

ĂN CHAY CÓ LỢI LẮM

Tâm Lương Đào Mạnh Xuân

Tại sao ta phải ăn chay?
Lý do ăn mặn, hằng ngày sát sinh (1)
Con vật cũng có tánh linh,
Ham sống, sợ chết như mình chẳng sai.
Giết chúng ăn, thật ác thay!
Thân nhân đấy, Phật dạy bày, biết không ? (2)
Vì do nghiệp chướng chất chồng,
Phải đọa làm kiếp có lông, có sừng, ...!
Biết vậy, giết vật phải ngưng!
Nếu không, nhân quả chẳng dừng lại đây:
Có ngày họ sẽ băm (phanh, xé,...) thây, (3)
Ăn ta thỏa hận, những ngày bị ăn.
Hại vật: què quặt tay chân, (4)
Có người già cả: một thân một mình. (5)
Mồ côi còn nhỏ, sơ sinh. (6)
Tất cả chỉ bởi vô minh tạo thành.
Thêm nữa, cũng nên nhớ rằng:
Cúng chay ngày giỗ được tăng phước nhiều,
Vong linh thân thuộc tiêu diêu,
Về cảnh giới tốt là điều không ngoa.
(còn) Thịt thân nhân kiếp lâu xa, (7)
Đem lên dâng cúng ông bà,... đời nay.
Ôi quả thật trở trêu thay!
Người làm mang tội, tới ngày nào thôi!?
Thần thức người nhà nổi trôi,
Trong ba đường ác biết hồi nào ra.
Ăn chay, ít bệnh hơn mà! (8)
Khoa học minh chứng, chắc là chẳng sai.
Lại thêm tuổi thọ kéo dài,
Nghiệp chướng diệt, mau ăn chay đợi gì!
Làm được: hiểu thảo nhớ ghi! (9)
Thân được khỏe mạnh, còn chi sướng bằng.
Lòng từ như Phật phát sanh.
Lúc mạng chung, về cảnh lành Tây phương./.

Xin mời quý vị đọc thêm bài sau đây lấy từ nguồn: "phatphap.orgfree.com/57.htm" để biết thêm sự lợi ích của việc Ăn Chay và tránh được những quả báo từ việc hại vật:

CÔNG ĐỨC ĂN CHAY

+Trong kinh Phạm Võng Phật nói: "Người ăn thịt chúng sanh mất lòng Từ Bi, dứt giống Phật tánh, mắc vô lượng tội."

Ăn, giết hại, sát sanh hiện đời chịu nhiều tật bệnh, tàn tật, chết yếu, nhiều tai họa, cốt nhục chia lìa; sát sanh là góp phần gây họa chiến tranh, thiên tai, lũ lụt, hạn hán v.v... Chết đọa ba đường ác (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh) chịu vô lượng thống khổ.

*Sát sanh và những hành vi tương tự:

Tự tay mình giết, xúi người khác giết, giúp đỡ, khen ngợi việc giết hại, cung cấp dụng cụ giết, chỉ phương pháp giết, thích ăn thịt động vật, bắt và ăn thai trứng động vật.

***Sát sanh và quả báo:**

a) Nằm cấn không được đầy đủ (mắt, tai, mũi, lưỡi, tay chân bị tàn phế) là do đời trước bắn, ném chim thú; hoặc chặt đầu bê chân, bê cánh chim, thú.

b) Già cả cô độc không con cái nương nhờ là do bắt trứng chim hoặc chim con, khiến cho chim mẹ mất con.

Chú thích:

c) Mồ côi từ nhỏ, không có người thân là do bắt súc sinh, trói buộc hoặc giam nhốt chúng, khiến cho chúng phải xa rời cha mẹ, anh em, đồng bọn.

d) Sanh làm trâu, cày bừa khổ còn bị đánh đập là do tham lam của người.

e) Hai tay cong queo không làm gì được, hai chân tàn phế, lưng gù, thân thể bại liệt do đời trước phá hoại nơi ở của thú, giăng lưới bắt cá, chim, thú hoặc bê tay chân làm tổn thương chúng.

+ Những ngày đám cưới, giỗ, tiệc tùng...chớ nên hại vật, sát sanh để ăn uống hoặc cúng tế. Vì sát sanh là tạo ác nghiệp, mà mong cầu sự an lạc, niềm vui hạnh phúc là điều không có thể. Tốt nhất, những ngày đó nên tổ chức chay; và việc cúng tế tuyệt đối cũng phải cúng chay. Được như vậy thì việc cúng tế mới được phước, dễ cảm ứng và linh nghiệm hơn, đồng thời không tạo tội lỗi.

Đức lớn của trời đất là sự sống. Đạo lớn của Như Lai là Từ Bi.

*** Người Ăn Chay Có Những Lợi Ích:**

1) Là thuận lòng Từ Bi của Phật nên dễ cảm thông được Phật độ.

2) Có lòng Bồ Đề nên nghiệp chướng mau tiêu diệt.

3) Không vay nợ mạng nên không bị quả báo sau này.

4) Thân thể tinh khiết nhẹ nhàng, ít tật bệnh, tuổi thọ kéo dài.

5) Cuối cùng được sanh về cảnh giới an lành của Phật.

+ Phật thương chúng sinh hơn cha mẹ thương con, thấy chúng sanh đau khổ Ngài tìm nhiều cách để cứu khổ ban vui. Nếu chúng ta ăn chay trường, phóng sanh chim, cá là chúng ta có lòng Từ Bi giống Phật, thì Phật sẽ rất hài lòng. Lại nữa chúng ta đang tu niệm cầu sanh về cõi Cực Lạc để mau chứng quả cùng Phật độ sanh thì lòng từ của chúng ta hợp với Phật nên rất dễ độ, tu trì dễ được vắng sanh.

Nam Mô A Di Đà Phật

Chú thích:

(1) Đôi khi những người ăn mặn không tự tay mình giết vật để ăn, tức mình không trực tiếp làm. Nhưng mình ăn thịt chúng, mình phải chịu tội gián tiếp sát sinh.

(2) Trích từ: **PHẬT THUYẾT THẬP THIÊN NGHIỆP ĐẠO KINH (tập 38)**
Người giảng: Lão Pháp Sư Tịnh Không

Chúng sanh ở trong đường nào cũng đều có quan hệ mật thiết với ta, ngày nay chúng ta gọi là quan hệ thân thuộc. Nếu như chúng ta giết hại chúng sanh, ngược đãi chúng sanh, coi thường chúng sanh, Phật nói rất hay, là giống như đối xử với chư Phật, cha mẹ của mình vậy. Chúng ta với tất cả chúng sanh, với chư Phật Như Lai, trong quá khứ vô lượng kiếp đều có quan hệ thân thuộc, làm cha con lẫn nhau.

(3) Theo luật nhân quả, mình ăn thịt súc vật sẽ bị quả báo ở một kiếp nào đó về sau. Có nghĩa lúc ấy mình bị đọa làm súc sanh, họ sẽ ăn lại ta.

(4) "Sát sanh và quả báo" có ghi: Hai tay cong queo không làm gì được, hai chân tàn phế, lưng gù, thân thể bại liệt do đời trước phá hoại nơi ở của thú, giăng lưới bắt cá, chim, thú hoặc bê tay chân làm tổn thương chúng.

(5) "Sát sanh và quả báo" có ghi: Già cả cô độc không con cái nương nhờ là do bắt trứng chim hoặc chim con, khiến cho chim mẹ mất con.

(6) "Sát sanh và quả báo" có ghi: Mồ côi từ nhỏ, không có người thân là do bắt súc sinh, trói buộc hoặc giam nhốt chúng, khiến cho chúng phải xa rời cha mẹ, anh em, đồng bọn.

(7) Lời giảng của Pháp sư Tịnh Không tại chú thích 2) ở trên: Chúng ta với tất cả chúng sanh,

với chư Phật Như Lai, trong quá khứ vô lượng kiếp đều có quan hệ thân thuộc, làm cha con lẫn nhau.

8) Dẫn chứng sau đây lấy từ nguồn: (chỉ tóm lược lấy những phần cần thiết) <http://monchaythanhtinh.blogspot.com/2013/07/20-loi-ich-cong-uc-phuoc-bao-cua-su-chay.html> *người ăn chay có nguy cơ ung thư khoảng 5% tỷ lệ rất thấp, trong khi người ăn thịt cá có nguy cơ ung thư lên đến hơn 30%

*Ăn chay xương sẽ dai hơn và ít vôi hóa, không bị đau lưng, nhức cột sống. Ăn chay không bị bệnh Gout và mọc mụn ở ruột già.

* nhiều chất độc hại từ thịt cá gồm có thủy ngân, chì Cadmium, acid Arsenic... thấm vào người dễ gây ung thư Gan, Phổi và lá lách, cũng như bệnh hay dễ quên (lãng trí)

(9) Cúng chay ngày giỗ: cha mẹ, ông bà, tổ tiên mau về cảnh giới tốt: đó là Hiếu thảo.

Phân ghi thêm:

(1) Bệnh Alzheimer: Bệnh lãng trí hoặc lú lẫn. Bệnh này người già thường mắc phải. Nếu quý cụ thường niệm Phật để cầu sinh về cõi Cực Lạc mà giờ phút lâm chung đầu óc không còn nhớ gì là trở ngại lớn. Để ngăn ngừa bệnh này từ bây giờ, xin đề nghị:(a) Hằng ngày nên làm một trong những động tác sau: Lạy Phật, đi bộ, tập thể dục, làm vườn. Giữ áp huyết ở mức 115/75 là lý tưởng và phải hít thở mạnh thật nhiều, để máu đưa lên não dễ dàng. (b) Về ăn uống: ăn nhiều rau tươi, trái cây tươi, ngũ cốc, nuts, dầu olive, uống trà, rượu nho, cà phê, nước xay sinh tố. Giữ đường để bị bệnh tiểu đường. Bệnh này có nguy cơ mắc bệnh Alzheimer cao.

(2) Sản phẩm từ đậu nành: Lâu nay nhiều người có định kiến sai lầm về sản phẩm từ đậu nành. Họ nói rằng ăn các loại này nam giới sẽ mất khả năng sinh con. Vì vậy nhiều ông ăn chay không bao giờ dám đụng tới nó. Xin mời đọc bài viết sau đây để thay đổi quan niệm cũ, có tựa đề: "Đậu nành không ảnh hưởng sức khỏe sinh lý nam" lấy từ nguồn:<http://suckhoe.vnexpress.net/tin-tuc/cac-benh/dau-nanh-khong-anh-huong-suc-khoe-sinh-ly-nam-3221860.html> Lên website, có rất nhiều bài viết nói về Sản phẩm từ đậu nành. Cuối cùng, chúng tôi chọn bài này vì có **những thông tin đáng tin cậy được phát biểu từ** những chuyên gia dinh dưỡng và các nhà khoa học Việt Nam, Mỹ, Nhật bản tại hội thảo Quốc tế: "Dinh Dưỡng Đậu Nành và Sức Khỏe Nam Giới" được tổ chức ở TP.HCM ngày 20/05/2015. Sau đây là những thông tin đem lại kết quả tốt từ đậu nành:

(2.1) Tiến sĩ Mark Messina, giáo sư đại học Loma Linda (California, Mỹ) và cũng là Giám đốc Viện Dinh dưỡng đậu nành Mỹ cho rằng thực phẩm từ đậu nành sẽ góp phần giảm thiểu nguy cơ phát triển ung thư, đột quy, tim mạch và tiểu đường. *Hàm lượng tinh bột thấp trong đậu nành phù hợp cho bệnh nhân tiểu đường đang cần hạn chế hấp thụ tinh bột. *Chất béo trong đậu nành rất có lợi cho tim.

*Đạm đậu nành giúp giảm trực tiếp nồng độ cholesterol máu và giảm huyết áp.

* Một phân tích các nghiên cứu dịch tễ học châu Á phát hiện mức tiêu thụ đậu nành cao giúp giảm đến 48% nguy cơ phát triển ung thư tiền liệt tuyến.

(2.2) Bác sĩ Chuyên khoa II Đỗ Thị Ngọc Diệp, Giám đốc Trung tâm Dinh dưỡng TP HCM khẳng định: "Tiêu thụ đậu nành giúp chống lão hóa, bảo vệ da, kiểm soát cân nặng, giảm nguy cơ ung thư vú ở nữ và ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới, giảm nguy cơ bệnh tim mạch như xơ mỡ động mạch, tăng huyết áp, đột quy, giảm nguy cơ loãng xương. Đậu nành hoàn toàn không gây tác động đến chức năng sinh dục của nam giới",

(2.3) Tiến sĩ Bác sĩ Chisato Nagata đến từ Khoa Dịch tễ và Y tế Dự phòng Đại học Y khoa Gifu, Nhật Bản cũng đưa ra nhiều nghiên cứu có ý nghĩa tích cực về việc sử dụng đậu nành với sức khỏe nam giới tại đất nước mặt trời mọc.

(3) Đề nghị cách làm sữa đậu nành thủ công:

(3.1): Đậu nành nguyên hạt: vừa đầy 01 chén ăn cơm.

(3.2): Rửa sạch, bỏ ngâm trong nước từ 7-8 tiếng (sao cho mềm hạt đậu).

3.3): Đúng giờ đem rửa sạch lần nữa. Không bỏ vỏ.

(3.4): Chia làm 2.// Bỏ vào máy xay sinh tố xay 1 nửa. Nước 3 ly loại 16 ounce. Khi đậu đã nhuyễn nát hết, đem lọc trong cái lọc bằng lưới.

- Một nửa còn lại, làm như lần đầu.

- Bã của 2 lần đổ chung vào máy xay, nước 3 ly, cũng lọc qua lưới.
- Lần cuối, bỏ bã vào xay lại lần nữa, nước 2 ly, cũng lọc qua lưới.

(3.5): Nước đậu đã lọc, đổ lọc lần cuối qua một bao may bằng vải thô cốt không cho có cặn nhiều. Đun sôi. Không cần khuấy. Cho sôi chừng 15 phút là tắt bếp. Đoán sao lấy được 8 tới 9 ly là vừa độ đậm đặc. Dùng cho 2 người, 4 ngày. Có thể làm lượng đậu nành gấp đôi. Nhưng chứa trong ly thủy tinh 16 ounce. Để trong tủ lạnh có thể dùng tới 8 ngày. Đựng trong can lớn rất mau bị hư. Uống với mật ong càng tốt. Bã đậu đem cho chim ăn.