

ĂN CHAY

Huỳnh Minh Trí

Trong các tôn giáo toàn cầu, đạo Phật đứng nhất về phương diện hòa bình và tôn trọng sự sống. Trải qua hơn 2500 năm, chưa có một giọt máu đỏ hay một sinh linh bị giết hại nhân danh đạo Phật. Đức Phật Thích-Ca dạy chúng ta phải tôn trọng sự sống, kể cả những sinh vật nhỏ nhất và các loài cây cỏ.

Ngài đặt “giết hại” là giới cấm số 1 trong Ngũ Giới Cấm. Trong mùa hè, khi các loài côn trùng đang mùa sinh sôi, tăng ni tránh đi ra ngoài để khỏi phải dẫm đạp lên chúng. Tăng ni vô cơ làm thiệt hại cho cây cối và hoa màu cũng phải sám hối. Tuy họ được phép ăn năm thứ thịt gọi là “ngũ tịnh nhục” nếu được dâng cúng, Đức Phật nhấn mạnh đến sự chay tịnh như là điều kiện thiết yếu cho sự giác ngộ và giải thoát. Trong Kinh Lăng-nghiêm, Đức Phật khẳng định những người muốn được giải thoát mà không kiêng ăn thịt là những kẻ tự lừa dối mình, ngàn muôn kiếp không thể được.

Tại sao đạo Phật cấm giết hại và khuyến khích ăn chay? Thứ nhất là do lòng Từ, một trong Tứ Vô Lượng Tâm của Phật giáo (Từ, Bi, Hỷ, Xả). Vì lòng thương xót, Phật tử không thể ăn thịt khi nghĩ đến những sinh vật đang oằn oại rên la dưới ngọn dao đâm máu của đồ tể. Vả lại theo thuyết Tái Sanh, biết đâu những sinh vật bị giết hại kia là bà con thân thuộc của mình trong nhiều đời? Nếu ta giết chúng để ăn thịt thì chúng tất nhiên sẽ oán hận ta và sẽ tìm cơ hội để trả thù trong vòng luân hồi vô tận. Oan oan tương báo, biết bao giờ mới chấm dứt được? Do đó theo nhân quan Phật giáo, còn ăn thịt tức là còn vay nợ máu xương. Do đó phải lẩn quẩn trong vòng luân hồi, vay trả trả vay, biết bao giờ mới ra khỏi được?

Có một số người cho rằng Thượng Đế tạo ra

các loài sinh vật để cung phụng cho loài người. Đó là lý của kẻ mạnh, thật không có gì vô lý và bất công hơn. Loài vật, dầu nhỏ nhít như con kiến, cũng biết sợ chết. Đa số cũng biết đau khổ, biết thương yêu và tương trợ. Chúng cũng có gia đình và xã hội như chúng ta. Thượng Đế, nếu có thật, không thể đối xử đối với loài vật như họ nghĩ, bằng không thì sự công bình và nhân từ của Ngài ở đâu? Loài vật phải có quyền được sống an lành trong thiên nhiên như loài người.

Các cuộc nghiên cứu khoa học về loài vật gần đây chứng tỏ loài vật cũng biết đau đớn và cũng có trí thông minh. Cảm giác của chúng có khi còn bén nhạy hơn con người nhiều. Như chó bẹt-giê Đức có khứu giác nhạy hơn con người gấp 40 lần và thính giác nhạy hơn ít nhất 10 lần. Nhà sinh học Richard Serjeant trong quyển ‘The Spectrum of Pain’ đã viết: “Tất cả những bằng cứ hiển nhiên đều ủng hộ lập trường cho rằng các loài động vật thượng đẳng có vú và có xương sống đều có cảm giác đau đớn, “Ít ra là bằng chúng ta”. Ngoài cách cấu tạo vỏ não phức tạp (không trực tiếp cảm giác đau đớn), hệ thống thần kinh của chúng gần như giống hệt chúng ta và phản ứng với đau đớn cũng rất tương tự”. Về cấu tạo và hoạt động của bộ óc các loài vật, các nhà khoa học cũng khám phá là “Chúng giống loài người hơn là chúng ta tưởng, rất đáng ngạc nhiên là các điểm tương tự nhiều hơn các điểm khác biệt. Điện não đồ (EEG) của loài vật rất giống như của loài người. Thí dụ như điện não đồ của con chó cũng có những tình trạng hoạt động giống như con người lúc tỉnh thức, lúc ngủ say, lúc chiêm bao và lúc mơ mộng (daydreaming). Về cấu tạo hóa học của hệ thần kinh và các tuyến nội tiết, chúng ta biết là không có khác biệt nào giữ loài người và

loài vật. Các tình trạng sinh hóa, sinh lý và cảm xúc (như căng thẳng và lo âu chẳng hạn) giữa loài người và loài chuột cũng khác nhau rất ít”

Những người khinh miệt và chủ trương tận dụng các loài sinh vật khác sẽ nhận ra là họ đã sai lầm biết bao khi họ được biết những câu chuyện có thật sau đây về tình yêu, lòng trung nghĩa và trí thông minh của loài vật:

- con chó hoang tên Bốp (Bobby) được cư dân vùng Edinburg của xứ Tô-cách-lan lập đền tưởng niệm tại công trường Greyfriar vì nó đã dạy cho loài người một bài học vô giá về lòng biết ơn. Chó hoang Bốp rất đói khát, nó được một ông già bệnh sắp chết tên Gióc (Jock) thương tình mua cho một bữa ăn đơn sơ tại một nhà hàng địa phương. Khi Gióc qua đời, chó Bốp theo đoàn mai táng đến tận mộ ân nhân và nhất quyết ở lại để canh mộ mặc dầu bị đánh đá xua đuổi. Kể từ đó, ngày và đêm chó Bốp lẩn quẩn bên cạnh nấm mộ của Gióc. Mưa nắng, gió bão và tuyết sương không làm nó sờn lòng. Mỗi ngày nó chỉ đến quán ăn xưa một lần để tìm đồ ăn dư thừa, khi tìm được chút ít nó liền tha về gần mộ để ăn. Năm đầu tiên, chó Bốp không có nơi trú nên phải nằm co ro dưới mộ bia để tránh tuyết rơi. Nhưng đến mùa đông năm sau, dân địa phương cảm thương lòng trung nghĩa nên đã dựng cho Bốp một nhà nhỏ bên cạnh mộ và nó đã kiên trì ở tại đó suốt 14 năm trường cho đến khi nó chết và được dân chúng chôn cất bên cạnh mộ của Gióc, ông già ân nhân ngày xưa đã thí cho Bốp một bữa ăn mà Bốp không bao giờ quên.

- một con cá heo tên Phê-lô (Pelorus) trong nhiều năm liền, bất chấp nguy hiểm, đã tình nguyện hướng dẫn tàu bè đi qua kênh biển Pháp (French Pass) xuyên qua các đảo nhỏ Urville Islands ngoài khơi Tân Tây Lan, một đường biển nổi tiếng có nhiều đá ngầm và dòng nước mạnh đã làm đắm nhiều tàu.

Công việc nghĩa hiệp của cá heo Phê-lô rất đều đặn và đáng tin cậy đến nỗi bất cứ tàu nào trước khi vượt qua kênh Pháp đều chờ nó xuất hiện hướng dẫn trước khi họ dám băng qua vùng biển nguy hiểm, và nó đã cứu được vô số mạng người. Đến một hôm có một hành khách say rượu trên tàu Chim Cụt (Penguin) rút súng bắn vào cá Phê-lô. Các thủy thủ trên tàu rất phẫn nộ và suýt đã ném “tên khùng” đó xuống biển khi họ trông thấy cá Phê-lô lộn ra xa với vết thương máu chảy chan hòa. Trong vài tuần sau đó, cá Phê-lô biệt dạng và các tàu biển phải vượt qua kênh Pháp không được hướng dẫn. Nhưng tới một hôm, cá heo Phê-lô lại tái xuất hiện, hình như vì vết thương đã lành và nó đã tha thứ cho hành động điên khùng của một con người. Nó lại đều đặn hướng dẫn tàu bè qua vùng nguy hiểm. Nhưng khi tàu Chim Cụt trở lại, cá heo Phê-lô không chịu xuất hiện như thường lệ và thủy thủ tàu Chim Cụt không bao giờ thấy cá Phê-lô lần nữa.

Cá Phê-lô sau đó vài năm vẫn tiếp tục làm nhiệm vụ nghĩa hiệp đối với các tàu khác. Riêng tàu Chim Cụt sau đó đã bị đắm vì đụng phải đá ngầm, và một số lớn thủy thủ và hành khách bị chết chìm, khi nó vượt qua kênh Pháp một mình vì không được cá heo Phê-lô hướng dẫn.

- Ngày 28 tháng 5 năm 1978, bốn người đánh cá đã được một đàn cá heo cứu mạng khi tàu của họ lạc vào một vùng biển nhiều đá ngầm, giữa sương mù dày đặc đến nỗi không thấy lối đi. Trong khi họ đang hoảng sợ thì một bầy cá heo xuất hiện, xô đẩy và hướng dẫn tàu họ theo một lối đi riêng chúng biết cho đến khi tàu họ tới nơi an toàn ngay tại vịnh mà họ xuất phát lúc ban sáng.

- Phụ nữ tên Y-vôn (Yvonne Vladislavich) sẽ cãi quyết liệt nếu bạn nói là loài vật không có trí khôn hay linh hồn. Tháng 6 năm 1971, du thuyền chở bà phát nổ và chìm ngoài khơi Ấn-Độ Dương trong vùng biển đầy cá mập.

Trong lúc bà đang lặn hụp, chơi với và kinh hoàng thì ba con cá heo xuất hiện đến cứu giúp. Một con nâng bà lên cho khỏi chìm và hai con kia lội chung quanh bà để ngăn ngừa cá mập tấn công. Ba con cá heo tiếp tục nâng đỡ và bảo vệ cho đến khi bà Y-vôn trôi giạt đến một phao hiệu cách đó khoảng 200 cây số và được toán cấp cứu vớt lên an toàn thì chúng mới bỏ đi.

- Một con chó tên Táp-phi (Taffy) đã dũng cảm đứng giữa xa lộ và sửa dũ đội để chặn đứng cả đoàn xe đang di chuyển và cứu nguy cho chủ nhân tí hon tên Randy Saley 2 tuổi, đi lạc và đang chấp chững ra vào trên xa lộ để chơi đùa.

- Năm 1975, một phụ nữ tuyệt vọng khi bị đắm tàu ngoài khơi Ma-ni-la đã được một con rùa khổng lồ bơi đến cứu giúp. Sau khi để cho bà leo lên lưng, nó đã chịu đói khát suốt hai hôm liền vì không lặn xuống (bình thường rùa sống phần lớn thì giờ ở dưới nước sâu) cho đến khi bà được tàu cứu cấp vớt lên thì nó mới bơi ra xa và lặn mất. Ai cũng tưởng là bà đã bám vào thùng dầu rỗng chớ không ngờ là bà đã được một con rùa nghĩa hiệp cứu thoát.

Mĩa mai thay, loại rùa này lại bị loài người săn bắt để làm món bít-tết và món súp khoái khẩu cho dân sang.

- Heo là loài vật dơ dáy và ngu si nhất chẳng? Thật ra heo có chỉ số thông minh IQ cao hơn cả loài chó và chúng không ở dơ như ta tưởng, chỉ có tội là thích tắm mát trong bùn để giải nhiệt và tránh ruồi muỗi đốt. Heo rất thân thiện, sạch sẽ và dễ thương khi được đối xử tử tế, ngày nay đã có một số người bắt đầu nuôi heo làm bạn chớ không ăn thịt. Cách đây vài năm báo chí Mỹ đã đăng tải với đầy đủ hình ảnh của con heo bạn tên Bích-chi-la (Priscilla) đã lội ra khơi cứu thoát cậu chủ tên An-tôn (Anthony Melton, 11 tuổi) đang chơi với sắp chết chìm trong khi bà mẹ hốt

hoảng đang bất lực đứng nhìn.

- Gà là loại hèn nhát và đáng khinh chẳng? Ai cũng thấy gà trống là con vật đẹp đẽ và đầy oai phong, khi cần nó dám chiến đấu tới chết. Từ xa xưa, ai cũng công nhận là gà mẹ chăm sóc con rất chu đáo và gương mẫu. Gà mẹ luôn luôn dũng cảm đương đầu với móng vuốt điều hâu để bảo vệ cho đàn con. Gần đây một nhà sinh vật học làm thí nghiệm để đánh giá trí khôn của một con gà mẹ:

Ông giao cho gà mái một số trứng trĩ Phi châu (guinea-fowl) để nó ấp.

Loại trứng này nhỏ, vỏ cứng và hoàn toàn khác với trứng gà, nhưng gà mái không từ chối. Nó ngu si nên không thể phân biệt chẳng? Khi đàn trĩ nở ra, gà mẹ không tỏ vẻ khó chịu hay giận dữ khi thấy không phải là gà con. Cũng do ngu si chẳng? Một vài ngày sau, ông theo dõi và thấy gà mẹ dẫn đàn con trĩ vào bụi rậm, đến một nơi có ổ kiến, nó bơi quào để tìm trứng kiến và túc đàn con trĩ lại để ăn, thay vì mời đàn con ăn thóc như thông thường.

Chúng ta nên biết là trong thiên nhiên, loài gà không bao giờ đào bới trứng kiến để ăn và trứng kiến chỉ là thức ăn của loài chim trĩ Phi châu mà thôi.

Nhà sinh vật học không thể hiểu tại sao gà mái lại biết đàn chim trĩ con cần thức ăn như vậy, trừ khi ông phải kết luận là gà mái có trí khôn và cảm thông được nhu cầu của đàn con khác loại.

Trường hợp khác, ông giao cho gà mẹ một số trứng vịt để ấp. Khi đàn con vịt nở ra, chúng cũng được chăm sóc như gà con. Nhưng một hôm, gà mẹ làm một việc rất khác thường là nó đi lên một tấm ván bắt ngang dòng suối, đứng trên đó và túc mời đàn con vịt đi xuống

dòng nước. Hiển nhiên nó biết đàn con không phải là gà và chúng cần xuống nước để bơi

lợi. Đến đây, chắc bạn không cho loài gà là ngu si và hèn nhất nữa.

- Ai có từng xem các chương trình TV về thế giới loài vật có lẽ đã thấy cảnh tượng rất cảm động về một con vịt trời, trước nguy cơ con chó rừng đang tiến về phía ổ vịt con, đã giả bị thương lăn lết trên đất để dụ chó rừng đi ra xa, bất chấp nguy hiểm cho bản thân, để cứu đàn con. Hành động xả thân này không thể bị xem là do bản năng của “loài vật ngu si”. Trong hoàn cảnh tương tự, liệu con người chúng ta có đủ khả năng hay can đảm để làm như vậy chăng?

- Khoa sinh vật học gần đây cũng khám phá là loài kiến và loài ong có tổ chức xã hội khá hoàn bị. Con ong thợ khi khám phá chỗ có mật hoa liền trở về tổ và biểu diễn một màn “luân vũ” để báo cho các ong thợ khác vị trí chính xác của cụm rừng. Loài kiến đáng ngạc nhiên thay lại biết trồng lúa và “nuôi bò sữa”. Chúng bắt một loài sâu đặc biệt đem về tổ, đem thức ăn nuôi sâu, và bảo vệ cả trứng của sâu, để lấy chất ngọt do sâu tiết ra mà dùng, giống như chúng ta nuôi bò sữa. Có loại bản năng nào tinh vi đến mức này chăng? Chúng ta phải kết luận là chúng có một loại trí khôn nào đó, dẫu là không bằng con người.

- Trong thực tế đã có hàng ngàn trường hợp chó khôn giúp đỡ hay cứu mạng con người, hơn cả chó Rin Tin Tin và Lát-xi (Lassie) trên màn ảnh. Đối với loài chó, ai dám bảo chúng không thông minh, không biết thương yêu và giúp đỡ các loài khác? Trong nhiều trường hợp, chúng hơn con người gấp nhiều lần. Nên loài chó và mèo được dân Tây phương thương yêu và tôn trọng gần như con người. Tiếc thay, các loài vật bị giết để ăn thịt (như bò, heo, cừu, gà vịt,...) thì có số phận quá hẩm hiu do thói quen ăn thịt của loài người.

- Một con chim bạch yến tên Bíp (Bibbs) sống

với một bà già cô đơn tên là Di Tết (Aunt Tess) và một con mèo. Một đêm khuya, bà đi ra khỏi giường, bị vấp té bất tỉnh và ở trong tình trạng nguy kịch. Chim Bíp xưa nay ban đêm chưa từng ra khỏi nhà nhưng thấy tình trạng nguy hiểm của chủ, nó cũng cố gắng thoát ra khỏi nhà và bay thẳng đến nhà người cháu cách đó vài trăm thước, đập cánh hoảng loạn vào cửa sổ để báo động. Khi người cháu tỉnh giấc và mở cửa đi ra xem thì chim Bíp đã kiệt sức và rơi xuống chết bên thềm cửa sổ. Nhưng nhờ nó mà bà già được cháu kịp thời đưa đến bệnh viện cứu sống. Ai dám nói loài chim không có trí khôn và không biết thương yêu?

Con chim bạch yến Bíp đã xả thân hy sinh để cho chủ nó được sống!

- Loài cá heo chứng tỏ có tinh thần tương trợ và nghĩa hiệp rất cao. Trong thực tế, chúng đã hướng dẫn tàu bè ra khỏi vùng nguy hiểm, hướng dẫn cá voi mắc cạn trở ra khơi, chăm sóc và bảo vệ cho cá voi đang sanh nở khỏi bị cá mập tấn công, vv...

Qua những thí dụ thực tế kể trên và còn nhiều trường hợp thực tế khác, loài vật đã chứng tỏ chúng xứng đáng là đàn em bé bỏng của chúng ta, chúng giống chúng ta nhiều hơn là chúng ta tưởng. Loài người văn minh cần biết thương yêu và bảo vệ loài vật như là những đàn em bé nhỏ đáng thương của chúng ta. Tiếc thay loài người do thói quen ăn thịt đã trở nên loài động vật nguy hiểm nhất và gây vô vàn đau khổ, chết chóc cho muôn triệu sinh linh trên địa cầu.

Hãy xét tới thói quen ăn thịt của đa số nhân loại hiện nay. Đây là một THÓI QUEN XẤU vì trong thiên nhiên, con người vốn được cấu tạo là một sinh vật ăn rau trái, chó không phải ăn thịt:

- hàm răng của con người là để nghiền rau trái, không có nhiều răng nanh bén nhọn như các loài ăn thịt.

- nước miếng của con người có tính kiềm hơn là a-xít, không giống các loài ăn thịt.
- bao tử của con người tiết rất ít chất a-xít so với các loài động vật ăn thịt.
- ruột già của con người là thuộc loài ăn thảo mộc: rất dài, quanh co và có nhiều túi- khác với ruột của loài ăn thịt: ngắn thẳng và không có túi.

Do đó người ăn chay trên lý thuyết sẽ được khỏe mạnh và sống lâu hơn người ăn thịt vì họ sống đúng với sinh lý thiên nhiên của cơ thể hơn. Trong thực tế thì điều này có đúng không? Có một số người cho là ăn chay sẽ thiếu chất đạm, thiếu chất sắt, vv... và làm cho người trở nên yếu đuối hay bệnh hoạn. Trước

hết, khoa học chứng tỏ họ hoàn toàn lầm lẫn vì theo các cuộc nghiên cứu dinh dưỡng gần đây nhất thì:

- con người chỉ cần khoảng từ 2.5 tới 10 phần trăm chất đạm trên tổng số nhiệt lượng để có thể sống khỏe mạnh và hoạt động toàn hảo. Với các thực đơn ăn chay thông thường, ta có thể dễ dàng có đủ chất đạm miễn là chúng cung cấp đủ nhiệt lượng cần thiết. Trong thực tế, ít có thực đơn ăn chay bình thường nào lại thiếu chất đạm. Các loại đậu chứa nhiều đạm thực vật, dễ tiêu và rất tốt cho cơ thể. Như đậu nành chứa 35 phần trăm đạm và nhiều calcium. Do đó thiếu chất đạm không phải là điều đáng quan ngại cho người ăn chay như là giới kỹ nghệ thịt sữa tuyên truyền lâu nay. Hàn Lâm Viện Khoa Học Quốc Gia của Hoa Kỳ đã nhìn nhận: "Ít có bằng cứ nào chứng tỏ người hoạt động bắp thịt nhiều cần ăn thêm chất đạm... Những người ăn chay thuộc các dân tộc trên thế giới có sức khỏe rất tốt"
- chất xơ, sinh tố và muối khoáng có rất nhiều trong rau củ và trái cây, chỉ trừ sinh tố B12 là có ít trong thực vật.

Người ăn chay chỉ cần uống phụ thêm sinh tố B12 (rất rẻ tiền) thì không có gì phải lo.

Như thế tại sao có một số người ăn chay lại bệnh và khi trở lại ăn thịt thì họ cảm thấy khỏe mạnh và dễ chịu hơn? Có thể vì một trong những lý do sau đây:

- họ ăn chay quá đậm bạc hay thực đơn ăn chay của họ rất bất thường. Thí dụ như một số dân nghèo ở vùng Tây Phi Châu chỉ sống nhờ rễ cây cát-xa (cassava, chứa 2 phần trăm đạm) và những người chỉ ăn toàn trái cây có thể bị thiếu chất đạm.

- cơ thể họ chưa quen với thực phẩm chay và cần thời gian để thích ứng.

- yếu tố tâm lý quá mạnh (họ tin là ăn chay sẽ không đủ chất bổ và nếu ăn thịt sẽ khỏe mạnh hơn). Đây là Hiệu ứng Thuốc giả (Placebo Effect) đã làm sai lệch kết quả thực tế.

- cơ thể của họ có một bất thường nào đó, chẳng hạn bao tử tiết ra quá nhiều a-xít và không thể thích ứng. Do đó, những người còn nhiều lo lắng và phiền não thường cảm thấy ăn chay thật khó khăn.

Thí nghiệm thể lực gần đây chứng tỏ người ăn chay so với người ăn thịt:

- có sức chịu đựng từ 2 TỚI 3 LẦN dẻo dai hơn.
- phục hồi thể lực NHANH GẤP 5 LẦN từ tình trạng kiệt lực.

Ngoài đời, các lực sĩ ăn chay đã lập được nhiều thành tích và kỷ lục phi thường làm cho giới ăn thịt phải ngán ngơ:

- lực sĩ Dave Scott ở Davis, California được xem là lực sĩ Tam Liên

(triathlete) vĩ đại nhất của thế giới. Anh đã đoạt giải Thiết Nhân Tam Liên (Ironman Triathlon) của Hạ-uy-di trong 4 năm (kể cả 3 năm liên tiếp) trong khi xưa nay chưa ai đoạt giải hơn 1 lần. Trong 3 năm liền, Dave đã phá chính kỷ lục của mình trong 3 biển cố liên tiếp (Tam Liên) là bơi 2.5 dặm trên biển, đạp xe 112 dặm và chạy bộ 26.2 dặm đường trường. Dave là người ăn chay trường.

- Lực sĩ Sixto Linares sau khi ăn chay trường 14 năm liền đã không chết như cha mẹ anh đã e ngại. Năm 1985, anh phá kỷ lục Tam Liên thế giới bằng cách trong một ngày bơi trên biển 4.8 dặm, đạp xe 185 dặm rồi chạy bộ 53.4 dặm đường trường.

- Lực sĩ đi bộ số 1 của thế giới là Robert Sweetgall ở Neward, Delaware trong 3 năm qua đã đi bộ một khoảng cách xa hơn vòng quanh thế giới. Anh ăn chay vì lý do luân lý. Anh nói: “Có đủ thức ăn trên trái đất nên chúng ta không cần giết loài vật để ăn thịt”

- Lực sĩ Edwin Moses đoạt giải chạy nhảy rào 400 mét trong 8 năm liền, lần đầu tiên trong lịch sử thể thao thế giới. Anh là người ăn chay trường.

- Paavo Nurmi, biệt hiệu “người bay của Phần-Lan”, tạo 20 kỷ lục thế giới về chạy đường trường và một mình đoạt 9 huy chương Thế Vận Hội. Anh là người ăn chay trường.

- Lực sĩ Murray Rose, khi 17 tuổi đã đoạt 3 huy chương vàng về bơi lội trong Thế Vận Hội 1956 Melbourne. Bốn năm sau, 1960 anh là người đầu tiên trong lịch sử giữ được kỷ lục bơi tự do 400 mét và sau đó anh đã tự phá kỷ lục thế giới về bơi tự do 400 mét và 1500 mét của chính anh. Được xem là nhà vô địch bơi lội vĩ đại nhất xưa nay, Murray là người ăn chay từ khi lên 2 tuổi.

- Lực sĩ bơi Bill Pickering của Anh quốc là người trường chạy. Anh giữ kỷ lục thế giới về bơi ngang qua eo biển Manche. Rồi khi anh 48 tuổi, thật khó ai tin là anh có thể lập một kỷ lục thế giới mới khi bơi ngang qua eo biển Bristol.

- Đại úy Thủy Quân Lục Chiến Alan Jones ở Quantico, Virginia là người chạy trường. Dầu bị bệnh sốt tê liệt lúc 5 tuổi, Alan Jones nay có thể là người khỏe nhất thế giới với các thành tích thể lực phi thường. Anh là người giữ kỷ lục thế giới về “nằm xuống ngồi lên” 17,003 lần. Ngoài ra trong thời gian 15 tháng anh đã lập được những thành tích thể lực vô tiền khoáng hậu sau đây:

- nâng tạ 75 cân khởi đầu 1,600 lần trong 19 giờ liên tiếp.

- ném 3,802 trái bóng rổ trong 12 giờ với tỷ lệ chính xác 96 phần trăm.

- bơi 500 dặm trong 11 ngày.

- nhảy dây 43,000 lần trong 5 giờ.

- nhảy dây 100,000 lần trong 23 giờ.

- bơi 68 dặm trong hồ bơi không cần ngủ nghỉ.
- bơi nửa dặm trong nước lạnh 0 độ C mà không cần áo cách nhiệt.

- nằm xuống ngồi lên 51,000 lần trong 76 giờ.

Ngoài sức lực và sự dẻo dai, người ăn chay rất ít bệnh tật và sống lâu hơn người ăn thịt. Như dân tộc Hunzas sống ở vùng Hy-mã-lạp-sơn của Bắc Hồi. Họ gần như ăn chay, thịt và sữa trứng chỉ là 1.5 phần trăm trong tổng số nhiệt lượng của họ. Dân tộc này sống rất khỏe mạnh và hoạt động cho tới 80 tuổi hay hơn nữa. Họ có thể hoạt động tới 100 tuổi mà không cần hưu trí. Thân thể họ rất gọn gàng và dẻo dai vì họ không ăn dư thừa chất đạm và chất béo.

Khi tuổi cao, sự khôn ngoan chồng chất nhưng sự già nua tàn phá rất ít nên các người lớn tuổi ở đây rất hữu dụng và được dân chúng kính trọng. Tương tự, dân tộc Vilcambas sống

ở rặng núi Andes của Ecuador, dân tộc Abkhasians sống bên cạnh Hắc hải của Liên bang Xô-viết cũng có tuổi thọ trung bình cao nhất trên thế giới. Các dân tộc này sống ở những vùng khác nhau trên địa cầu nhưng họ có một điểm giống nhau: họ ăn chay nên được khoẻ mạnh và trường thọ.

Ăn chay có lợi ích kinh tế gì chăng? Theo các kinh tế gia, cung cấp thực phẩm cho một người ăn chay trong một năm chỉ cần 0.07 mẫu tây đất trồng trọt so với 1.32 mẫu tây nếu phải cung cấp cho một người ăn thịt theo tiêu chuẩn Mỹ. Nói cách khác, với cùng một diện tích trồng trọt để nuôi những người ăn thịt thì ta có thể nuôi một số người ăn chay nhiều hơn gấp 20 lần. Đó là chưa kể sự tiết kiệm về nước và nhiên liệu như sau:

- muốn cung cấp thực phẩm cho một người ăn chay, chỉ cần 300 gallon nước (1 gallon bằng 3.785 lít) mỗi ngày so với hơn 4000 gallon nếu phải cung cấp cho một người ăn thịt.

- nuôi súc vật ăn thịt chỉ đem về nhiều nhất là 32.5 phần trăm số năng lượng đã tiêu thụ trên chất đốt trong khi trồng trọt hoa màu ngũ cốc có thể đem về ít nhất 328 phần trăm số năng lượng đã đầu tư.

Các số liệu trên chứng tỏ ăn chay có thể tiết kiệm tài nguyên rất lớn lao, có thể làm cho địa cầu xanh tươi hơn và nhân loại bớt đói kém hơn nhiều.

Bây giờ chúng ta hãy để ý tới những người ăn thịt, họ có ưu điểm gì không?

Nhiều người cho rằng chất đạm trong thịt và trứng tốt hơn là chất đạm thực vật, quan niệm này nay đã hoàn toàn lỗi thời. Nếu chuột nuôi với đạm động vật lớn nhanh hơn là nuôi với đạm thực vật thì chúng cũng bệnh hoạn và chết yếu hơn. Thực phẩm động vật như thịt, trứng, sữa, phó-mát, vv...chứa nhiều đạm, chất béo, cholesterol nhưng không có chất xơ mà ruột già rất cần. Hiện nay dư đạm

và dư chất béo là hai nguyên nhân gây chết người nhiều nhất tại các nước Tây phương, nơi thực phẩm chánh yếu là thịt và các sản phẩm gốc động vật như sữa, trứng, bơ, phó-mát, vv...Họ thường bị các chứng bệnh sau đây:

- đau tim và tai biến não do chứng cứng mạch máu hay áp huyết cao. Chất cholesterol đóng vào thành động mạch và làm tiết diện nhỏ lại, nghẽn tắc hay đứt vỡ các mạch máu. Theo thống kê năm 1970 tại Hoa Kỳ, 38.3 phần trăm số người chết là do đau tim, 10.8 phần trăm chết do tai biến não.

- ung thư các bộ phận cơ thể như ruột già, vú, cổ tử cung và tử cung, nhiếp hộ tuyến, buồng trứng, phổi, gan, thận, vv...Các cuộc nghiên cứu y khoa cho thấy có sự liên hệ chắc chắn giữa thói quen ăn đậm động vật và các chứng ung thư, nhưng các nhà khoa học chưa rõ tại sao. Chất thịt mỡ hư thối ứ đọng lâu ngày trong ruột già có lẽ là nguyên nhân gây ung thư ruột già và nhiễm độc cơ thể. Hoa Kỳ là xứ ăn thịt nhiều nhất và có tử suất do ung thư rất cao (17.2 phần trăm). Hiện nay tại Hoa Kỳ, mỗi ngày có tới 1,400 người chết vì ung thư!

- xốp xương, đau khớp, hư thận do ăn quá nhiều chất đạm. Thịt, cá và trứng là những chất tạo nhiều a-xít làm cho máu có nồng độ a-xít quá cao.

Calcium từ thực phẩm không đủ để quân bình nồng độ của máu nên cơ thể phải rút thêm chất calcium trong xương. Do đó bệnh xốp xương rất phổ biến ở những người ăn nhiều đạm động vật, mặc dầu khẩu phần calcium của họ rất cao. Tại Hoa Kỳ, đa số đàn bà tới 65 tuổi đã mất hơn 1 phần 3 cấu trúc calcium của bộ xương. Dân Eskimo ăn nhiều calcium nhất (trên 2000 mg từ xương cá) nhưng họ có tỷ lệ bệnh xốp xương vào hạng cao nhất thế giới vì họ ăn đạm động vật quá nhiều. Những người ăn nhiều đạm động vật cũng dễ bị sỏi

thận hay hư thận do lượng calcium và đạm thải ra đường tiểu quá cao. Trái lại, rau trái tạo chất kiềm nên người ăn chay ít khi bị xốp xương và sỏi thận.

- tiểu đường vì dư chất béo trong máu làm cho chất in-xu-lin không thể hoạt động hữu hiệu. Bệnh tiểu đường gây nhiều biến chứng nguy hiểm như đau tim, mù mắt, hư thận, thối tay chân, bất lực, vv... Những người tiểu đường có thể cải thiện bệnh tình rất nhiều nếu họ ăn theo một thực đơn rất ít chất béo và không có chất đường.

- bệnh suyễn do phản ứng của cơ thể với trứng, sữa và các sản phẩm từ sữa.

Chúng ta cũng nên biết sữa bò không phải là thực phẩm hoàn hảo cho con người như đã quảng cáo. Sữa bò nguyên chất chứa 49 phần trăm chất béo, khoảng 15 phần trăm đạm nên là thực phẩm có thể gây đau tim và ung thư, chưa kể nó chứa nhiều chất độc sát trùng. Do lượng đạm nhiều và tỷ lệ calcium trên phosphorus thấp nên sữa bò không thể ngăn ngừa bệnh xốp xương mặc dầu nó chứa nhiều calcium. Trái lại calcium trong rau trái dễ hấp thụ hơn nhờ tỷ lệ calcium trên phosphorus cao hơn. Ngoài ra, chất lactic-tô (lactose) trong sữa cũng rất khó tiêu cho người lớn, đặc biệt là đối với dân Á châu.

- bệnh thần kinh hóa xơ (Multiple Sclerosis), bị nghi là do ăn nhiều chất béo động vật. Hơn 250,000 người Mỹ bị bệnh MS và con số đang gia tăng hằng năm. Theo giới y khoa bảo thủ thì đây là căn bệnh tuyệt vọng và chỉ trong vòng 10 năm thì bệnh nhân sẽ bị tàn tật nghiêm trọng và vĩnh viễn, không có cách nào giúp họ được. Thật ra, nếu bệnh nhân MS ăn theo một thực đơn rất ít chất béo, ít chất đạm cộng thêm sinh tố A, C, D và B-tạp (B-complex) thì họ chẳng những có thể chặn đứng bệnh mà còn có thể cải thiện bệnh tình. Người ta cũng nhận thấy những trẻ nuôi bằng sữa bò lớn lên bị bệnh MS nhiều hơn là trẻ nuôi bằng sữa mẹ, có lẽ vì sữa mẹ chứa chất Linoleic Acid (rất cần

cho các tế bào thần kinh) nhiều hơn gấp 5 lần so với sữa bò.

- rối loạn sinh lý như dậy thì quá sớm, tính dục bịnh hoạn, vv...do kích thích tố mà người ta đã trộn vào thực phẩm súc vật. Các sản phẩm động vật (thịt, sữa, trứng, vv...) ngày nay chứa nhiều kích thích tố nhân tạo sinh dục và tăng trưởng có thể gây bất thường và ung thư, nhất là cho trẻ con.

- các bệnh nhiễm trùng vì hệ thống miễn nhiễm của cơ thể bị các chất độc hóa học tàn phá. Nhiều loại vi trùng có sức đề kháng trụ sinh rất mạnh đã được tạo ra do sự lạm dụng trụ sinh trong thực phẩm súc vật. Hiện nay các loại thuốc trụ sinh và kháng sinh đã mất nhiều hiệu lực. Nhiều bệnh do vi trùng rất khó trị (như AIDS, bệnh lao mới, nhiễm trùng thực phẩm, vv...) đã xảy ra ngày càng nhiều làm cho những người có trách nhiệm phải lo âu.

- nhiễm độc do chất sát trùng. Nông gia ngày nay xịt rất nhiều thuốc sát trùng vào các cánh đồng trồng thực phẩm nuôi súc vật để trừ sâu bọ, xịt vào súc vật và chuồng trại để tẩy uế và giết ruồi muỗi. Cộng với những chất độc do các thành phố và kỹ nghệ thải ra, môi sinh bị ô nhiễm trầm trọng và không một loài sinh vật nào không bị ảnh hưởng tai hại. Các chất độc tích tụ lâu ngày trong các mô mỡ và theo sữa hay trứng ra ngoài. Do đó nếu ta ăn sản phẩm động vật (thịt, sữa, trứng, vv...) là tự đem chất độc tích tụ vào cơ thể. Rau trái cũng có chứa chất độc sát trùng nhưng ở nồng độ loãng hơn nhiều. Tại Hoa Kỳ, "Thịt chứa chất độc sát trùng 14 lần nhiều hơn so với rau cải, các sản phẩm từ sữa chứa 5.5 lần nhiều hơn". Do ăn thịt có chất độc, tại tiểu bang Michigan, theo thống kê 1976, sữa của 96 phần trăm các bà mẹ Hoa Kỳ chứa số lượng đáng kể các chất sát trùng rất độc như DDT, PCB's, dieldrin, heptachlor, dioxin, vv...và không an toàn cho con bú. Các chất độc hóa học cũng đã tạo ra nhiều quái thai, bé chậm phát triển, bé bị

ung thư, các bệnh về tế bào, hiếm muộn,...Ngày nay (1987), khoảng 25 phần trăm sinh viên Hoa Kỳ bị bệnh hiếm muộn, có lẽ do chất độc PCB's. So với tỷ lệ hiếm muộn chỉ có 0.5 phần trăm cách đây mới 35 năm thì đây là một chiều hướng RẤT ĐÁNG LO cho tương lai của nhân loại.

Con người đang phải trả một giá quá đắt cho thần khẩu và các quan niệm sai lầm về dinh dưỡng mà kỹ nghệ thực phẩm thần chết cố gắng duy trì hay nhồi nhét vào đầu óc chúng ta. Trước tiên hãy nói về sự đau khổ ghê gớm của các loài vật bị giết để ăn thịt. Vì lợi, người ta đã phạm những tội ác ở qui mô lớn không thể tưởng tượng được. Mỗi năm, không biết bao nhiêu tỷ sinh vật bị giam giữ trong những trại nuôi tân thời, bị tước bỏ tất cả những quyền sống trong điều kiện thiên nhiên. Chúng bị vỗ béo trong thời gian ngắn nhất để đưa ra nhà sát sinh hay chậm hơn để khai thác tối đa khả năng cung cấp trứng hay sữa và cuối cùng khi kiệt lực thì cũng sẽ phải chết dưới tay đồ tể. Trong các chuồng chật chội và xếp chồng lên nhau, gà phải bị cắt mỏ, heo phải bị chặt đuôi để chúng khỏi cắn xé hay ăn thịt lẫn nhau vì phát điên.

Theo phương pháp Provimi, bò con bị tách khỏi mẹ ngay sau khi sanh để bị giam xiềng trong chuồng chật, không thể cử động được nhiều. Nó bị cho ăn thực phẩm không có chất sắt nhằm gây bệnh thiếu máu để tạo thịt được nhiều, thứ thịt bê màu trắng hồng và bán giá cao. Trong những điều kiện như vậy, sản phẩm từ những con vật đáng thương-ngoài các chất kích thích tố, trụ sinh và thuốc độc sát trùng- còn chứa thêm những nỗi oán hận và kinh hoàng dưới dạng các chất hóa học nội tiết. Do đó các loại thịt, sữa và trứng không lành mạnh này thường có ảnh hưởng rất tai hại trên sức khỏe người tiêu thụ.

Mỗi ngày chỉ riêng tại Hoa Kỳ đã có 9 triệu súc vật bị giết hại để cung cấp thịt cho con người. Hãy tưởng tượng trên khắp thế giới thì con số bị giết tổng cộng là bao nhiêu?

Chúng ta có thể nói xương đã chất thành núi, máu đã chảy thành sông và nước mắt loài vật đã nhiều như nước đại dương vì thói quen ăn xác chết của con người. Trong khi đó thì bao nhiêu trăm triệu mẫu rừng đã bị tàn phá để trồng thực phẩm nuôi súc vật, bao nhiêu triệu tấn thuốc độc sát trùng đã bị xịt vào đồng ruộng để làm ô nhiễm môi sinh và tàn hại sức khỏe của chúng ta và con cháu chúng ta. Tài nguyên địa cầu bị phí phạm cùng cực trong khi mỗi ngày có hơn 40,000 trẻ em chết đói và mấy trăm triệu người bị thiếu ăn. Trái đất đang trở nên khô cằn vì lớp đất mặt bị soi mòn, hằng năm có hơn 1,000 giống sinh vật bị tuyệt chủng vì không còn chỗ sống. Thời tiết địa cầu đang trở nên bất thường. Bão lụt, hạn hán đã xảy ra do nạn phá rừng, trong khi lỗ ô-zôn trên thượng tầng ngày càng rộng và hiện tượng nhà kính ngày càng nghiêm trọng hơn. Bù lại, con người được gì qua thói quen ăn thịt? Vô số người đã chết vì đau tim, ung thư và nhiều thứ bệnh đau khổ khác vì ăn nhiều thịt mỡ và sản phẩm động vật. Cùng với môi sinh nhiễm độc, tế bào trong cơ thể chúng ta đang chết dần và tương lai của nhân loại quả thật u ám nếu ta không bỏ được thói quen ăn xác chết súc vật đang hủy diệt chính chúng ta.

Theo Albert Schweitzer (Giải Nobel Hòa Bình) thì: "Một tôn giáo đúng nghĩa phải đặt căn bản trên sự tôn trọng sự sống, một con người đúng nghĩa phải biết thương xót các loài sinh vật khác". Tù trưởng da đỏ Seattle khi được đề nghị bán đất cho người da trắng đã đặt một điều kiện duy nhất là:

"Người da trắng phải đối xử với những sinh vật trên đất này như là đàn em nhỏ của họ. Bởi vì những gì xảy đến cho loài vật rồi cũng sẽ xảy đến cho con người. Mọi vật đều liên hệ với nhau".

Trước những lời nói hùng hồn và đầy khôn ngoan này, ngày nay có ai dám coi ông ta là người dã man và kém văn minh hơn chúng

ta?

Chúng ta hãy can đảm vứt bỏ những lý thuyết sai trái, những giáo điều lỗi thời để nhìn thẳng vào thực tế: địa cầu đang lâm nguy và thói quen ăn thịt của con người là nguyên nhân to lớn nhất. Chúng ta chắc chắn có thể cải thiện tình hình bằng cách quay về với thiên nhiên, hòa mình với vạn loại trong tình thương yêu đùm bọc. Bằng cách quay về với thực đơn xanh, chúng ta có thể giảm bớt đau

khổ cho các loài sinh vật khác, tiết kiệm nhiều tài nguyên, bảo vệ môi sinh của chúng ta và chia cơm xẻ áo với phần nhân loại bị thiếu hụt. Địa cầu chắc chắn sẽ trở nên xanh tươi hơn, thiên hạ sẽ thái bình vì không còn nạn đói kém, loài vật nơi nơi sẽ vui mừng khi con người buông dao đồ tể.

Thực đơn xanh mới đúng là thực đơn của một nhân loại văn minh.

Huỳnh Minh Trí

