

“Một thánh nhân hoàn toàn là một con người hoàn toàn. Một người hoàn toàn là một thánh nhân hoàn toàn. Hiện tại chúng ta chỉ là một nửa con người. Chúng ta làm việc gì cũng do dự. Chúng ta làm việc gì cũng có sự cao ngạo. Chúng ta không tin rằng chính Thượng Đế đã sắp xếp mọi việc cho chúng ta hưởng thụ, cho chúng ta học hỏi. Chúng ta phân biệt tội lỗi và đức hạnh. Chúng ta quan trọng hóa mọi việc, và sau đó phán đoán chính chúng ta và những người khác. Chúng ta đau khổ vì sự hữu hạn của mình, về những điều Thượng Đế phải làm. Có hiểu không? Thật ra, Thượng Đế ở bên trong chúng ta và chúng ta tự giới hạn Ngài. Chúng ta muốn vui vẻ và chơi đùa, nhưng lại không biết phải làm sao. Chúng ta chỉ biết nói với người khác: “À, anh không được làm như vậy,” và nói với chính mình: “Tôi không nên làm như thế này. Tôi không nên làm như thế nọ. Vậy tại sao tôi lại phải ăn chay?” Đúng rồi, Sư Phụ biết. Sư Phụ ăn chay vì Thượng Đế bên trong Sư Phụ muốn như vậy.”

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~

“Khi thân, khẩu, ý, của chúng ta được thanh tịnh, dù chỉ trong một giây khắc, thì tất cả thần thánh, Thượng Đế, và thiên thần hộ pháp sẽ trợ giúp chúng ta. Ngay lúc đó toàn thể vũ trụ đều thuộc về chúng ta và ủng hộ chúng ta, và ngôi báu cũng sẵn sàng để cho chúng ta ngự trị.”

~ Thanh Hải Vô Thượng Sư ~



Tại sao chúng ta phải ăn chay?

Trường chay là điều kiện tiên quyết để được thọ Tâm Ấn và tu hành pháp môn Quán Âm. Các thực phẩm từ hoa quả và sản phẩm được chế biến từ sữa thì được phép dùng, nhưng tất cả những thực phẩm có thành phần động vật, kể cả trứng thì không được dùng. Điều này có nhiều nguyên nhân, nhưng nguyên nhân chính là vì giới luật thứ nhất cấm việc thương hại sinh mạng của chúng sanh, hay là giới “cấm sát sanh”.

Giới luật cấm sát sanh và cấm làm thương hại tới sinh vật đương nhiên là có lợi cho những sinh vật này, đồng thời đối với chính chúng ta cũng có ích lợi không kém. Tại sao vậy? Đó là vì theo luật nhân quả: “Gieo nhân gì thì gặt quả đó.” Khi quý vị giết hại sinh vật hay mượn tay người khác giết giùm cho quý vị để thỏa mãn ý muốn ăn thịt của quý vị, quý vị đã gây nên nghiệp chướng, và món nợ này trước sau gì quý vị cũng phải trả.

Cho nên trên thực tế, giữ trường chay là một món quà chúng ta tự tặng cho mình. Chúng ta sẽ cảm thấy dễ chịu hơn, đời sống của chúng ta sẽ hoàn thiện và tốt đẹp hơn, bởi vì chúng ta không

bị vướng bận bởi những nghiệp chướng nặng nề. Ngoài ra, chúng ta còn được phép thể nghiệm cảnh giới thiên quốc bên trong. Như vậy mà chỉ phải trả một giá nhỏ nhỏ kể ra cũng xứng đáng.

Đối với một số người, lý luận trên khía cạnh tâm linh của việc cấm ăn thịt cũng đã đủ cho họ chấp nhận rồi. Tuy nhiên, còn có nhiều lý do rất khẩn thiết khác mà chúng ta cần phải ăn chay, và tất cả những lý do này đều bắt nguồn từ những kiến thức phổ thông có liên quan đến sức khỏe cá nhân và sự dinh dưỡng, sinh thái và môi sinh, nhân chủng và sự đau khổ của các loài vật, cùng với những nạn đói trên thế giới.

Sức khỏe và sự dinh dưỡng

Những nghiên cứu về sự tiến hóa của con người đã cho thấy rằng tổ tiên chúng ta vốn ăn chay. Sự cấu tạo của cơ thể chúng ta không thích hợp với việc ăn thịt. Điều này đã được bác sĩ G.S. Huntingen tại đại học Columbia chứng minh qua bài thuyết trình về sự so sánh cơ thể học. Ông đã nêu lên rằng loài ăn thịt có ruột non và ruột già ngắn hơn, đặc biệt là ruột già thì thẳng và trơn. Trái lại, loài ăn hoa quả có ruột non và ruột già dài hơn. Vì thịt có ít chất sợi và nhiều chất đậm nên sự tiêu hóa không cần mất nhiều thời gian, do đó ruột của loài ăn thịt ngắn hơn ruột của loài ăn hoa quả.

Ruột già và ruột non của loài người thì dài cũng giống như những loài ăn hoa quả khác. Tổng cộng chiều dài của ruột già và ruột non vào khoảng 28 bộ (8,5 thước). Ruột non thì gấp lại thành nhiều lớp, và thành ruột thì có nếp, không trơn láng. Vì chúng dài hơn ruột của loài ăn thịt, nên thịt ăn vào sẽ ở lại trong ruột của chúng ta lâu hơn, kết quả là thịt có thể bị hư thối và sinh ra

chất độc. Những chất độc này chính là một nguyên nhân của chứng ung thư ruột, và đồng thời cũng khiến cho gan, cơ quan bài tiết chất độc, phải làm việc cực nhọc hơn. Việc này làm cho gan nở lớn, và có thể gây nên bệnh ung thư gan.

Thịt chứa rất nhiều độc tố và niếu tố, là những chất khiến cho thận phải làm việc nặng nhọc hơn và có thể hủy hoại chức năng của thận. Trong một cân thịt bò bít tết có khoảng 14 gram chất độc tố đậm. Nếu để những tế bào sống vào trong một dung dịch có độc tố đậm, chức năng phân hợp của nó sẽ bị thoái hóa. Hơn nữa, trong thịt có ít chất cellulose hay chất sợi nên rất dễ sinh ra bệnh táo bón, và chứng táo bón lâu ngày được biết là sẽ đưa đến bệnh ung thư hậu môn hay bệnh trĩ.

Chất béo và chất mỡ trong thịt cũng tạo nên chứng nghẹt tim, một chứng bệnh đã gây tử vong nhiều nhất tại Hoa Kỳ và Formosa hiện nay.

Ung thư là nguyên nhân làm chết người sắp hàng thứ hai. Thí nghiệm khoa học cho biết sự nướng thịt bằng than hay bằng lò tạo ra chất Methylcholanthrene, là một hóa chất rất mạnh có thể gây nên bệnh ung thư. Khi thí nghiệm hóa chất này với những con chuột, thì chúng đều phát bệnh ung thư, như ung thư xương, ung thư máu, ung thư bao tử, v.v....

Thí nghiệm còn cho thấy chuột con uống sữa của chuột mẹ bị ung thư cũng mắc bệnh ung thư. Khi tế bào ung thư của loài người tiêm vào loài vật, con vật này cũng bị ung thư. Nếu miếng thịt chúng ta ăn hàng ngày lấy từ những con vật đã sẵn có những chứng bệnh này thì chúng ta cũng sẽ có nhiều nguy cơ mắc những chứng bệnh đó.

Nhiều người cho rằng thịt được bảo đảm tinh khiết và an toàn vì đã có sự kiểm nghiệm tại các lò sát sinh. Nhưng vì có quá nhiều gia súc, lợn, gà, v.v... bị giết để bán hàng ngày cho nên thật sự khó có thể kiểm soát hết được. Thử nghiệm một miếng thịt để tìm dấu vết bệnh ung thư đã là quá khó rồi, đừng nói gì đến thử nghiệm cả một con vật. Hiện nay, kỹ nghệ thịt chỉ cắt bỏ cái đầu con vật khi chỗ đó bị bệnh, hay cắt khúc chân nếu chỗ đó bị hư. Chỉ những phần xấu là cắt bỏ, những phần còn lại vẫn được đem ra bán.

Nhà trường chay nổi tiếng, bác sĩ J. H. Kellogg, có nói: “Khi chúng ta ăn chay, chúng ta không cần phải lo nghĩ là con vật chúng ta đang ăn đã chết vì bệnh gì. Điều này khiến bữa ăn càng ngon hơn.”

Một điểm đáng để lưu ý nữa là vấn đề những chất kháng tố hay những dược liệu khác, kể cả những chất kích thích hay hóa chất tương trợ cho sự phát triển của súc vật được bỏ vào trong thức ăn của chúng hoặc là trực tiếp tiêm vào trong cơ thể của những con vật này. Có nhiều bản báo cáo cho hay rằng khi người ta dùng thịt những con vật này thì vô tình đã đem những kháng tố này vào trong cơ thể. Những kháng tố này có thể làm tiêu hao di hiệu năng kháng sinh trong cơ thể con người.

Cũng có người lo ngại rằng ăn chay không đủ chất dinh dưỡng. Một giải phẫu gia xuất chúng người Mỹ, bác sĩ Miller đã hành nghề y khoa trong suốt 40 năm qua tại Formosa đã thành lập một bệnh viện trong đó tất cả các bữa ăn cho nhân viên và bệnh nhân đều toàn là những thức ăn chay. Ông nói “Chuột là một trong những loài vật có thể sống bằng cả hai cách ăn chay và ăn thịt. Nếu có hai con chuột được nuôi riêng biệt, một con ăn thịt và một

con ăn chay, chúng đều tăng trưởng như nhau, nhưng con chuột ăn rau sống lâu hơn và sức đề kháng bệnh tật mạnh hơn. Hơn nữa, nếu hai con cùng đau, thì con chuột ăn chay bình phục nhanh hơn". Ông nói thêm rằng "khoa học hiện đại càng ngày càng mang lại cho chúng ta những thuốc men tốt hơn, nhưng thuốc men chỉ có thể chữa bệnh mà thôi, thực phẩm mới duy trì được sức khỏe cho chúng ta." Ông cũng nêu rõ rằng thực phẩm từ hoa quả là nguồn dinh dưỡng trực tiếp hơn thịt. Người ta ăn thịt loài vật, nhưng những thức ăn cho loài vật lại là hoa quả. Cuộc sống của đa số loài vật rất ngắn và loài vật có hầu hết tất cả các bệnh tật mà con người có. Không chừng những bệnh tật của con người đều do từ việc ăn thịt những con vật bị bệnh mà sinh ra. Như vậy, tại sao con người không trực tiếp tìm nguồn dinh dưỡng từ hoa quả? Bác sĩ Miller đã đề nghị với chúng ta là chỉ cần ăn ngũ cốc, đậu và rau là có đủ những dinh dưỡng cần thiết để duy trì một thân thể khỏe mạnh.

Nhiều người nghĩ rằng chất đạm của loài vật tốt hơn vì chất đạm từ loài vật thì đầy đủ, trong khi ở loài thực vật, chất đạm còn thiếu sót. Thật ra, có một số hoa quả tự nó đã có đủ chất đạm, hơn nữa khi những thực phẩm kém chất đạm phối hợp với nhau cũng có thể cung ứng đầy đủ chất đạm.

Tháng 3 năm 1988, Hội Nghiên Cứu về Bệnh Tiểu Đường của Hoa Kỳ (American Diabetes Association) đã tuyên bố rằng: "ADA chủ trương rằng ăn chay rất khỏe mạnh và đầy đủ chất bổ dưỡng nếu có kế hoạch chu đáo."

Người ta thường có quan niệm sai lầm rằng người ăn thịt mạnh hơn người ăn chay, nhưng cuộc thí nghiệm của giáo sư Irving Fisher thuộc đại học Yale với 32 người ăn chay và 15 người ăn

thịt đã chứng minh rằng người ăn chay có sức chịu đựng bền bỉ hơn người ăn thịt. Ông cho tất cả những người này đưa thẳng tay ra cho đến khi mỏi thì thôi. Kết quả thật rõ ràng. Trong số 15 người ăn thịt, có 2 người đưa tay ra được từ 15 đến 30 phút; tuy nhiên, trong số 32 người ăn chay, có 22 người đưa tay ra được từ 15 đến 30 phút, 15 người trên 30 phút, 9 người trên một giờ, 4 người trên 2 tiếng và một người đã đưa tay ra được hơn 3 tiếng đồng hồ.

Nhiều lực sĩ chạy xa thường ăn chay một thời gian trước ngày tranh giải. Bác sĩ Barbara More, một chuyên gia trị liệu bằng phương pháp ăn chay đã hoàn tất cuộc đua chạy một trăm mười dặm trong 27 tiếng 30 phút. Năm đó bà được 56 tuổi, nhưng đã phá kỷ lục của những người trẻ tuổi hơn. Bà nói: “Tôi muốn làm một thí dụ điển hình để cho mọi người thấy rằng một người trường chay sẽ có một cơ thể khỏe mạnh, trí óc minh mẫn và đời sống trong lành”. Ăn chay có đủ chất đạm không? Tổ chức Sức Khỏe Thế Giới đề nghị rằng 4,5% số lượng calories của chúng ta đến từ chất đạm. Chất đạm trong lúa mì chứa đựng 17% số lượng calories, bông cải xanh 45% và gạo 8%. Cho nên chúng ta có thể dễ dàng có được một bữa ăn dồi dào chất đạm mà không cần phải ăn thịt. Ngoài ra ăn chay còn có lợi ích là tránh được nhiều bệnh tật do các thức ăn có chất béo gây ra như bệnh tim, ung thư; ăn chay rõ ràng là một sự lựa chọn tốt nhất.

Khoa học đã khẳng định được sự liên quan giữa việc dùng thịt cũng như các thực phẩm có chứa nhiều chất mỡ từ động vật và các bệnh tim, ung thư ngực, ung thư ruột già, đứng mạch máu. Ăn chay đã ngăn ngừa được nhiều bệnh và đôi khi còn chữa khỏi các bệnh như: sạn trong thận, suy nhược, tiểu đường, đau dạ dày, ói mửa bất thường, phong thấp, nướu răng, ung thư lá lách, bệnh

thiếu đường trong máu, táo bón, bệnh ruột, thần kinh căng thẳng, mềm xương, ung thư tử cung, trĩ, mập và xuyên.

Ngoài trừ hút thuốc, không còn gì nguy hại cho sức khỏe của chúng ta hơn là việc ăn thịt.

Sinh thái và môi sinh

Chăn nuôi súc vật để ăn thịt mang lại nhiều thiệt hại nghiêm trọng. Việc chăn nuôi đưa đến sự tàn phá rừng nhiệt đới, gia tăng nhiệt độ trái đất, làm nước bị ô nhiễm, tạo ra tình trạng khan hiếm nước, biến đất đai thành sa mạc, lạm dụng tài nguyên thiên nhiên và gây nên nạn đói trên thế giới. Dùng đất, nước, năng lượng và nhân lực để sản xuất thịt là một sự phí phạm tài nguyên của trái đất.

Từ năm 1960, 25% rừng nhiệt đới tại Trung Mỹ đã bị đốt và san bằng để trồng cỏ nuôi bò. Người ta ước lượng muốn có 110 gram thịt hamburger thì phải phá hủy hơn 5 thước vuông rừng nhiệt đới. Hơn nữa, việc nuôi bò đã góp phần nghiêm trọng trong sự hình thành 3 loại hơi có tác dụng phá hủy tầng khí quyển địa cầu (ozone), làm tăng nhiệt độ của địa cầu, nguyên nhân chính khiến nước bị ô nhiễm. Ngoài ra phải cần đến 2.464 gallons (9.326,98 lít) nước để sản xuất một cân thịt bò, trong khi chỉ cần tốn 29 gallons (109,77 lít) nước là có thể thu hoạch một cân cà chua, 139 gallons (526,16 lít) là có thể làm được một ổ bánh mì nặng một cân. Gần một nửa số lượng nước tiêu thụ ở Hoa Kỳ là dùng vào việc nuôi bò và những gia súc khác.

Nếu như tài nguyên của trái đất dùng vào việc nuôi bò được đổi

sang sản xuất gạo, lúa mì để nuôi dân trên thế giới thì sẽ có thêm rất nhiều người được no ấm. Một mẫu đất trồng lúa mạch sẽ cung cấp gấp 8 lần chất đạm và gấp 25 lần calories nếu lúa mạch đó được dùng để nuôi người thay vì nuôi bò. Một mẫu đất trồng bông cải xanh để nuôi người sẽ cung cấp gấp 10 lần chất đạm và calories hơn là một mẫu đất dùng để nuôi bò. Những thống kê như vậy có rất nhiều. Tài nguyên của trái đất sẽ được sử dụng hữu hiệu hơn nếu đất đai dùng để nuôi bò và các gia súc được chuyển sang trồng rau cải để nuôi người.

Ăn chay khiến cho chúng ta “bước trên trái đất này một cách nhẹ nhàng hơn”. Ngoài việc chỉ nên lấy những gì mình cần và cắt giảm những sự phí phạm, chúng ta sẽ cảm thấy vui hơn khi biết rằng không có một sinh vật nào phải chết cho mỗi bữa ăn của chúng ta.

Nạn đói trên thế giới

Gần một tỷ người chịu sự đói khát và thiếu dinh dưỡng trên trái đất này. Hàng năm có hơn 40 triệu người chết đói và phần lớn trong số này là trẻ em. Vậy mà, hơn một phần ba những thu hoạch mùa màng trên thế giới đã được dùng để nuôi gia súc thay vì để nuôi người. Tại Hoa Kỳ, gia súc tiêu thụ 70% tổng sản lượng ngũ cốc sản xuất được. Nếu chúng ta dùng chúng để nuôi người thay vì nuôi gia súc thì sẽ không có người nào bị đói cả.

Nỗi khổ của loài vật

Quý vị có biết là mỗi ngày tại Hoa Kỳ có 100.000 con bò bị giết

hay không?

Phần lớn thú vật ở những quốc gia Tây phương đều được nuôi trong những “cơ xưởng nông nghiệp”. Những nơi này được trang bị để sản xuất số lượng gia súc tối đa để làm thịt với chi phí tối thiểu. Những súc vật bị nhốt chen chúc nhau, và bị đối xử như những cái máy đổi thức ăn lấy thịt. Đây là một thực trạng mà phần lớn chúng ta chưa được chứng kiến tận mắt. Có người đã nói: “Đi xem lò sát sanh một lần thôi là quý vị sẽ ăn chay cả đời.”

Leo Tolstoy nói: “Ngày nào còn có những lò sát sinh, ngày ấy còn bãi chiến trường. Ăn chay là một khảo nghiệm gay go nhất cho chủ thuyết nhân đạo.” Mặc dù phần lớn chúng ta không tích cực ủng hộ việc sát hại thú vật, nhưng vì đã thành thói quen, đồng thời được xã hội chấp thuận, nên chúng ta đã thường hay ăn thịt mà không hề biết đến những gì xảy đến cho những con vật mà chúng ta ăn.

Hội đoàn Thánh nhân và các vị khác

Từ lúc lịch sử bắt đầu được ghi chép, chúng ta thấy rằng hoa quả là thức ăn tự nhiên của loài người. Những truyền thuyết xa xưa của Hy Lạp và Do Thái đều nói rằng con người khởi thủy chỉ ăn trái cây. Những giáo sĩ Ai Cập cổ xưa không bao giờ ăn thịt. Những triết gia vĩ đại của Hy Lạp như Plato, Diogenes và Socrates đều cổ vũ việc ăn chay.

Ở Ấn Độ, Phật Thích Ca đã nhấn mạnh về sự quan trọng của Ahimsa, tức là giới luật cấm sự giết hại sinh vật. Ngài đã khuyên các đệ tử của Ngài không ăn thịt, nếu không những sinh vật sẽ

rất sợ họ. Đức Phật đã nhận định như sau: “Ăn thịt chỉ là một thói quen mà thôi. Lúc chúng ta mới sanh ra không có sự ham thích ăn thịt.” “Những người ăn thịt cắt đứt hạt giống Đại Từ Bi bên trong của họ.” “Những người ăn thịt giết hại lẫn nhau và ăn thịt lẫn nhau... đời này ta ăn người, đời sau người ăn ta... và cứ tiếp diễn mãi. Làm sao họ có thể thoát ra khỏi tam giới (của ảo giác) được?”

Nhiều tín đồ Lão giáo, Thiên Chúa giáo và Do Thái giáo xa xưa cũng là những người ăn chay. Việc này được Kinh Thánh ghi chép lại như sau: “Và Thượng Đế nói, Ta đã cho các con tất cả những loại ngũ cốc và trái cây để các con ăn; và cho những thú vật và chim chóc tất cả cây cỏ để chúng ăn.” (Sáng thế ký 1:29) Những thí dụ khác về việc cấm ăn thịt trong Kinh Thánh: “Các con không được ăn thịt có máu ở trong đó, bởi vì có sự sống ở trong máu.” (Sáng thế ký 9:4) Thượng Đế nói: “Ai bảo các con giết bò và dê cái để dâng hiến cho Ta? Hãy rửa sạch máu của những con vật vô tội dính trên con, như vậy Ta mới nghe những lời cầu nguyện của con; nếu không Ta sẽ quay đầu nơi đi khác bởi vì tay con vấy đầy máu. Hãy sám hối rồi Ta sẽ tha thứ cho con.” Thánh Phao Lồ, một đệ tử của Chúa Giê Su viết trong lá thư gửi cho người La Mã: “Ăn thịt và uống rượu đều không tốt.” (Roma 14:21)

Gần đây, những nhà viết sử đã tìm thấy rất nhiều sách cổ xưa, cho thấy nhiều điều mới lạ về cuộc đời của Chúa Giê Su và giáo lý của Ngài. Ngài nói: “Những người ăn thịt sẽ trở thành chính ngôi mộ của họ. Ta nói thật cho các con biết, người nào giết sẽ bị giết, người giết những sinh vật và ăn thịt chúng là đang ăn thịt những xác chết.”

Những tôn giáo ở Ấn Độ cũng tránh việc ăn thịt. Người ta nói

rằng: “Người ta không thể có thịt được nếu không giết sinh vật. Người nào sát hại chúng sanh sẽ không bao giờ được Thượng Đế ban ơn. Vì vậy nên tránh việc ăn thịt.” (Giới luật Ấn Độ giáo) Kinh điển của Hồi giáo, kinh Koran cũng cấm “ăn thịt những con thú đã chết, gồm cả máu và thịt.”

Một vị Minh Sư vĩ đại của Thiên Tông người Trung Hoa, Hán Trang Tử, đã viết một bài thơ phản đối mạnh mẽ việc ăn thịt: “Hãy đi nhanh đến chợ mua thịt cá về cho vợ con ăn. Nhưng tại sao mạng của chúng lại bị lấy đi để nuôi dưỡng mạng sống của các người? Thật là vô lý. Việc này sẽ không tạo cơ duyên các người với Thiên đàng, mà sẽ làm các người trở thành cặn bã của Địa ngục.”

Nhiều nhà văn, nghệ sĩ, khoa học gia, triết gia nổi tiếng và những nhân vật quan trọng đều là những người ăn chay. Những người sau đây đều cổ võ việc ăn chay với tất cả lòng nhiệt thành: Phật Thích Ca Mâu Ni, Chúa Giê Su, Virgil, Harace, Plato, Ovid, Petrarch, Pythagoras, Socrates, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo De Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph, Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russel, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Robindranath Tagore, Leo Tolstoy, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, và gần đây còn có thêm Paul Newman, Madonna, công chúa Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney và Candice Bergen, là một số danh tánh điển hình. Albert Einstein nói: “Tôi nghĩ rằng những sự biến cải và những hiệu năng thanh lọc của sự ăn chay đối với tính tình con người, sẽ rất có lợi cho nhân loại. Cho nên, quyết định ăn chay vừa có ích lợi vừa đem lại hòa bình.” Đây là điều mà các bậc vĩ nhân và hiền triết trong lịch sử muốn khuyên răn con người.

Vấn đáp

Vấn: Ăn động vật cố nhiên là sát sanh, còn ăn hoa quả không phải là sát sanh sao?

Đáp: Ăn hoa quả đương nhiên cũng là sát sanh, cũng có nghiệp chướng, nhưng nghiệp chướng nhỏ. Cho nên mỗi ngày quán âm hai tiếng rười thì có thể rửa sạch được nghiệp chướng này. Bởi vì chúng ta không thể không ăn, cho nên chỉ còn cách là lựa những thực phẩm nào có ý thức tương đối thấp, sự đau khổ tương đối nhỏ để ăn. Thực vật chứa hơn 90% nước, thành phần ý thức rất nhỏ, nhỏ đến mức gần như không có cảm giác đau khổ. Huống chi khi chúng ta ăn thực vật, không những không làm chấm dứt sự sống của chúng, mà ngược lại có thể giúp cho việc sinh sản của chúng được tăng trưởng hơn bằng cách cắt tỉa lá và cành. Kết quả là việc này sẽ giúp cho cây cỏ được lợi ích hơn. Nên các nhà trồng tỉa đều cho rằng cắt tỉa hoa lá cành sẽ giúp cho cây cỏ tăng trưởng nhanh và đẹp hơn.

Điều này còn rất hữu hiệu với các loại cây ăn trái. Khi trái chín sẽ tiết ra mùi thơm, màu sắc đẹp đẽ, hương vị ngọt ngào, làm quyến rũ chúng ta ăn. Vì lý do đó mà trái cây có thể hoàn thành được nhiệm vụ của chúng là tung rải những hạt giống đến những nơi rộng lớn. Nếu chúng ta không hái và ăn chúng, trái sẽ quá chín và rớt xuống đất và bị hư hoại. Hạt của chúng lại bị tàn cây lớn che khuất ánh nắng mặt trời và sẽ khô héo. Cho nên ăn thực vật rau cải là một điều rất tự nhiên, mà chúng không có cảm giác gì là đau khổ.

Vấn: *Nhiều người nghĩ rằng những người ăn chay, thân thể sẽ thấp và nhỏ hơn so với những người ăn thịt, thân thể cao và to lớn hơn. Điều này có đúng không?*

Đáp: Người ăn chay không nhất thiết phải nhỏ con và thấp hơn. Nếu ăn uống đầy đủ và quân bình thì họ cũng có thể cao hơn và to lớn hơn. Quý vị đã biết các thú vật như voi, tê giác, trâu, bò, nai v.v... đều ăn cỏ và trái cây. Chúng mạnh khỏe hơn cả loài ăn thịt, rất hiền lành và hữu ích cho chúng ta. Trong khi những thú vật ăn thịt như hổ, báo, chó sói thì rất bạo động và không dụng được gì cả. Do đó nếu con người còn tiếp tục ăn thịt loài vật thì một ngày nào đó họ sẽ có những phẩm chất như thú tính. Những người ăn thịt thì không nhất thiết là đều to lớn và mạnh khỏe, nhưng theo trung bình thì mạng sống của họ cũng không được thọ lắm. Người Eskimo hầu như hoàn toàn ăn thịt nhưng thử hỏi họ có to lớn và mạnh khỏe hay không? Có sống lâu hay không? Những điều này thiết tưởng quý vị cũng biết, phải vậy không?

Vấn: *Người ăn chay có thể ăn trứng không?*

Đáp: Không. Khi ăn trứng, chúng ta cũng là giết sinh vật vậy. Có người cho rằng trứng sản xuất để bán ngoài thị trường là trứng không thụ tinh, nên không thuộc về sát sanh. Sự lý luận này chỉ đúng trên bề mặt thôi. Trứng không thụ tinh chỉ vì có sự can thiệp của con người, nên trứng này không đạt được mục đích tự nhiên là tăng trưởng thành một con gà. Cho dù sự tăng trưởng này bị ngăn chặn, trứng vẫn có sinh lực để thụ tinh. Chúng ta đều biết rằng trong trứng có sự sống, nếu không, tại sao noãn sào là tế bào duy nhất để thụ tinh? Cũng có người nói rằng trứng có chứa những dinh dưỡng cần thiết như chất đạm protein và chất sắc phosphates, cần thiết cho cơ thể con người. Nhưng chất protein cũng có thể tìm thấy trong đậu nành, và chất sắc trong nhiều loại rau trái khác như là khoai tây.

Chúng ta biết từ xưa đến nay, có nhiều vị tu hành không ăn thịt hoặc trứng mà sống rất thọ. Như vị sư phụ Ying Guang chỉ ăn một chén cơm và rau mỗi ngày, mà ông có thể sống tới tám mươi tuổi. Hơn nữa lòng đỏ trứng chứa nhiều chất cholesterol, nguyên nhân chính gây ra bệnh nghẽn tim, và là kẻ tử thần số một ở Formosa và Hoa Kỳ. Không trách gì đa số các bệnh nhân đều là những người ăn thịt!

Vấn: *Loài người nuôi dưỡng các thú vật như heo, bò, gà, vịt, v.v... tại sao chúng ta lại không thể ăn chúng?*

Đáp: Thì sao? Cha mẹ cũng nuôi dưỡng con cái vậy. Như vậy cha mẹ có quyền ăn thịt con cái mình chẳng? Các sinh vật đều có quyền sinh tồn, và không ai có quyền tước bỏ quyền này cả. Nếu chúng ta nhìn vào luật pháp ở Hồng Kông, họ quy định rằng tự sát cũng là phạm luật. Cho nên luật pháp sẽ quy tội như thế nào nếu chúng ta giết hại các sinh vật khác?

Vấn: *Súc vật được tạo ra là để cho chúng ta ăn. Nếu chúng ta không ăn, những súc vật này sẽ tràn ngập khắp thế giới, có phải như vậy không?*

Đáp: Đây là một ý nghĩ sai lầm. Trước khi quý vị giết một con vật, quý vị có tự hỏi là chúng có muốn bị giết và bị ăn bởi quý vị không? Tất cả loài vật đều có bản năng sinh tồn do đó rất sợ bị giết. Chúng ta không muốn bị cạp ăn thịt, vậy lẽ nào súc vật lại muốn bị ta ăn thịt? Loài người chỉ có mặt ở trên trái đất khoảng nhiều vạn năm về trước, nhưng trước khi loài người hiện hữu, nhiều loại thú vật đã hiện hữu rồi. Thử hỏi những loài vật này có tràn ngập trái đất hay không? Các sinh vật đều tuân theo luật tuần hoàn của vũ trụ. Khi số lượng thực phẩm và chốn ở bị giới hạn thì số lượng các sinh vật sẽ bị giảm xuống cho đến khi nào được cân bằng.

Vấn: *Tại sao Sư Phụ ăn chay?*

Đáp: Sư Phụ ăn chay là vì Thượng Đế bên trong của Sư Phụ muốn như thế. Hiểu không? Ăn thịt là đi ngược lại với nguyên tắc của vũ trụ, đó là không ai muốn bị sát hại. Chúng ta không muốn bị giết, và chúng ta cũng không muốn bị cướp đoạt. Vậy nếu chúng ta sát hại hoặc cướp đi sự sống của chúng sanh, là chúng ta đi ngược lại với ước muốn của chính mình, như thế chúng ta sẽ bị đau khổ. Bất cứ việc gì chúng ta gây nguy hại cho người khác, sẽ làm cho chúng ta đau khổ. Chúng ta không muốn tự cắn xé mình và cũng không muốn tự đâm chém mình. Cũng vậy, chúng ta không nên sát hại bởi vì điều này đi ngược lại với nguyên tắc căn bản của sự sống. Hiểu không? Sát sanh sẽ làm cho chúng ta đau khổ, cho nên chúng ta không làm như thế. Điều này không có nghĩa là chúng ta hạn chế về một phương diện nào đó mà thật ra là nói rộng sự sống của chúng ta bao trùm lên muôn loài. Đời sống của chúng ta sẽ không giới hạn vào trong thể xác này mà còn bao trùm vào trong sự sống của các loài sinh vật và các chúng sanh khác. Như thế chúng ta sẽ trở nên cao quý hơn, vĩ đại hơn, sung sướng hơn, và không còn giới hạn nữa. Được chưa?

Vấn: *Xin Ngài nói về ăn chay và giải thích tại sao ăn chay lại đóng góp cho nền hòa bình thế giới?*

Đáp: Được. Như quý vị thấy, phần lớn các trận chiến tranh xảy ra trên thế giới đều vì những lý do kinh tế. Thành thật mà nói thì tình trạng khó khăn về kinh tế của một quốc gia lại càng trở nên khẩn thiết hơn khi có nạn đói xảy ra, hoặc khi thiếu thực phẩm hay thiếu sự phân phối thực phẩm đồng đều giữa các quốc gia khác nhau. Nếu quý vị bỏ chút thì giờ đọc tạp chí hay tìm tòi nghiên cứu những sự kiện về vấn đề ăn chay, thì khi đó quý vị sẽ biết rõ hơn về vấn đề này. Nuôi trâu bò và súc vật để ăn thịt đã làm cho nền kinh tế của chúng ta bị phá sản trên mọi lãnh vực

và gây ra nạn đói trên khắp thế giới. Ít nhất là ở những quốc gia trong thế giới thứ ba là những nước chậm tiến. Không phải Sư Phụ nghĩ ra điều này mà chính là một công dân Hoa Kỳ đã nghiên cứu và viết thành một cuốn sách về vấn đề này. Quý vị có thể đến bất cứ tiệm sách nào và đọc những tài liệu nghiên cứu về ăn chay và công việc biến chế thực phẩm. Quý vị hãy đọc cuốn “Thức ăn cho một nước Mỹ mới” (Diet For A New America), tác giả là John Robbins. Ông ta là một triệu phú nổi tiếng về ngành cà-rem. Ông ta đã bỏ tất cả để ăn chay và viết một cuốn sách về ăn chay, bất chấp truyền thống gia đình và doanh nghiệp. Ông ta mất nhiều tiền bạc, uy tín và doanh nghiệp nhưng ông ta đã làm vì Chân Lý. Đó là một cuốn sách hay. Cũng có nhiều sách vở và tạp chí khác có thể cống hiến cho quý vị nhiều tin tức và dữ kiện về vấn đề ăn chay, cũng như sự đóng góp như thế nào cho nền hòa bình thế giới. Như quý vị thấy, chúng ta đã làm cho việc cung cấp thực phẩm của chúng ta bị phá sản bằng cách nuôi trâu bò, gia súc. Quý vị có biết bao nhiêu chất đạm, thuốc men, nước uống, nhân lực, xe cộ, xe vận tải, xây dựng đường sá và cả hàng ngàn mẫu đất đã bị phung phí ra sao trước khi một con bò đủ lớn để lấy thịt không? Quý vị có hiểu không? Tất cả những thứ đó có thể đem phân phối đồng đều cho những quốc gia chậm tiến, thì khi đó chúng ta có thể giải quyết được nạn đói kém. Vì vậy mà giờ đây nếu một quốc gia nào đó thiếu thực phẩm thì chắc chắn họ sẽ xâm lăng một quốc gia khác vì chỉ để lo cứu vớt người dân trong nước họ. Về lâu dài, sự kiện này tạo ra nghiệp xấu và sẽ bị nhân quả. Hiểu không? “Gieo nhân nào thì gặt quả ấy”, nếu chúng ta giết người để có miếng ăn thì sau này chúng ta cũng sẽ bị giết để chế tạo ra thực phẩm, bằng cách này hay bằng cách khác vào các đời sau, vào thế hệ sau. Thật là tội nghiệp. Chúng ta rất thông minh, rất văn minh vậy mà phần đông chúng ta không biết được nguyên nhân tại sao những nước láng giềng của

chúng ta đang đau khổ. Cũng chỉ vì hương vị, thói quen ăn ngon và bao tử của chúng ta. Để nuôi sống một thân thể, chúng ta sẽ phải giết nhiều chúng sinh và bỏ đói nhiều nhân mạng khác. Chúng ta chưa đề cập chi đến tình trạng của súc vật. Hiểu không? Rồi thì tội lỗi này dù ý thức hay không ý thức cũng sẽ đè nặng lên lương tâm của chúng ta. Điều này làm cho chúng ta phải khổ sở vì bệnh ung thư, ho lao, và nhiều bệnh tật bất trị khác, kể cả bệnh Aids. Quý vị cứ thử tự hỏi tại sao đất nước này, đất nước Hoa Kỳ lại chịu nhiều đau khổ? Hoa Kỳ là nước có tỷ lệ cao nhất về bệnh ung thư trên thế giới. Tại vì người Mỹ ăn quá nhiều thịt bò. Họ ăn nhiều thịt hơn bất cứ quốc gia nào khác. Quý vị cứ tự hỏi tại sao người Trung Hoa hay những nước cộng sản không có tỷ lệ về bệnh ung thư cao như vậy. Tại vì họ không có nhiều thịt để ăn. Hiểu không? Đó là những điều mà các cuộc nghiên cứu đã tìm thấy, không phải Sư Phụ nói. Đồng ý không? Đừng trách gì Sư Phụ cả.

Vấn: Về phương diện tâm linh, việc ăn chay giúp ích được gì cho chúng ta?

Đáp: Sư Phụ rất vui khi được nghe quý vị đặt câu hỏi này, bởi vì điều đó chứng tỏ là quý vị chỉ chú ý hay quan tâm đến những lợi ích về tinh thần. Những người khác khi đề cập đến vấn đề ăn chay chỉ chú trọng đến vấn đề sức khỏe, ăn uống và thân thể bên ngoài. Lợi ích của sự ăn chay về phương diện tinh thần là đem đến cho chúng ta sự trong lành ôn hòa. Khi Thượng Đế nói với chúng ta: “Các con không nên sát sanh”, Ngài không có nói chúng ta đừng giết người, mà Ngài nói đừng sát hại bất kỳ chúng sanh nào. Không phải Ngài đã nói rằng Ngài tạo ra loài vật để làm bạn với chúng ta, để giúp đỡ chúng ta hay sao? Ngài nói, hãy săn sóc chúng và cai quản chúng, khi quý vị cai quản một đối tượng gì đó, quý vị có sát hại và đem những đối tượng đó mà ăn

thịt không? Nếu như vậy thì quý vị sẽ trở thành một vị vua mà không một thần dân nào bên cạnh. Cho nên bây giờ quý vị biết Thượng Đế đã nói như vậy thì chúng ta phải làm như vậy, không cần phải hỏi Ngài thêm. Ngài đã nói rất rõ ràng, nhưng không có ai hiểu được Thượng Đế ngoại trừ là Thượng Đế. Bởi vậy cho nên quý vị phải trở thành Thượng Đế để có thể hiểu được Thượng Đế. Sư Phụ mời quý vị trở nên giống với Thượng Đế, trở về với bản thể mà không phải ai khác. Ngồi thiền tưởng nhớ đến Thượng Đế, không phải là để quý vị thờ phụng Thượng Đế nhưng là để quý vị trở thành Thượng Đế, nhận thức được rằng quý vị và Thượng Đế là một. Không phải Chúa Giê Su đã nói rằng: “Ta với Cha ta là một” hay sao? Nếu Ngài nói rằng Ngài và Cha Ngài là một thì chúng ta cũng có thể đồng nhất thể với Cha của Ngài, bởi vì chúng ta cũng là con cái của Thượng Đế. Chúa Giê Su còn nói rằng bất cứ những gì Ngài làm được, chúng ta cũng có thể làm tốt hơn. Như vậy biết đâu chúng ta còn trở thành vĩ đại hơn Thượng Đế nữa. Tại sao chúng ta phải tôn thờ Thượng Đế khi mà chúng ta không biết gì về Thượng Đế cả? Tại sao chúng ta phải trung thành một cách mù quáng như vậy? Trước hết chúng ta phải tìm hiểu xem chúng ta đang tôn thờ cái gì, cũng như trước khi kết hôn với một cô gái, chúng ta phải biết cô gái ấy là ai. Trong thời đại hiện tại, chúng ta thông thường không phải kết hôn với một người nào mà chúng ta chưa được gặp gỡ. Như vậy tại sao chúng ta phải tôn thờ Thượng Đế một cách mù quáng như vậy? Chúng ta có quyền đòi hỏi Ngài phải lộ diện cho chúng ta thấy, phải làm cho chúng ta biết Ngài là ai. Chúng ta có quyền lựa chọn Thượng Đế nào mà chúng ta muốn theo. Bây giờ quý vị đã hiểu rõ ràng theo Thánh Kinh chúng ta nên ăn chay. Về phương diện sức khỏe, chúng ta nên ăn chay. Về tất cả các lý do khoa học, chúng ta nên ăn chay. Vì các lý do kinh tế, chúng ta nên ăn chay. Vì lý do nhân đạo, chúng ta nên ăn chay. Và để cứu vãng thế giới,

chúng ta nên ăn chay. Trong một số luận thuyết về nghiên cứu khoa học có nói rằng nếu người ở các nước Tây Phương và Châu Mỹ chỉ ăn chay mỗi tuần một lần thôi thì chúng ta có thể nuôi được thêm được 16 triệu người dân đang đói trong vòng một năm. Thế thì hãy làm một người anh hùng, làm một người ăn chay. Từ những lý do Sư Phụ đã nêu lên, cho dù quý vị không theo học với Sư Phụ, hay không cùng tu hành một pháp môn, quý vị cũng nên vì bản thân mình, vì vận mạng của thế giới mà ăn chay.

Vấn: Nếu mọi người đều ăn rau cỏ, tình trạng thiếu hụt thực phẩm sẽ xảy tới không?

Đáp: Không. Dùng một mảnh đất để trồng hoa màu có thể cung cấp một số lượng thực phẩm mười bốn lần nhiều hơn, nếu dùng mảnh đất đó để trồng thực phẩm nuôi súc vật. Mỗi mẫu đất trồng cây cối có thể sinh sản ra 800.000 năng lượng calories. Nhưng nếu đem số lượng cây cối này cung cấp cho loài vật, thì chỉ có thể sản sinh được 200.000 calories, điều này có nghĩa là bị thiệt mất 600.000 calories trong tiến trình trao đổi. Cho nên dùng thực phẩm chay có nhiều hiệu quả kinh tế hơn dùng thực phẩm thịt.

Vấn: Một người ăn chay có được ăn cá không?

Đáp: Nếu quý vị muốn ăn cá cũng được. Nhưng nếu quý vị muốn ăn chay, thì cá không phải là một loại rau cải.

Vấn: Có người nói điều thiết yếu là trở thành một người tốt, chứ không cần phải ăn chay. Xin hỏi câu này có lý không?

Đáp: Nếu một người thật sự có lòng nhân từ, thì tại sao lại ăn thịt của chúng sanh? Thấy chúng sanh đau khổ thì không nên nhẫn tâm ăn mới đúng. Ăn thịt là không có lòng từ bi, thì tại sao một người có lòng nhân từ lại làm việc này? Đại sư Liên Chi có nói: “Giết một sanh mạng và ăn thịt chúng, trên đời này không có gì

tàn ác, dã man, khốn khổ, và dữ dằn hơn người đó cả. Làm sao mà họ có thể tự nhận là người có lòng nhân từ?” Mạnh Tử cũng nói: “Kiến kỳ sinh, bất nhẫn kiến kỳ tử, văn kỳ thanh, bất nhẫn thực kỳ nhục, dĩ quân tử viễn trừ giả.” Nói là khi chúng ta thấy động vật lúc còn sống thì chúng ta không thể nào nhẫn tâm mà giết chúng, khi nghe tiếng kêu thảm thiết của chúng thì chúng ta không nhẫn tâm mà ăn thịt, nếu là quân tử nên tránh xa khỏi nhà bếp. Trí huệ con người hơn hẳn với loài vật, chúng ta dùng các công cụ, làm cho chúng không cách nào kháng cự lại, và phải chết trong hận thù. Những kẻ ăn hiếp vật yếu đuối, không có tư cách để xưng là quân tử. Khi loài vật bị giết, sẽ sợ hãi cực độ, giận dữ và oán hận; những trạng thái này đủ để cơ thể của chúng sanh ra những độc tố ở trong thịt, khiến người ăn vào sẽ bị độc hại. Đồng thời, vì động vật có một chấn động thấp hơn loài người, nên sẽ ảnh hưởng đến chấn động của chúng ta, và sự phát triển về tâm linh của chúng ta cũng sẽ không được tốt.

Vấn: *Chúng ta có thể ăn chay tùy tiện hay không? (Ăn chay tùy tiện nghĩa là rau và thịt nấu chung, mà chúng ta chỉ ăn rau thôi.)*

Đáp: Không được. Nếu thức ăn ngâm trong thuốc độc một hồi, rồi mang ra ăn, thử hỏi: “Có trúng độc hay không?” Trong kinh Niết Bàn, Ca Diếp hỏi Phật: “Trong lúc khát thực, nếu xin được rau cải và thịt, xin hỏi thức ăn này có thể ăn hay không? Chúng ta làm sao rửa sạch thức ăn?” Phật nói: “Phải lựa rau ra và rửa cho thật sạch sau đó mới ăn được.” Từ điển trên thì chúng ta thấy, thịt và rau để chung với nhau, nếu không lấy nước rửa cho sạch, cũng không được ăn, huống chi là ăn thịt? Đồng thời, từ ý nghĩa của câu trên, chúng ta thấy một cách rõ ràng là Phật Thích Ca và đệ tử của Ngài đều ăn chay cả. Nhưng vẫn có người phỉ báng Phật và nói Phật ăn chay tùy theo sự tiện lợi, nếu Phật tử bố

thịt, thì Ngài ăn thịt. Đây là điều vô lý, chứng tỏ có người đọc kinh không đủ và không hiểu rõ kinh điển. Chín mươi phần trăm người ở Ấn Độ đều ăn chay, họ thấy người mặc áo vàng tới xin ăn, thì đã tự biết phải bố thí thức ăn chay, hơn nữa nhà họ cũng không có thịt để bố thí.

Vấn: Tôi có nghe một vị pháp sư nói rằng: “Phật ăn giò heo, bị đau bụng mà chết.” Điều này có thật không?

Đáp: Tuyệt đối không. Đức Phật qua đời vì ăn phải một loại nấm độc. Nếu dịch trực tiếp từ tiếng Phạn, loại nấm này tên là nấm “giò heo”. Nhưng “giò heo” này không phải là giò heo thật, chỉ là cách ta gọi một loại thức ăn mà thôi, nhiều thức ăn chay lại có tên như “long nhãn” (mắt rồng), “cây xương rồng”, v.v.... Nấm “giò heo” vào thời xưa ở Ấn Độ là một loại nấm rất hiếm, do đó khi tìm thấy, người Ấn Độ cho là quý nên họ đem dâng tặng Phật. Loại nấm này chỉ mọc dưới mặt đất, tìm được bằng cách cho một con heo đi đánh hơi, khi ngửi thấy nó sẽ bới đất lên bằng chân. Đó là tại sao loại nấm này có cái tên là “giò heo” hay “heo vui”. Sau này, vì sự phiên dịch không chính xác nên có người hiểu lầm Phật là một tu sĩ ăn “giò heo” (ăn thịt). Đây là một điều rất đáng tiếc.

Vấn: Có một số người háu ăn nói rằng, mua động vật đã được giết xong về ăn, không phải phạm giới sát sanh, lời nói ấy có đúng hay không?

Đáp: Hoàn toàn không đúng. Có người ăn thịt, cho nên mới có người sát sanh. Trong kinh Lăng Già, Phật có nói: “Đại Huệ, những người sát sanh, đa số là vì có người muốn ăn, nếu không có người ăn, thì không có chuyện sát sanh, cho nên ăn thịt và sát sanh đều phạm tội lỗi như nhau.” Cũng vì sát sanh quá nhiều, cho nên có nhiều thiên tai, hoạn nạn, chiến tranh đều do sát sanh mà tạo ra.

Vấn: *Có người nói rằng tuy thực vật không bài tiết ra các độc tố làm hại cơ thể con người, nhưng các nhà trồng trọt hoặc canh nông dùng rất nhiều loại thuốc diệt trùng, ăn vào cũng hại đến sức khỏe con người, có đúng không?*

Đáp: Nếu các nhà nông dùng các loại thuốc diệt trùng hoặc các loại nông dược có chất hóa học cực mạnh như DDT, thì có thể gây nên các chứng bệnh ung thư, hư thai và các chứng bệnh gan nghiêm trọng khác. Vì chất độc như thuốc DDT có thể ngấm vào chất dầu, và thường ngấm vào các lớp mỡ của loài vật. Khi quý vị ăn thịt là quý vị nhận các chất thuốc diệt trùng và các loại độc tố khác chứa trong thịt của các loại vật, với nồng độ rất cao, đã được tích trữ trong thời gian tăng trưởng của con vật. Lượng thuốc DDT chứa trong thân thể loài vật so với các loại rau cải, trái cây, nhiều hơn gấp mười ba lần. Các loại nông dược xịt vào cây trái còn có thể rửa sạch, nhưng những loại thuốc tích lũy trong lớp mỡ của loài vật, dù rửa cách nào cũng không sạch được. Sự tích lũy này xảy ra vì nông dược có đặc tính tồn trữ. Nên trong vấn đề thực phẩm, người tiêu thụ nhiều nhất là người bị hại nhiều nhất. Trong cuộc thử nghiệm của đại học Ohio cho thấy: các loại thuốc diệt trùng trong thân thể con người phần lớn đến từ chất thịt. Họ phát hiện rằng lượng thuốc tích trữ trong người ăn chay chỉ bằng một nửa của người ăn thịt. Thật ra, độc tố của các loại thịt không phải chỉ như vậy mà thôi, trong quá trình ăn uống, loài vật thường bị ép ăn rất nhiều chất hóa học để cho chúng sớm tăng trưởng hoặc thay đổi màu sắc của thịt hoặc chất sơ, để không dễ bị hư hoại, v.v... thí dụ dùng chất diêm sinh để giữ cho thịt không bị hư, có nhiều độc tính. Ngày 18/7/1971, nhật báo Nữ Ước có viết rằng: “Điều nguy hiểm tiềm ẩn đối với sức khỏe của những người ăn thịt là những chất ô nhiễm không thấy được trong thịt, thí dụ như vi khuẩn trong cá Salmon, và các loại thuốc sát trùng, thuốc chống hư rửa, kích thích tố, kháng sinh tố, và các loại thuốc hóa

học khác.” Ngoài những điều trên, loài vật còn bị chúng ngừa, nên chất thuốc vẫn còn ở trong thịt của chúng. Vì thế chất đạm trong rau quả, đậu, hạt dẻ, bắp và sữa tinh khiết hơn là chất đạm trong thịt chứa đựng 56% các chất hỗn tạp không hòa tan. Các nghiên cứu cho biết các chất hóa học do con người làm ra có thể gây nên ung thư, các chứng bệnh khác và gây biến dạng cho thai nhi, nên những phụ nữ mang thai càng nên dùng thực phẩm chay tinh khiết để bảo vệ sức khỏe cho bào thai. Uống nhiều sữa sẽ đem lại đủ chất vôi, ăn nhiều loại đậu sẽ có đủ chất đạm, ăn một số lượng rau cải và trái cây đủ để mang lại các sinh tố và khoáng chất.

