



TUẦN BÁO  
PHÁT TRIỂN ĐIỆN NĂNG

2922 Jolicoeur St.  
Montreal - H4E 1Z3  
CANADA

Điện thư : [aphancao@videotron.ca](mailto:aphancao@videotron.ca)  
WEB: [WWW.VOVI..ORG](http://WWW.VOVI..ORG)

Số 315

ngày 15 tháng 7 năm 2001

Tờ báo hàng tuần **ĐIỂN KHÍ PHÂN GIẢI** dành riêng phục vụ bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

**Sống Động**

*Sống động chơn tình Trời đất ban  
Chơn tình đạo đức tự phân bàn  
Trong không mà có tùy duyên thức  
Khổ cảnh trần gian luận thuyết bàn*

**Vĩ Kiên**

**Mục Bé Tám từ 13/05/01 đến 19/05/01**

Copyright 2001 by Lương Sĩ Hằng & VoVi Association of Canada. All rights reserved.

Thưa các bạn,

**Mục Bé Tám, viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải tỏa uất khí của tim, gan và thận.** Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đúng đắn, thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.

Kính bái,

**Bé Tám**

**Phần câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường**

- 1) Tại sao làm người không biết thương yêu nhau?
- 2) Làm sao đạt được thế giới đại đồng?
- 3) Hồng huyết cầu dâng cao thì phải làm sao?
- 4) Muốn thông suốt bộ đầu thì phải làm sao?
- 5) Người tu mà loạn thuyết tại sao?
- 6) Người tu trí tâm không thanh tịnh tại sao?
- 7) Phật pháp chỉ có đi lên không đi xuống tại sao?

<p><b>1) Montréal, 13-05-2001 3 : 15 AM</b>  <i>Hỏi : Tại sao làm người không biết thương yêu nhau?</i></p> <p>Đáp : Thừa làm người sống tùy duyên mà hành</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Không thương không ghét không tương hành  Sống khổ xa nhau chẳng có thanh  Động loạn mưu cầu qui một mối  Thiếu thanh thiếu tịnh khó tương hành</i></p>	<p><b>2) Montréal, 14-05-2001 5 : 55 AM</b>  <i>Hỏi : Làm sao đạt được thế giới đại đồng?</i></p> <p>Đáp : Thừa muốn thế giới đại đồng thì mọi người phải tự thức chính mình đang sống với Trời Đất và đạo, tự tu tự tiến thì mới đạt tới sự quân bình của nội tâm, hướng thẳng về nguyên lý của càn khôn vũ trụ</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Thực hành chất phát trí khai minh  Học hỏi thanh cao rõ tiến trình  Nguyên lý ban ơn không dứt đoạn  Thành tâm hướng thượng rõ tâm mình</i></p>
<p><b>3) Montréal, 15-05-2001 3 : 35 AM</b>  <i>Hỏi : Hồng huyết cầu dâng cao thì phải làm sao?</i></p> <p>Đáp : Thừa hồng huyết cầu dâng cao thì phải uống thuốc kinh niên giảm xuống thì mới yên</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Máu cao mệng ngực khó thở đều  Trí não không minh khó đạt siêu  Chuyển tiến vô cùng gieo động loạn  Thần kinh bất ổn ngộp tim nhiều</i></p>	<p><b>4) Montréal, 16-05-2001 7 : 10 AM</b>  <i>Hỏi : Muốn thông suốt bộ đầu thì phải làm sao?</i></p> <p>Đáp : Thừa muốn thông suốt bộ đầu thì phải dẫn thân làm việc trong ngày cũng như đêm</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tiếp xúc nguyên năng của Đất Trời  Thực hành điển giới hướng về không  Đường đời thông cảm tâm từ tiến  Giải tỏa phiền ưu với thực lòng</i></p>
<p><b>5) Montréal, 17-05-2001 5 : 05 AM</b>  <i>Hỏi : Người tu mà loạn thuyết tại sao?</i></p> <p>Đáp : Thừa người tu mà loạn thuyết tại vì thần kinh bất ổn</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Hạ từng công tác tánh không yên  Thành khẩn chuyên tu tự giải phiền  Trí tuệ phân minh qui một lối  Cùng tu cùng tiến chuyển từ hồi</i></p>	<p><b>6) Montréal, 18-05-2001 2 : 29 AM</b>  <i>Hỏi : Người tu trí tâm không thanh tịnh tại sao?</i></p> <p>Đáp : Thừa người tu trí tâm không thanh tịnh tại vì thiếu niệm Phật tâm thức không quân bình</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Duyên nghiệp tràn đầy đã cuốn lôi  Khó tu khó tiến khổ từ hồi  Phân minh không được tình giao cảm  Học hỏi không ngừng khó thả trôi</i></p>
<p><b>7) Montréal, 19-05-2001 7 : 17 AM</b>  <i>Hỏi : Phật pháp chỉ có đi lên không đi xuống tại sao?</i></p> <p>Đáp : Thừa Phật pháp chỉ có đi lên vì mức tiến hướng về thanh tịnh và vô cùng</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Phật pháp vô cùng tự tiến tu  Tâm thành tự giải trí phân bù  Thâm tâm thức giác không giao động  Tận độ quần sanh sớm dự trừ</i></p>	

---

**THƯ TỬ LAI VẮNG**


---

B C, ngày 24/09/2000

Thưa Thầy,

Con xin cầu chúc Thầy được nhiều sức khỏe và xin cảm ơn Thầy đã thương chúng con những tình thân thiết của Thầy.

Hôm nay con viết thư này xin Thầy cứu khổ cứu độ cho đồng bào ở vùng nước lũ : khi nước lũ tràn về rất mạnh, bốc đi những mảnh đường nhựa, để lại những hố sâu 5-6 tấc. Chúng con đã nhờ sự giúp đỡ của người dân ở hai bên đường, đoàn cứu trợ mới thoát được dòng nước lũ. Ông chủ tịch của Ủy ban nhân dân Đồng Tháp và những người trong đội chống lụt bão nói từ đây trở đi còn rất khó khăn cho đời sống kinh tế.

Hiện nay có trên 130 hộ trong cảnh khó khăn và sẽ dời đi lên những núi cao ở đờ . Con thấy cảnh đó thật xót , xin Thầy hãy cứu lấy và giúp những người cùng quần bởi thiên tai lũ lụt.

Thưa Thầy, con biết Thầy rất thương yêu chúng con ở quê nghèo khó, nên đã đem tình thương và dẫn thân phục vụ và cứu độ chúng sanh với hạnh hy sinh của Thầy vô cùng cao cả.

Con rất mong nhận được thư Thầy dù những lời khen hay chỉ trích, đó là hồng ân của Thầy ban cho con phần sáng suốt.

Con kính lạy Thầy,

L K H

====

Ngày 27/09/2000

Kính thưa Thầy,

Con muốn viết ngắn gọn nhưng không biết làm sao, xin Thầy thương vì lời lẽ vụng về mà đừng quở con tội nghiệp.

Về việc làm từ thiện của con, con tự phát tâm và muốn phục vụ cho những người bần cùng khổ khổ, vì hoàn cảnh ai nấy cũng thật đáng thương, nên con mới xin Thầy cứu độ, nhờ đức hồng ân của Thầy mà họ thoát khỏi nghiệp tâm, nghiệp chương của họ, chớ không có lợi dụng tình thương của Thầy mà lường gạt tiền của.

Con chỉ xin thưa với Thầy, nếu con có tâm tà bất chánh với Thầy thì cho trời tru đất diệt. Con nói ra đây không phải để tạo lòng tin ở Thầy, mà sống sao cho tròn tình nghĩa,

Thưa Thầy, rất cần đến sự giúp đỡ của Thầy vì hiện nay ở quê hương mình đồng bằng sông Cửu Long đang sống giai đoạn tàn phá khốc liệt ở vùng nông thôn lũ lụt, nghiệt ngã tiếp tục tràn vào các thị xã từ tỉnh huyện An Giang, Kiên Giang, Đồng Tháp, Long An....., không biết bao nhiêu nhà bị ngập, bao nhiêu dân đang thiếu đói. Bà con phải gánh nhiều cảnh thiếu thốn, do sống với những dòng nước ô nhiễm mà phải chống chọi lại thiên tai một cách mỗi mòn. Còn đau lòng hơn thế nữa là một số trẻ em chết dưới dòng nước lũ càng ngày càng gia tăng, cho nên họ kêu gọi khẩn cấp trong lúc này. Bao nhiêu người đã đóng góp tiền ủng hộ, nhưng cũng không đủ vào đâu cho nên họ kêu gọi và cần sự giúp đỡ của nhân dân trong cả nước và ngoài nước, xin Thầy hãy vận động các ban cứu trợ, dù ít hay nhiều đối với đồng bào miền lũ thì cũng chia sẻ phần nào mất mát.

Kính chúc Thầy được nhiều sức khỏe, con rất mong tin của Thầy

Con,

L K H

-----

AC....

K H,

*Thầy vui nhận được thư đề ngày 24/09/2000 và 27/09/2000 được biết con đã đi thăm vùng lũ lụt. Tiện đây Thầy gửi cho con US\$ 1000.- để con làm từ thiện. Trận lụt này Thầy đã cho hay từ lâu, nay bắt đầu xuất hiện, dân phải chịu nạn tai vô cùng thảm khốc ! Khắp thế giới đều hướng về và bàn luận về việc cứu độ, chính quyền cũng bắt lạt trong lúc khó khăn này.*

*Người tu vô Vi cần siêng năng hành pháp và niệm Phật để tiếp thu điện năng của trời Đất để tự cứu. Chúc con hành tiến.*

*Quý thương,*

*Lương Sĩ Hằng*

*Vĩ Kiên*

## BẠN ĐẠO VIẾT

### ĂN - UỐNG

-----

Trong cuộc sống hàng ngày ăn uống là điều kiện tiên quyết, vì ăn uống là bản năng sinh tồn, là tính bẩm sinh, nên qua bản thân ta từ nhỏ đến giờ là cả một quá trình ăn uống điều luyện mới có một hình hài duyên dáng khỏe mạnh cùng một trí óc thông minh. Vì thế khi cùng nhau xét đến vấn đề lớn này thiết nghĩ cũng không đến nỗi vô bổ, mặc dù được người ta bàn cãi mổ xẻ đã nhiều.

“Nhìn y phục biết tư cách cũng như nhìn cách ăn uống thì biết được tính người và trình độ tiến hóa về tâm linh”. Điều này quả thật không sai. Từ khởi thủy đến bây giờ và mãi mãi trở về sau là cả một chu trình tiến hóa qua ăn uống của muôn loài vạn vật. Từ đất đá, côn trùng, thảo mộc, cầm thú, cho đến loài người và tiến hóa cao hơn ở giới thanh nhẹ, đều phải hấp thụ (ăn uống) mới sinh tồn và tiến hóa.

Đất đá kim loại và các thể loại đều phải hấp thụ mới giữ được độ bền. Vì chúng ta đều biết các vật thể đều được cấu tạo bằng những hạt nguyên tử. Trong hạt nguyên tử gồm có âm điện tử, dương điện tử và trung hòa tử đang sinh động luôn luôn. Nguyên tử sinh động được nhờ hấp thụ nhiệt và năng lượng, như vậy thức ăn của chúng ta là ánh sáng. Nếu không có ánh sáng thì tất cả đều bị rã ra không kềm được. Các nhà bác học thấy được ánh sáng vô cùng cần thiết cho sự sinh tồn của mọi vật, nhưng không biết ánh sáng ấy do đâu mà có? Riêng với chúng ta là những người đạo học tâm linh nên trả lời thật dễ dàng. Đây là huyền vi của Đấng tạo hóa - Thượng Đế, Đấng hằng hữu hóa sanh muôn loài vạn vật. Bề Trên làm việc nhiều lắm mới có ánh sáng chớ đâu phải không có nguyên nhân.

Như thế ăn uống là một thực thể hằng hữu đời đời mà con người cần quan tâm đặc biệt hầu giúp cho sức khỏe. Sinh tồn và phát triển thể xác cũng như tâm linh, phục vụ cho cơ tiến hóa của con người mà ít nhiều gì chúng ta cũng đã thấy tầm quan trọng của nó.

Thường thì chúng ta ăn uống theo tính bẩm sinh, đói thì ăn, khát thì uống, thấy rõ qua cách ăn uống của trẻ thơ, lần lần lớn khôn đã bị va chạm, học hỏi, con người mới biết chọn lựa thức ăn cho phù hợp với sức khỏe, biết trung hòa thức ăn (uống thuốc) cho bản thể quân bình hầu trị bệnh và ngừa bệnh.

Nhưng theo đà tiến hóa vật chất hôm nay, đồ ăn thức uống đã được cải thiện cho phù hợp với khẩu vị nhưng họ nghĩ rất ít đến sự nguy hại cho cơ thể. Đồ ăn thức uống bây giờ có quá nhiều chất hóa học ảnh hưởng bởi thuốc độc trị sâu rầy rất hại cho sức khỏe. Đồ ăn đã được biến chế mất dạng thiên nhiên tính của nó như đóng hộp, vô chai v.v... Cộng thêm nếp sống xô bồ nhộn nhịp hiện nay làm cho con người ta thiếu thời giờ, quên đi tính chọn lựa thức ăn cho phù hợp với sức khỏe và tiến hóa tâm linh nên bệnh tật càng gia tăng, tuổi thọ giảm, đạo đức cũng giảm và có những bệnh mới lạ

lùng xuất hiện ở khắp mọi nơi mà nguy hiểm nhất có lẽ là bệnh AIDS - hội chứng suy hoại tính miễn nhiễm - liệt kháng hay còn gọi là bệnh SIDA. Nếu người nào chịu Soi Hồn và nằm Pháp Luân hàng ngày làm sinh động bản thể, quân bình âm dương cơ thể thì sẽ không bị bệnh thời đại nguy hiểm này. Như vậy chúng ta đã có loại thuốc siêu y dược trị bệnh SIDA rồi việc còn lại là chúng ta có chịu uống loại thuốc thánh này hay không? Thuốc tặng khởi tính tiền mà hiệu nghiệm lạ thường. Hỏi các nhà bác học, bác sĩ đoàn trên thế giới đã biết chưa ?

Người xưa có dạy : “Bệnh tùng khẩu nhập” - bệnh đi theo miệng mà vào thật quả chí lý, vì dinh dưỡng thiếu hiểu biết nên đi đến bệnh tật trầm trọng, nguy hại tính mạng và ảnh hưởng xấu cho sinh hoạt xã hội. Có người đưa thẳng ra một phương pháp để trị bệnh cả tâm lẫn thân như Giáo Sư Oshawa khuyên người ta nên chọn lựa thức ăn cho phù hợp dịch lý Âm-Dương, ăn uống điều độ, không được ăn no quá, nhai kỹ thật như thành cháo mới nuốt, nên dùng thực phẩm có dương tính, đại loại như gạo lứt - muối mè và tuyệt đối kiêng cử những thức ăn hóa học, có hoá học, phân bón hóa học.

Cũng vì ăn uống quá độ sinh nhiều bệnh tật nên có người khuyên chúng ta nên nhịn ăn để trị bệnh và đem đến kết quả tốt cũng có. Ở đây chúng ta không có kỳ vọng đưa ra một sáng kiến nào, hay một phương thức nào về ăn uống mà chúng ta cùng nhắc nhở nhau rằng ăn uống là vấn đề hệ trọng mà mọi người đều phải chịu trách nhiệm về thức ăn trước sức khỏe bản thân cùng với tâm linh tiến hóa.

Khi đồ ăn thức uống cho vào miệng nó phải qua bao nhiêu giai đoạn thẩm định mới được cho vào bao tử : đầu tiên tay đưa lên có hai mắt quan sát thẩm định, đưa vào miệng có vô số thần kinh vị giác thẩm định, rồi khứu giác thẩm định mới cho vào cuống vị. Vậy mà chúng ta không chịu sử dụng hết. Rõ ràng tạo hóa sinh ra một cái miệng lại phân hai nhiệm vụ chánh : ăn uống và nói, lại sinh ra hai mắt, hai mũi, hai tay để kiểm soát. Vậy phải chăng tạo hóa muốn cho chúng ta bớt nói, nói ít và ăn uống có chừng mực không?

Ngoài hai chức năng chính của miệng là ăn và nói, có nhiều người lại tập cho miệng thêm một nhu cầu nữa là hút thuốc, đến độ nô lệ lấy nó phá hoại bản thân, mất tinh thần tự chủ và đang thoái hóa về tâm linh.

Ăn uống để sống, ai cũng vậy nhưng phải có chừng mực, có người thi nhau ăn, tranh giành ăn và thách nhau uống để làm người hùng tửu lượng cao thì thật là quá quắc vô lường.

**Tự thắng mình không uống mới là mạnh, còn uống nhiều chừng nào thì thấy yếu hèn chừng nấy.** Không thiếu gì người tranh giành ăn mà ấu đả đưa đến hậu quả tồi tàn, tính người (nhân tính) mất hết. Có người ăn uống nhiều quá lại thiếu vận động nên bị áp huyết cao có thể bị đứt mạch máu bại liệt hoặc chết bất đắc kỳ tử, những người bị áp huyết cao thử ăn ít hoặc nhịn đói vài ngày thì áp huyết xuống ngay, khỏi cần uống thuốc gì cả. Sau đó nên cử ăn buổi chiều hoặc chỉ ăn nhẹ tập đi bộ hoặc hay nhất là tọa thiền theo pháp này. Nhờ Soi Hồn phát huy chấn động lực cực mạnh toàn thân, làm cho cơ thể dẻo dai, mạch máu quen chịu những chấn động mạnh nên không bị đứt gân máu, liệt não, cứ thực hành đi chớ đừng tin vội.

Có người no rồi nhưng vẫn còn rán ăn vì còn ngon miệng hoặc bỏ thì tiếc mà không nghĩ đến hại thân. Khả năng làm việc của bản thể nhất là của bao tử, sức dung chứa có giới hạn, ăn no quá sẽ nguy hại. Vậy nên ăn vừa no, đừng ăn quá no sẽ giảm thọ. Tại sao ăn người tu gọi là độ, quá độ vừa độ là ân độ.

Những người tu họ dùng từ rất chính xác. Độ ở đây là họ chịu trách nhiệm số thực phẩm mà họ đưa vào bản thể. Bao tử đủ sức làm việc vừa ấm rồi họ phải giải để trả ơn thực phẩm gọi là độ nó. Cho nó tiến hóa qua cơ thể lên phẩm cao hơn, chớ không phải ăn vô độ theo lối bẩm sinh.

Thống kê cho chúng ta thấy những người ăn nhiều nhất là những người bệnh nhiều nhất, người ta cảnh giác ăn đêm bị giảm thọ so với số lần ăn đêm. Ngược lại có người biết tiết chế ăn,

uống, hút, lại chịu khó tập những phương pháp giải trước tức giải độc khí do đồ ăn tích tụ hàng ngày bằng pháp hít thở vào giờ Tý từ 00 giờ đến 02 giờ lúc âm dương trời đất giao hòa sanh dương khí (Oxygène) còn gọi là thanh khí điển. Hít thở đúng mức rất ích lợi cho bản thân đưa đến một tâm thần thanh thoi, một sức khỏe dẻo dai, một cuộc đời hữu ích.

Khi chúng ta tọa thiền hoặc tập những khoa khí công là ta đã biết hấp thụ dưỡng sanh khí để vun bồi bản thể. Vì ta thấy rõ, ăn uống, thực phẩm chưa phải là chánh mà hấp thụ dưỡng khí mới là chánh. Con rùa buộc trên cây không cho ăn mà vẫn sống mà lại còn tăng trưởng trong nhiều năm, nhờ nó biết hít thở đúng mức (những ai đã từng quan sát thấy hơi thở của con rùa thật dài và sâu như chúng ta hành Pháp Luân Thường chuyển vậy). Cho nên những người ăn uống đạm bạc không cần thịt cá mà vẫn khỏe mạnh hồng hào, nhờ họ biết hít thở thanh lọc có phương pháp tức ăn thêm dưỡng khí. Nhờ biết thanh lọc đúng mức máu của họ hồng hào chớ không đỏ bầm mang nhiều bệnh tật - máu của những người ăn đạm bạc rau trái cốc loại có loãng hơn nên không bị nghẽn động mạch đỡ bệnh hơn. Họ là người có tinh thần thoải mái, an lạc, có tinh thần tự chủ cao bình tĩnh trong mọi hoàn cảnh, dẹp bỏ được những bệnh tham, sân, si, hỷ, nộ, ái, ố, dục, và đây cũng là khởi nguồn của những bệnh khác vì :

- Tham ăn thì đau Dạ Dày.
- Tham dục thì đau Thận.
- Nóng nảy tham sân si thì đau Gan
- Lo lắng buồn rầu thì đau Phổi.
- Tự ái kêu căng thì đau Tim.

Vì thế từ lâu đề tài "Ăn chay trường" không mới mẻ gì nó đã được mổ xẻ phân tích kỹ lưỡng, đã được in thành sách, viết thành kinh để cổ động cho mọi người hiểu lý hầu có thể thực hiện được và chúng ta cũng đã được những Đấng Giáo Chủ cùng những vị có trình độ tâm linh cao nhấn nhủ khuyến cáo rất nhiều. Mặc dù vậy xem chừng có nói thêm, viết thêm bao nhiêu đi nữa cũng không dư, mà còn có ích cho người này hoặc người nọ vì thế chúng ta bàn đề tài đã cũ để dành cho người mới.

Đồ ăn thức uống có mọi dạng, nhưng nhìn chung có thể phân ra làm hai dạng chính : động vật và thực vật. Chúng ta ăn hầu hết cả hai loại, chỉ một số ít dùng đạm thực vật từ khi biết ăn vì cơ thể không dung chứa đạm động vật nghĩa là ăn chay trường từ nhỏ.

Dần dần lớn lên những người sống nhiều về nội tâm, thường tư duy triết lý hoặc gặp được môi trường tốt, từng nghe những người đã trưởng thành về ăn uống, họ phân tích, giải bày, để chúng ta ý thức được bản năng của loài người là ăn đạm thực vật. Người ta thấy rõ qua các cấu trúc của Đấng tạo hóa nấn sinh hình thể con người với đôi bàn tay mềm mại, móng không sắc bén để vô chộp con mồi như chó, mèo, hùm, beo, móng tay chỉ đủ cứng để lột vỏ trái cây, cốc loại như loài khỉ, vượn.

Răng cũng vậy, răng của chúng ta là loại răng bằng để nhai nghiền cốc loại rau trái, chớ không phải là loại có răng nhọn, răng nanh để xé thịt nhai xương, đến bao tử cũng thế, dạ dày con người hình trụ đứng để nhồi bóp tiêu hóa cốc loại thực vật chớ không phải dạ dày hình nồi như những loài thú ăn thịt. Vì thế chúng ta ăn cốc loại rau trái thì dễ tiêu hơn, ai cũng thấy vậy.

Đến tính bản năng cũng thế, chúng ta để đưa trẻ trước những món ăn thịt cá sống và trái cây, chúng sẽ chọn trái cây để ăn - thể hiện tính bản năng là ăn chay. Người lớn cũng vậy, chúng ta khó thấy người nào ăn thịt cá sống, ai cũng thấy mùi tanh tưởi của nó, ăn vào cơ thể không dung nạp, bị ói mửa ngay, nên phải chiên, kho, xào, nướng, thêm gia vị vào cho bán mùi hôi tanh mới ăn được. Người ta ăn thịt cá theo thói quen rồi thành tập quán chớ thật ra bản chất con người là ăn chay.

Cho nên những người ăn chay một thời gian thì lại thấy khó chịu khi nghe mùi hôi của thịt cá khô mắm. Họ gờm ớn khi nghĩ tới cảnh thịt cá bỏ vô miệng nhai ngấu nghiến nát. Họ thấy thịt của loài vật cũng có từng thớ như thịt người, xương da cũng vậy, máu nó đỏ như máu chúng ta. Nó cũng biết đau đớn, nóng lạnh, chúng nó cũng biết tiến tới cũng biết thụt lùi cũng hít thở ra vô như chúng ta nên ăn thịt chúng không khác nào chúng ta ăn thịt người, ghê quá!

Ăn như thế không gọi là ăn hiền được. Miệng mình còn nhai xương nghiền thịt mà bảo tôi ăn hiền thì mỉa mai quá, chúng ta đang ăn ác đó. **Ăn hiền là ăn chay. Khi chúng ta còn ăn thịt cá là chúng ta tạo cảnh tan xương nát thịt, gieo nghiệp sát quá nặng.** Chúng ta nở sống trên xương máu, trên sự đau khổ của nó, hỏi chúng ta có thú tính hay nhân tính. Bản thân ta được nuôi dưỡng bằng xương máu của loài vật thì chúng ta có thú tính nhiều hơn, bị tai nạn, bị bầm dập nhiều hơn. Chúng ta thấy ở bệnh viện, cảnh mổ bụng, lột da, cưa chân tay, cắt bỏ từng bộ phận trên cơ thể của người bệnh là để con người trả liền món nợ máu tại thế. Nhưng mấy ai đã hiểu nên cứ lao vào nghiệp sát để rồi phải than tại sao tôi phải khổ nạn như vậy? bệnh tật như vậy? bị chèn ép như vậy, đau đớn quá! Mà mình không nhớ là mình gây biết bao nhiêu đau đớn cho người khác, cho giới khác, giờ này mới bị tai ách bệnh tật khổ đau. Trời đất chí công vô tư, chúng ta gieo nhân nào thì sẽ nhận quả nấy. Chúng ta trồng cây hạnh từ bi thì sẽ nhận quả lành hạnh phúc, còn gieo ác nghiệp thì phải trả bằng ác báo.

Có người suốt đời không biết làm một điều lành, không đem đến cho ai một niềm vui, không mảy may hòa ái thương yêu mà chỉ gieo rắc toàn nỗi kinh hoàng, lường gạt dối trá gian xảo, gieo khủng khiếp hoang mang tai nạn đau khổ cho người khác, làm mất trật tự gia đình và xã hội thì thử hỏi cá nhân ấy làm sao sung sướng trọn vẹn được, họ sẽ đau khổ ở tương lai. Hậu vận của họ toàn một màu đen tối. Họ sẽ lê lết ăn xin, sẽ bị trừng phạt không vẹn toàn cơ thể để trả món nợ mà họ đã gây khổ cho người khác. Nhìn hiện tại bản thân người mà biết quá khứ và đoán tương lai là vậy.

Chúng ta từng chán ghét cảnh bất công tàn nhẫn, chèn ép, hiếp chế, mạnh hiếp yếu, nhưng xét kỹ chúng ta cũng chẳng ra gì, cũng tàn nhẫn cũng hung bạo có thua ai, cũng mạnh hiếp yếu như ai. Kìa những con vật đang sống vui sống dưới “cây dù” che chở của chúng ta, được sự chăm sóc nuôi nấng của chủ, chúng đặc niềm tin nơi người, có thả hoặc đánh đập chúng cũng không đi, chúng vẫn quây quần bên chủ, triu mến chủ, trung thành với chủ, thế mà chúng ta nở bắt chúng thọc huyết, búa đập đầu, cắt cổ, mổ bụng, phanh thây ra từng mảnh để đem đến lợi nhuận cùng khoái khẩu cho mình. Hỏi chúng ta có tàn nhẫn, có bất công không? Có phản bội không?

Thú vật có trình độ kém hơn người nhưng chúng trung thành không phản bội chủ, còn chúng ta thì lừa đảo, bẫy rập trá trở phản bội vạn lần đối với chúng. Chúng cũng biết đau đớn, rên xiết, dẫy dựa kinh hoàng, cố dùng tàn lực để thoát chết nhưng vô hiệu nên chúng rất oán hờn khi bị giết, oan hồn chúng cứ theo người giết lẫn người ăn chờ khi chúng ta suy yếu chúng báo oán ngay xô đẩy xẩy ra tai nạn gây bệnh tật khi điểu dương của ta bị suy mờ.

Chúng cũng có gia đình cha mẹ vợ chồng con, có bầy đàn của nó, vậy mà chúng ta nở tạo cảnh đoạn lìa cắt đứt, hỏi lương tâm chúng ta đâu, tình thương của chúng ta ở đâu khi chúng ta lấy xương máu đau thương của chúng làm vui khoái cho mình. Chúng ta đã quên là mình đã vay quá nhiều nợ máu.

Chúng ta không trực tiếp giết nó nhưng mình bán cho người khác giết thì bản án tử hình ấy do chúng ta ký và hạ lệnh, thì với đồng tiền ấy nhuộm đầy máu, mua sắm vật gì cũng dính máu, bộ đồ đẹp trên mình cũng đầy máu thú. Vui làm sao được!

Tôi không giết mà tôi ăn thịt do người khác giết đem bán thì tôi phải chia với người giết món nợ máu ấy vì luật cung cầu tương giao, tức không có người ăn thì không có người giết.

Chúng ta dự một buổi tiệc tùng, cưới sinh đình đám, chúng ta đang khoái khẩu vui tươi chúc tụng nhau toàn lời tốt đẹp trên xương máu đau khổ của giới khác. Hỏi niềm vui của chúng ta có

được trọn vẹn không ? Hạnh phúc có thật và lâu bền không? Cho nên chúng ta thấy : niềm vui thường chết yếu khi chúng ta lao vào nghiệp sát. Miệng tôi ăn ác, nói ác, tâm tôi nghĩ ác, thân tôi làm ác thì hỏi tôi muốn sung sướng hoài làm sao được ?! Bệnh hoạn đang chờ chúng ta đó, tai nạn sắp xảy ra tới nơi rồi mà chúng ta không sớm hồi tâm, mau ăn năn tự cải sửa, cấp bách lập hạnh trường chay, nghĩ điều thiện, hành điều lành, lánh điều dữ e rằng khó qua.

Chúng ta thấy cơ vận hành của vũ trụ đã đến hồi hạ mạc, thiên tai địa ách, dịch bệnh khắp nơi, chiến tranh giành giựt, luân thường đạo lý ngã nghiêng. Đây là thiên cơ xoay chuyển, dịch lý âm dương, ngũ hành cũng thay đổi, nắng mưa bất thường, thời tiết nóng lạnh cũng đổi thay, đại khổ đang và sắp diễn bày sẽ chuyển động mạnh khắp nơi. Vậy nên chúng ta không còn thời gian để chần chờ nữa. Phải cấp bách ăn chay trường ngay ngày hôm nay, may ra mới tự cứu mình, gia cang và cứu huyền thất tổ.

Hiểu rồi ăn chay sớm một ngày quý một ngày, vì thời gian không còn chờ đợi ai. Ăn chay không thể thiếu. Ăn chay có tầm vóc trọng đại cho cơ tiến hóa hiện hữu.

Nhận thức được rồi tôi cũng muốn ăn chay vì là con người ai cũng có lòng từ bi. Ai cũng muốn ăn uống đúng theo luật Trời. Ăn chay là thuận lòng Trời: “Thuận thiên đã tồn - nghịch thiên đã vong”. Ăn hiền phải thực hiện ngay trong ăn uống vì thế thiết nghĩ chúng ta nên hy sinh món ngon của đời này chịu **ăn lạc tức ăn vui**, *khi ăn mình không làm cho ai đau đớn không tạo cảnh tan xương nát thịt trong miệng mình tức là ăn vui - ăn hiền chứ còn gì nữa ?!*

Nhưng có điều lo nghĩ lớn lao cho mọi người là khi ăn chay liệu có nguy hại cho sức khỏe không? Nhịn thêm thịt cá, tiết chế lòng trần trong giai đoạn đầu vì chưa quen thì có thể vượt qua được, nhưng nếu hại cho sức khỏe thì ai cũng phải lo nghĩ đến. Điều này đúng. Ở đây chúng ta ăn chay trường chớ không phải ăn kham khổ, tiết thực. Nếu cơ thể thiếu dinh dưỡng sẽ bị suy hoại, đưa đến cơ thể thiếu sự đề kháng nên dễ bị nhiễm trùng bệnh hoạn. Chúng ta ăn đầy đủ ngũ cốc, rau trái thì không thiếu dinh dưỡng. Hàm lượng protein trong đậu nành cao gấp đôi hơn thịt bò mà không có nhiều độc tố như trong thịt cá.

Chúng ta cứ thử nhìn những người ăn chay trường đầy đủ thì thấy hình ảnh của họ. Trẻ con vẫn phát triển tốt, đầy đủ calcium như thường. Máu của người ăn chay có loãng hơn người ăn mặn, nên vịn vào đó có bác sĩ không chịu trị bệnh và buộc bệnh nhân phải ngã mặn. Những bác sĩ đó quên rằng hầu hết dược tính bào chế thuốc đều đem thử nghiệm trên cơ thể của những loài ăn chay trước khi cho người dùng như : chuột, bọ, thỏ, khỉ.... Chúng ta thấy rõ những bác sĩ này cũng đang bị bệnh : bệnh tự phụ, tự mãn, bệnh thiếu bình tĩnh và bệnh hẹp hòi đốt nát về tâm linh.

Trong giới bác sĩ cũng có người ăn chay và khuyên bệnh nhân ăn rau quả đạm bạc ít độc tố, mau lành vết thương trị nhiều bệnh. Họ phân tích cho thấy rằng hàm lượng trong đồ ăn chay không thiếu dinh dưỡng. Những bác sĩ này thấy rằng: ăn chay là thể hiện nhân tính đúng mức, là thể hiện nếp sống văn minh tâm linh hiện đại. Vì thế mà báo Khoa Học Phổ Thông của Ủy Ban Khoa Học và Kỹ Thuật thành phố Hồ Chí Minh số 207 ngày 15/10/84 có đăng bài: “**Ăn Rau Quả hay Ăn Thịt**” trong mục Khoa Học và Đời Sống mà Bích Nguyên đã dựa theo tạp chí Liên Xô SPOUNIK - 8.1984 hết lời ca ngợi ăn chay.

Hơn nữa hiện nay trên thế giới có hàng triệu người ăn chay. Riêng tại Hoa Kỳ có trên năm triệu người ăn chay có đủ mọi giới : bác sĩ, bác học, giáo sư, tiến sĩ, thạc sĩ văn chương ăn chay. Họ có ngu nguội chẳng? hay chúng ta còn lạc hậu, chưa hiểu gì lại đi bôi băt, bài xích ăn chay. Ở Anh Quốc cũng có Hội Ăn Chay, đang ráo riết vận động kêu gọi con người thức tâm đừng nhúng tay vào máu, dù là máu thú vật cũng vậy. Có hội bảo vệ thú vật. Họ hô hào cổ động ngày giáng sinh của Đức Chúa Jê-sus, giáo dân đừng sát sanh, vì ngày sinh của Chúa mà hàng triệu sinh linh bị giết để ăn mừng thì thấy làm sao ấy !! Như thế lòng bác ái không được tôn trọng. Vì Bác: là rộng khắp; Ái là



yêu thương, bác ái là lòng yêu thương bao trùm khắp các nơi các giới, chứ không phải chỉ thương con người, rồi áp chế các loài khác, như vậy là tiểu ái chứ chưa đúng bác ái như Chúa muốn.

Thuyết vật dưỡng nhơn bị hiểu sai lạc. Vật ở đây là thực vật, vật dụng chứ không phải động vật như người ta cố tình méo mó để con người tha hồ nhúng tay vào máu một cách dã man tàn nhẫn. Hồi thời tiền sử sơ khai thời đồ đá đã ăn thịt, giờ tự cho là văn minh cũng ăn thịt có khác gì đâu, có tiến hóa hơn là kỹ thuật giết chóc tinh vi hơn mà thôi. Như thế khi chúng ta ăn chay là ăn hiền tức ăn lạc có phải chúng ta thể hiện đúng mức nếp sống văn minh tâm linh hiện đại không.

Mọi vật sinh tồn là nhờ hấp thụ tức ăn uống. Côn trùng thảo mộc phải ăn đất để sống. Thú dữ hùm beo v.v... ăn thịt để sống, đến con người tiến hóa hơn thì phải biết chọn lựa thức ăn đúng với thiên chức của mình mới gọi là minh triết sáng suốt. Con người tự cho là văn minh tiến bộ thì giờ này cũng nên nghĩ đến cách ăn uống cho thanh nhẹ hơn. Cũng có người ăn rất ít chỉ hấp thụ dưỡng sanh khí mà khỏe mạnh hồng hào có trình độ tâm linh cao. Ăn thanh khí điển qua hơi thở là ăn chay siêu nhiên. Chúng ta còn phải học hỏi và thực hành nhiều hơn mới được.

Loài người hiện đại đã đạt đến nền văn minh vật chất cao độ, nhưng văn minh tâm linh chưa tiến bao nhiêu, cho nên qua mấy ngàn năm cho dù là tổng thống, bác học, giáo học v.v... vẫn phải quỳ trước Phật và Chúa. Vì thế chúng ta đừng ỷ lại chút ít vốn liếng kiến thức hiện hữu mà không thấy được lẽ huyền vi bí nhiệm của càn khôn vũ trụ. Trí óc con người nhỏ bé không đủ dung chứa những chuyện cao siêu. Tầm nhìn của con người bị giới hạn bởi kính hiển vi và viễn vọng kính. Nhỏ hơn vi tử chúng ta không thấy mà rộng lớn bao la vô cùng chúng ta cũng không thấy được, cho nên con người còn phải học hỏi nhiều, nghiên cứu nhiều hơn để tiến lên cõi thanh nhẹ hơn.

Nhiều người chưa hiểu, sợ ăn chay mất sức khỏe nhưng hiểu rồi ăn chay tránh được nhiều bệnh tật. Người ăn chay có thể chịu đựng được ở môi trường có chất phóng xạ cao hơn những người ăn mặn, chúng ta đừng để những người xung quanh vì thành kiến cố hữu làm mất niềm tin của chúng ta. Chúng ta nhìn thấy biết bao nhiêu người bị bệnh trầm kha đau đớn, hỏi thử họ ăn chay hay ăn mặn. Trong nhà thương, dưỡng đường hầu hết những người ăn mặn chiếm chỗ rên xiết khổ đau để chúng ta thấy rằng có trình độ hiểu biết mới ăn chay và giữ được hạnh trường chay. Còn những người ăn trường mặn mà quá kham khổ cũng thiếu dinh dưỡng bệnh tật như thường. Chúng ta vốn dĩ gốc từ cõi thanh nhẹ nên ai cũng thích hương thơm mùi trầm thanh thoát, chứ có ai thích mùi uest trước hôi tanh, nên ăn chay được một thời gian, chúng ta không chịu được mùi tanh tưởi của cá thịt khô mắm là chúng ta đã tiến lên được một bước thanh nhẹ nên cố gắng thêm. Vì thế chúng ta mong muốn khẩn thiết những ai muốn ăn chay nên ăn ngay đừng chần chờ nữa.

Xin thành tâm nguyện cầu Bê Trên các giới hỗ trợ nghị lực và ban thêm sáng suốt cho Huynh, Tỷ, Muội, Đệ các nơi cấp bách ăn chay trường để họ tự cứu họ. Ở đây chúng ta không dám phê phán những người đang ăn mặn. Vì ai cũng có trình độ nhận thức của riêng mình. Bản thân của chúng ta cũng từng ăn mặn, nhậu nhẹt, cờ bạc, hút sách, bất chánh mà ra nhưng giờ này hiểu được mới bắt đầu sửa lại chút ít, cũng mong sao chúng ta sẽ sửa được nhiều hơn, tức tu nhiều hơn nữa để trở nên người hiền đức, chính nhân. Mà người hiền đức thì bất cứ thời nào cũng hữu ích cho mọi người.

Khi ta quyết ăn chay thì không trở ngại nào lay chuyển khiến tôi phải trở đũa ăn mặn. Tôi tạo ra hoàn cảnh để ăn chay và khắc phục mọi trở ngại để ăn chay, bởi vì ăn uống là quyền xử dụng thân thể của riêng tôi. Tôi không vị nể ai nếu không biết tự trọng, vị nể tôi, giữ chữ tín với ngay chính mình cũng như vị nể Bê Trên Trời Phật.

Riêng những người đã ăn chay trường rồi chúng tôi xin cúi đầu khâm phục và kính trọng vì việc **ăn hiền** của quý vị là phi thường dù nhỏ hay lớn tuổi cũng thế, quý vị đã nêu gương sáng cho từng giới đi sau. Chúng tôi kỳ vọng chư vị sẽ ăn chay trường suốt đời thì với đại hạnh đó sẽ cảm xúc được các nơi các giới và phần thưởng tâm linh cao quý tương xứng sẽ về tay quý vị.

Còn những người ăn chay kỳ thì sao? Chúng tôi cũng khâm phục dù chỉ ăn có một hai ngày trong tháng. Những người này ít nhiều gì cũng nghĩ đến thiêng liêng, có Bề Trên, có tội phước, gốc đạo hạnh cũng bắt đầu nảy sinh cho nên trong tháng dù bon chen với cuộc sống nhộn nhịp họ cũng để ra vài ngày để trai giới cho nhẹ phần nào nặng trước tội lỗi.

Rồi dần dà họ tự thấy ăn chay hai ngày chưa đủ, phải ăn thêm 4, 6, 8 đến 10 ngày thì tôi cảm thấy khác hơn. Tôi đi được một phần ba đoạn đường trai giới. Nhưng tôi cứ đứng ở lớp đó hoài sao? Tôi thấy trong tháng mình ăn hiền trong 10 ngày còn 20 ngày tôi ăn dữ, tính ra tội nặng phước thì nhẹ. Tôi tiến tới một bước lại lùi hai bước, lúc ấy tôi thấy rằng ăn chay 29 ngày cũng còn thiếu. Hai mươi chín ngày tôi làm đúng chỉ có một ngày tôi làm sai, tôi vẫn bị tội như thường, bị phạt không sai.

Tôi ăn trường được tháng giêng cũng như tôi trồng cây hạnh nguyên linh, nhưng đến tháng hai tôi ăn mặn không khác gì tôi nhổ cây lên, tháng bảy lại trồng xuống, tháng tám lại nhổ lên, đến tháng mười trồng xuống, tháng mười một nhổ lên, như vậy chừng nào vườn hạnh của tôi mới sum xuê cành lá để ra hoa kết trái. Quả hạnh từ bi không bao giờ có để cống hiến cho người. Suy đi nghĩ lại tôi quyết tâm ăn chay trường luôn.

**THIÊN NGHI.**

---

**THƠ**

---

**AI TÍN**

*(Đạo hữu Lý Hoài Đường  
mãn phần ngày 09 tháng 07 năm 2001)*

Hay tin Huynh mất mấy ngày qua  
Lòng đệ đau buồn dạ xót xa  
Thê tử lệ rơi tuôn chảy mãi  
Ngàn thu vắng lịm bóng cha già.

**ĐƯỜNG** hỡi , giờ đây anh ở đâu ?!  
Anh em thê tử xót dạ đau  
Đến đây kính viếng lòng nuối tiếc  
Tây Phương cực lạc tiến bước mau.

**ĐƯỜNG** đã đi rồi ! Yên phận anh.  
Để lại nơi này nhớ thương huynh  
Hơn bốn năm tình thân hữu  
Chúng tôi nhớ mãi bóng hình anh.

**Thiên Nghi**

**TIỀN BIỆT**

**KÍNH** cần chào anh đã ra đi  
**VIẾNG** cảnh bông lai dạ khắc ghi  
**HUYNH** đệ đồng hành đời lẫn đạo  
**LÝ** giải thì thâm phút biệt ly  
**HOÀI** niệm thân bằng cùng thê tử  
**ĐƯỜNG** đạo đường đời huynh đã thi  
**VIỄN** cảnh tâm linh đà phát triển  
**DU** hành thanh tịnh tiến anh đi .

**Thiên Nghi**