

Ăn chay và sống đạo.

Kính thưa quý khán giả,

**Lần trước, chúng ta đã thảo luận về cái lợi và hại của ăn chay trên phương diện dinh dưỡng, và được biết rằng ăn chay đúng cách vẫn có thể cung ứng đầy đủ năng lượng và những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, và ngoài ra còn giúp cho con người tránh được nhiều chứng bệnh nguy hiểm như ung thư, cao huyết áp, bệnh nhồi máu cơ tim, chứng cao mỡ.**

**Khi nói đến ăn chay, phần đông chúng ta liên tưởng đến sự tu hành khổ hạnh, nhưng ngược lại trong giai đoạn hiện tại, quần chúng có khuynh hướng coi ăn chay như là một cách dinh dưỡng lành mạnh. Hôm nay chúng tôi hân hạnh mời hiền huynh Bùi Văn Khâm, Dược Sĩ và là một thiền sinh Cao Đài, đến thảo luận về khía cạnh tâm linh của sự ăn chay.**

**Kính chào hiền huynh Bùi Văn Khâm.**

Kính chào quý khán giả đài VHN.

**Trước hết xin hiền huynh cho biết quan điểm của tôn giáo về vấn đề ăn chay.**

Ở Á Châu, nói đến ăn chay ta liên tưởng đến Phật Giáo.

Đức Phật có dạy rằng ăn thịt cá là phạm giới sát sanh, nếu không trực tiếp sát thì cũng gián tiếp sát, làm mất hạt giống từ bi bình đẳng, không thể nào tu hành thành Phật được.

Lời Phật dạy đã rõ ràng: Ăn chay là cốt yếu để nuôi dưỡng lòng từ bi và tinh thần bình đẳng.

## **Tại Ấn độ, trước khi có đạo Phật thì có đạo Hindu, tức là Ấn Độ giáo, Ấn độ giáo quan niệm thế nào về ăn chay?**

Kinh Vệ Đà nhấn mạnh đến tính cách vạn vật đồng nhất thể như sau: "Tất cả các sinh vật đều là con cái của Thượng Đế, nhưng được khoác dưới những lớp áo có hình thái khác nhau. *Thượng Đế là đấng cha lành tối cao của muôn loài. Một người cha thì luôn luôn thương yêu con cái một cách công bằng. Giả có một người con nào đó tâu với cha rằng: Em con nó xấu xí và ngu dốt quá. Xin phép cha cho con giết nó đi. Liệu người cha có bằng lòng hay không? Do đó chúng ta có thể suy nghiệm rằng chắc chắn Thượng Đế cũng sẽ không cho phép chúng ta giết hại sinh mạng của những động vật khác vì chính chúng cũng đều là con cái của Thượng Đế và là anh em của chúng ta*".

## **Phần đông tín đồ Thiên Chúa Giáo không ăn chay. Vậy Thiên Chúa giáo quan niệm ra sao về ăn chay?**

Trong Sáng Thế Ký (Genesis 1:29), quyển đầu của kinh Cựu Ước có đoạn viết: "Chúa phán rằng: Ta đã ban cho các con đầy đủ các loại rau quả và ngũ cốc khắp nơi trên thế giới này. *Đó là thức ăn của các con vậy*".

Sáng Thế Ký (1:30) viết tiếp: "Chúa phán: Cùng những loài thú khắp nơi trên địa cầu, những nơi có sự sống, ta đã ban cho các người các loại rau quả và ngũ cốc để ăn. *Các người không được ăn thịt*".

Trong đoạn này ở Sáng Thế Ký (9:4) nhấn mạnh hơn: "Ăn thịt vốn có máu và có sự sống, nên các con không được ăn".

Trong các quyển Thánh Thư, phần lớn những lời rao giảng đều lên án việc ăn thịt. Theo Isaiah (66:3): "Hành động giết chết một con bò chẳng khác gì hành động vắn cổ một con người vậy"

Trong Thánh Kinh cũng có chuyện về Thánh Daniel. Khi còn sanh tiền, có lần ngài đã bị giam trong ngục thất tại thành Babylon, ngài đã từ chối các thức ăn mặn do bọn cai ngục mang tới mà quyết đòi cho được đồ ăn chay mới thôi.

Thánh Benedict, người đã sáng lập ra giáo phái Benedictine Order vào công nguyên 529, đã quy định các giáo sĩ ở trong giáo hội phải ăn chay trường.

Giáo hội Cơ Đốc (Seventh Day Adventist Church) nghiêm cấm các tín đồ sát sinh và ăn mặn. Tiến sĩ John H. Kellogg, tín đồ trung kiên của giáo phái này ở Hoa Kỳ đã cố xúy mọi người ăn chay. Ông đã cai quản một bệnh viện bằng cách cho các bệnh nhân điều dưỡng chỉ toàn bằng những thức ăn chay mà thôi .

**Tại Việt nam, có hai nền tôn giáo mới là Phật giáo Hoà Hảo và Cao Đài. Vậy quan niệm của hai tôn giáo này ra sao?**

Theo đạo Hòa Hảo, trong 10 Điều Tâm Huyết, Đức Phật Thầy Tây An đã khuyên người đời ăn chay để giữ hạnh lành như sau :

*.....Điều thứ tư Pháp môn quy luật*

*Hạnh trường chay cố sức trau dồi*

*Thịt là xương máu tanh hôi*

*Cỏ cây rau cải cũng rồi bữa ăn*

*Đức Từ Bi thường hằng thể hiện*

*Không sát sanh lòng thiện ta còn*

*Lạt chay tuy chẳng ngọt ngon*

*Còn hơn thú vị cơm chan máu hồng....*

### **Còn trong đạo Cao Đài thì sao?**

Trong đạo Cao Đài, khi dạy về giới cấm sát sinh, Đức Chí Tôn có dạy rằng: "...sau khi tạo lập càn khôn thể giới, Thầy phân tánh Thầy mà tạo lập vật chất, thảo mộc, thú cầm, con người, gọi chung là chúng sanh,...chi chi hữu sanh cũng do bởi chơn linh Thầy mà ra, hễ có sống ắt có Thầy."

Ngoài ra, cơ bút của Đức Diêu Trì Kim Mẫu đã viết trong bài Khuyên Nữ Hồi Tâm như sau:

*.....Lắm phen rồi mẹ khuyên chay lạt*

*Gốc gì đâu sanh sát cấm ngăn*

*Cũng tình liên lạc đồng bằng*

*Thú cầm vẫn thể linh căn Thượng Hoàng....*

*Tuy chẳng nói thân hình giống tạc*

*Cũng biết ăn, biết khát, biết đau*

*Phơi da lóc thịt làm sao*

*Con ơi sao uống huyết đào đàn em.....*

Do đó theo Cao Đài, ăn thịt cá thì cũng như ăn thịt anh em của mình.

**Nói tóm lại tôn giáo quan niệm rằng chúng sinh đều là anh em, đều có sự sống, để biểu hiện tình thương yêu lẫn nhau ta không nên ăn thịt lẫn nhau. Ngoài ra đó cũng là một cách để thể hiện sự công bình tức là đừng làm cho kẻ khác những gì mình không muốn kẻ khác làm cho mình.**

**Thưa hiền huynh, quan niệm thông thường hay ghép ăn chay với tu hành, xin hiền huynh cho biết ảnh hưởng của ăn chay đối với sự tu hành như thế nào.**

Người ta nhận xét rằng phần đông người ăn chay thì hiền lành, ít háo thắng hơn người ăn thịt. Điều này có thể được giải thích rằng, trong máu của sinh vật có những kích thích tố tiết ra bởi sự sợ hãi và thù hận của con vật trước khi bị sát hại, những kích thích tố này làm cho người ăn mặn có nhiều thú tính, hung dữ, và thù hận.

**Thưa hiền huynh, còn ăn chay đối với tình dục ra sao?**

Tôi chưa thấy có những khảo cứu khoa học nào cho thấy ảnh hưởng của ăn chay đối với tình dục. Người ăn chay có thể có gia đình và sanh con đẻ cháu bình thường như tất cả những người khác.

**Có người cho rằng ăn chay để trở thành Tiên Phật, trâu bò ăn cỏ cả đời, vậy chúng cũng thành Tiên Phật hay sao?**

Ăn chay chỉ là một điều kiện nho nhỏ giúp con người trong sự tu hành. Muốn thành Tiên Phật con người phải tu hành. Ăn chay mà không tu hành, cứ làm điều ác thì còn tệ hại hơn là ăn mặn mà biết làm điều thiện, biết giúp đỡ người đồng loại.

**Ngoài ra ăn chay còn có ích lợi gì khác?**

Ăn chay sẽ tránh được sự hư hại môi sinh. Ngày nay chúng ta phải trả một giá thật đắt cho sự ăn thịt là đã làm hư hoại môi sinh thiên nhiên hữu ích cho nhân loại. Cơ quan nghiên cứu về Nông Học Hoa Kỳ đã chỉ trích về những chất cặn bã do các lò sát sinh thải ra đã làm dơ bẩn sông lạch. Nguồn nước tinh khiết còn bị cặn dằn do việc sử dụng một cách phí phạm bởi những lò sát sinh đó.

Trong một thống kê có cho thấy rằng: "Để thu hoạch 1 cân lúa mì, chúng ta chỉ cần 60 cân nước. Nhưng nếu muốn sản xuất được 1 cân thịt, chúng ta phải cần tiêu thụ từ 2500 đến 6000 cân nước"

## **Đó là về phương diện nước, còn phương diện đất đai thì sao?**

Sản xuất nông phẩm để làm lương thực cho loài người, chúng ta chỉ cần một diện tích đất đai tương đối nhỏ. Nhưng nếu muốn sản xuất nông phẩm để cung ứng cho kỹ nghệ chăn nuôi thì nhu cầu đồng cỏ và diện tích đất đai phải vô cùng rộng lớn. Vì lẽ ấy mà từ ngàn xưa đã xảy ra các cuộc tranh chấp lãnh thổ giữa các quốc gia với nhau.

Trên cùng một diện tích đất, chúng ta trồng nông phẩm để làm lương thực thì nó sẽ cung cấp một tỷ số chất protein nhiều gấp 5 lần so với dùng đất ấy để chăn nuôi lấy thịt. Nếu trồng đậu chúng ta sẽ được chất protein gấp 10 lần".

Qua lịch sử cổ đại của Hy Lạp, nhà triết học nổi danh Socrates đã từng khuyên bảo loài người nên ăn chay. Đó là một phương cách khôn ngoan mà con người đã tận dụng tài nguyên phong phú do nguồn thực phẩm nông nghiệp cung cấp. Ông nhấn mạnh thêm: "Nếu mọi người đều ăn thịt thì chúng ta phải cần rất nhiều diện tích đồng cỏ để chăn nuôi nên dễ sinh ra các cuộc chém giết lẫn nhau để tranh giành lãnh thổ".

Tiến sĩ Aarol Altshul, trong quyển Protein: Their Chemistry and Politics (Protein: Hóa Học và Chính Trị) đã viết: "Nếu chúng ta sử dụng một diện tích đất 1 mẫu Anh (4046m<sup>2</sup>) để trồng hoa màu cung cấp lương thực cho người ăn chay, ta sẽ được một sản lượng gấp 20 lần nếu dùng đất ấy để chăn nuôi súc vật lấy thịt. Hiện nay tại Hoa Kỳ, phân nửa diện tích

đất để trồng trọt được dùng để sản xuất thực phẩm gia súc. Tôi nghĩ rằng nếu toàn thể đất đai canh tác trên quả địa cầu này đều được dùng để sản xuất nông phẩm cho loài người thì chúng ta sẽ có khả năng cung ứng đầy đủ lương thực cho 20 tỷ dân số trên thế giới một cách dễ dàng".

**Xin hiền huynh cho một vài ví dụ về các nhân vật cổ động sự ăn chay trong lịch sử.**

*Sử học gia Diogenes kể rằng, ông Pythagore dùng điếm tâm buổi sáng bằng bánh mì và mật ong và dùng bữa ăn chiều với nhiều loại rau quả.*

Ông Léonard Da Vinci (1452 - 1519), nhà danh họa và điêu khắc gia người Ý, đồng thời cũng là một thi sĩ nổi tiếng trên thế giới quan niệm ăn chay là đạo đức của con người. Sự ăn chay sẽ tránh được những tội ác về sát sinh. Ông còn nhấn mạnh rằng những ai không biết quý trọng sự sống của những sinh vật khác là những kẻ không đáng sống. **Cơ thể của những người ăn mặn không khác gì những bãi tha ma để chôn vùi xác chết các thú vật mà họ đã ăn vào.**

Ông Jean Jacques Rousseau (1712 - 1778), triết gia và là một văn hào người Pháp chủ trương bênh vực sự hiện hữu của thiên nhiên và cổ xúy sự ăn chay. Ông nhận xét rằng phần đông những loài thú ăn thịt có bản tính hung tợn hơn những loài thú ăn cỏ. Và dĩ nhiên những người ăn chay trường sẽ hiền từ hơn những người ăn mặn.

Cùng một quan niệm trên, ông Benjamin Franklin (1706 - 1790), một khoa học gia và là một chính trị gia nổi tiếng của Hoa Kỳ, người đã bắt đầu ăn chay từ năm 16 tuổi đã bảo rằng nhờ ăn chay mà cơ thể của ông được trong sạch, tinh thần của ông được minh mẫn, trí óc của ông được tiến bộ và sự hiểu biết của ông được nhanh chóng hơn. Trong một bài

tự thuật, ông có bình phẩm những người ăn mặn là những kẻ cố sát".

*Văn hào nước Nga Léon Tolstoi (1828 - 1910) đã thọ trường chay từ năm 1885. Ông chống đối thú săn bắn của một số giai cấp quý tộc và trường giả. Ông cũng chủ trương không sát sanh, chủ trương chủ thuyết hòa bình và ăn chay, tôn trọng sự sống của các loài sinh vật khác kể cả con ong và loài kiến.*

Hàng ngày ông Gandhi thường dùng giá lúa mạch, bột hạnh nhân, rau xanh, chanh và mật ong trong những bữa ăn thanh đạm. Chính ngài bảo đã tìm thấy những nguyên lý và giá trị đạo đức của sự ăn chay qua các tác phẩm của nhà văn Tolstoi.

*Albert Einstein (1879 - 1955), nhà bác học nổi danh của thế kỷ thứ 20. Người đã phát minh ra thuyết tương đối và được tặng giải Nobel về vật lý học năm 1921 cũng là một người ăn chay trường. Tuy ông chánh thức không theo tín ngưỡng nào nhưng là một người rất sùng đạo. Ông tin có Thượng Đế và vũ trụ này được điều khiển bởi một cơ Trời huyền diệu. Nếu không thì mọi sự vận hành trong vũ trụ sẽ loạn lên và không theo một quy luật nhất định. Ông là một người yêu chuộng hòa bình, tôn trọng sự sống của muôn loài và đã từng phát biểu: "Không gì ích lợi cho sức khỏe của con người để có cơ hội sống lâu trên quả địa cầu này bằng cách ăn chay".*

**Có người cho rằng cấu tạo của con người thích hợp cho sự ăn chay hơn là ăn mặn, xin hiền huynh cho biết ý kiến.**

Trước hết người ta quan sát về tay và mồm của loài người. Răng của loài người được cấu tạo một cách đặc biệt giống như răng của các loài động vật ăn thảo mộc, được Tạo Hóa sáng chế một cách khéo léo để nghiền và nhai nát các thức ăn. Loài người và loài động vật ăn thảo mộc không có răng cửa và răng nanh bén nhọn và đủ sức mạnh như loài động vật ăn thịt, nhưng có răng hàm và xương quai hàm để nhai theo cử động chiều ngang và qua lại. Ngược lại loài động vật ăn thịt có răng nanh rất bén nhưng không có răng hàm và xương quai hàm. Do đó khi ăn thịt, chúng chỉ xé và nuốt trọn luôn chớ không hề nhai. Bàn tay của loài người không có móng vuốt sắc bén nên chỉ dùng để lật rau và hái trái, trong khi loài động vật ăn thịt có móng vuốt rất bén và rất mạnh để vồ mồi và xé thịt.

### **Còn sự tiêu hoá thì sao?**

Trong bao tử của loài động vật ăn thịt, dịch tiêu hóa chứa đến 20 lần lượng hydrochloric acid nhiều hơn ở trong bao tử của loài động vật ăn rau quả và loài người. Sự khác biệt chủ yếu trong bộ phận tiêu hóa của loài động vật ăn rau quả và loài người với loài động vật ăn thịt là đường ruột, nơi thức ăn được tiêu hóa để biến thành dưỡng chất rồi được hấp thụ vào máu. Một miếng thức ăn bằng thịt chẳng qua chỉ là một phần nhỏ trong xác chết của một con vật. Dĩ nhiên sau khi màng ruột đã tinh lọc lấy chất dinh dưỡng rồi, chất cặn bã còn lại sẽ tích lũy lâu trong cơ thể và sẽ sinh ra nhiều độc tố, nguyên nhân và mầm móng gây ra các bệnh tật nguy hiểm. Loài thú có thói quen ăn thịt có đường tiêu hóa chỉ dài gấp 3 lần chiều dài của cơ thể. Trong khi đó đường tiêu hóa của loài người và loài động vật ăn rau quả thì dài gấp 12 lần chiều dài của thân thể. Vì thế chất cặn bã ở trong ruột của loài thú ăn thịt sẽ được bài tiết ra ngoài nhanh chóng hơn. Trong khi đó chúng sẽ ở lại trong ruột của loài người và loài động vật ăn thảo mộc lâu hơn. Chính vì thế mà chúng có cơ

hội sanh ra độc tố nhiều hơn. Thận phải làm việc vô cùng vất vả nhưng vẫn không đủ khả năng để thanh lọc hết các độc tố trong máu. Đối với người trẻ tuổi thận còn khỏe nên chưa có hề hấn gì. Tuy nhiên đối với người trọng tuổi thận đã suy yếu, nên dễ sinh ra các chứng bệnh hiểm nghèo hơn.

Kính thưa quý khán giả, theo sự trình bày này, ta thấy sự ăn chay là một phương thức thể hiện tình thương yêu và sự công bình.

Ăn chay giúp cơ thể khỏe mạnh và ngừa được những chứng bệnh nguy hiểm.

Ăn chay không những có lợi ích cho cá nhân, mà còn cho xã hội, nhân loại, chúng sanh nữa. Nếu ai ai cũng ăn chay thì thế giới này làm gì có tiếng rên siết vì chết oan của loài vật và tiếng than thở, đau đớn của người vì nạn tương tàn, tương sát.

Người ăn chay là một chiến sĩ của Hòa bình. Thật vậy người ăn chay, với một tâm từ bi vô lượng, coi muôn loài là mình, mình là muôn loài, không giết hại sanh vật để thỏa mãn dục vọng, không bao giờ nở tâm tàn sát đồng loại để đạt mục đích lợi danh.

Thành thật cảm ơn hiền huynh Bùi Văn Khâm.

Chương trình Sống Đạo được kết thúc nơi đây.

Trân trọng kính chào quý vị và xin chúc quý vị thân tâm an lạc.