩ,
Ai dám cầm dao cắt thịt mình.
Xưa nay trong một bát canh,
Oán sâu như bể hận thành non cao,
Muốn hay nguồn gốc binh đao,
Lắng nghe lò mổ tiếng gào đêm thanh”.*

---o0o---

Hết