ĐẠI ĐẠO TAM KỲ PHỔ ĐỘ

The Great Way of Third Universal Salvation

TÒA THÁNH TÂY NINH

Tay Ninh Holy See

ĂN CHAY

VEGETARIANISM

Người soạn THUẦN ĐỨC

Author: Thuan Duc

Có Ban Kiểm Dượt của Đạo xem xét trước khi ấn hành

Reviewed by the Cao Dai Censorate before publication

Hội Thánh Giữ Bản Quyền

Copyright held by the Sacerdotal Council

Dịch Từ Việt Sang Anh: Thiện Tâm

Bản dịch chưa có kiểm duyệt của Hội Thánh

LỜI DẪN	PREFACE
Ăn chay!	Vegetarianism!
Nghe hai tiếng "Ăn chay", chắc sao cũng có người trề môi, nhăn mặt mà rằng: "Đến thế kỷ hai mươi nầy mà bạo gan xướng ra cái thuyết "Ăn chay", thì còn chi dại bằng?	Upon hearing the two words “Ăn chay” (vegetarianism), some people may frown and say: “In the 20th century, how dare anyone advocate for vegetarianism?
Đã đến thời đợi văn minh lại còn muốn kéo ngược người lại thời kỳ ăn cây, ở lỗ, thì có bổ ích vào đâu?"	Isn’t it foolish to want to regress to a time when people ate plants and lived in caves in the name of civilization?”
Đó là dư luận thường tình đối với lý thuyết nào, bất câu sang hay hèn, mà trái hẳn với thế gian tục sự.	Such is the common reaction to any theory, regardless of its merits, that goes against the grain of conventional wisdom.
Bất luận thời đợi nào, hễ việc chi hạp với vệ sanh, thuận theo luân lý cùng lẽ tự nhiên, thì nên đem ra bàn giải.	Regardless of the era, any practice that promotes hygiene, aligns with morality, and follows the natural order should be discussed and

	analyzed.
Cổ nhân ăn cây, ở lỗ mà vẫn được mạnh khoẻ, sống lâu, ta nên nghiên cứu coi điều hạnh phúc ấy bởi đâu mà ra?	The ancients ate plants and lived in caves, yet they were healthy and lived long lives. We should investigate the source of this happiness.
Có phải phần nhiều là nhờ nơi ăn uống chăng?	Could it be largely due to their diet?
Mà ăn những vật chi?	What did they eat?
Ăn cây trái, rau củ, tức là ăn chay vậy.	They ate plants, fruits, and vegetables, which is essentially vegetarianism.
Vả lại ăn chay, ăn mặn là do theo thói quen vậy thôi.	Moreover, eating vegetarian or non-vegetarian is simply a matter of habit.
Ai thuở nay quen ăn mặn, thì khó mà ăn chay; song hễ quyết chí tập lần, cũng có ngày được vậy.	Those who are accustomed to eating non-vegetarian food may find it difficult to switch to vegetarianism, but with determination and gradual practice, it is possible.
Ban đầu thử tập hai ngày, rồi lên	Start by practicing for two days,

lần sáu ngày, mười ngày, vân vân.	then gradually increase to six days, ten days, and so on.
Tập mãi như vậy thì ăn được trường trai.	With consistent practice, one can eventually become a full-time vegetarian.
Trường trai rồi nghe trong mình nhẹ nhàng khoan khoái lắm, thấy mặn không biết thèm.	Once you become a full-time vegetarian, you will feel light and comfortable, and you will no longer crave non-vegetarian food.
Đó là sự thật, ai có làm rồi đều biết.	This is a fact that anyone who has tried it knows.
Ở nước Nam ta, nhiều người tuy chẳng tu hành chi, song lòng hay tín ngưỡng Phật Trời, nên hai ngày sóc vọng thường giữ ăn chay.	In our country, Vietnam, many people, even if they are not religious, have faith in Buddhism and God, so they often practice vegetarianism on the 1st and 15th days of the lunar month.
Còn nói chi đến người mộ đạo tu hành, thì tưởng lại ai ai cũng giữ ăn chay một tháng ít nữa là sáu ngày.	Needless to say, for those who are religious and practice cultivation, it is expected that everyone will practice vegetarianism for at least six days a month.

Trong quyển sách nhỏ nầy, tôi giải sơ về điều cần ích của việc ăn chay đối với thân thể, đối với luân lý và đối với tôn giáo.	In this small book, I will briefly explain the benefits of vegetarianism for the body, morality, and religion.
Chẳng những là đợi tu mới cần ăn chay, tưởng lại ai mà xét suy tột lý rồi, dầu không tu cũng nên tìm chay lánh mặn.	It is not only those who practice cultivation that need to be vegetarian. I believe that anyone who carefully considers the ultimate reason should try vegetarianism, even if they do not practice cultivation.
Từ khi Đạo Trời rộng mỡ lần ba, tức là "Đại Đạo Tam Kỳ Phổ Độ", nhiều người trong đạo lưu tâm về lối ăn chay, nên phát minh ra nhiều món chay rất ngon miệng, ăn không biết chán, thế thì có kém chi đồ mặn?	Since the third great opening of the Heavenly Way, also known as the “Great Way of the Third Era of Universal Salvation,” many people in the religion have paid attention to vegetarianism, and have therefore invented many delicious vegetarian dishes that are enjoyable to eat and never get boring. Are they not as good as non-vegetarian dishes?

Ước ao sao trong Đạo có người xướng lên, dọn một quyển sách "Nấu ăn chay" cho ai chưa thạo coi theo mà dùng, tưởng cũng là một điều công đức chẳng nhỏ vậy.	I hope that someone in the religion will take the initiative to compile a cookbook called “Vegetarian Cooking” for those who are not yet proficient to follow, which I believe will be a great merit.
TÁC GIẢ	THE AUTHOR
I. ĂN CHAY	**I. Vegetarianism**
Nhiều người cứ tưởng rằng muốn có đủ sức mạnh để làm việc lao động, phải cần ăn thịt cá cho bổ dưỡng.	Many people believe that in order to have enough strength for manual labor, they need to eat meat and fish for nutrition.
Tưởng vậy rất sai vì nhiều nhà tu bên miền Đại Sa Mạc (Région saharienne) chẳng bao giờ dùng đến thịt cá mà cũng làm nổi lắm việc nặng nề, như đào mương đốn cây vân vân; không những mạnh khỏe như mọi người mà lại còn sống lâu hơn nữa.	This is a misconception, as many monks in the Sahara Desert region never consume meat or fish, yet they are able to perform heavy tasks such as digging ditches and cutting down trees. They are not only as healthy as everyone else, but they also live longer.
Người Nhựt cũng cho thịt là một	The Japanese also consider meat

vật thực ít nên thường dùng.	to be a food that should be consumed sparingly.
Các bực trứ danh bên Pháp quốc kể sau nầy đều dùng toàn vật thực thảo mộc (*1): Voltaire, Diderot, Jean Jacques Rousseau, Pascal.	The following famous people in France were all vegetarians (*1): Voltaire, Diderot, Jean Jacques Rousseau, and Pascal.
Bên Bỉ quốc, Pháp quốc, và Anh quốc, hiện thời đều có lập "Hội Thảo mộc thực", được nhiều nhà bác học trứ danh dự vào.	In Belgium, France, and England, there are currently “Vegetarian Societies” that have been established and are supported by many famous scientists.
Ông Flourens, ông Daubenton, ông Cuvier, ông Buffon đồng nhận rằng cơ thể loài người không hạp với nhục thực.	Mr. Flourens, Mr. Daubenton, Mr. Cuvier, and Mr. Buffon all agree that the human body is not adapted to eating meat.
Các ngài cho rằng con người lẽ phải dùng vật thực toàn là cỏ, rau cây trái mới thuận theo lẽ tự nhiên.	They argue that humans should eat a diet consisting entirely of grass, vegetables, and fruits, which is in accordance with nature.
Tôi xin phiên dịch ra đây bài luận về lý thuyết của quan lương y G.	I would like to translate here the essay on the theory of the famous

Durville.	physician G. Durville.
NGƯỜI TA KHÔNG PHẢI SANH RA ĐỂ MÀ ĂN THỊT	HUMANS ARE NOT BORN TO EAT MEAT
"Người ta ngày nay hạp dùng nhục thực là nhờ buổi trước phải lắm công trình dài dặc mới lập thành thói quen ấy; thế mà đã phải chịu lắm nỗi gay go đau đớn mới được vậy.	“Humans today are accustomed to eating meat because of the long and arduous process of forming this habit in the past. However, this has come at a great cost of pain and suffering.
Thuở ban sơ, người ta không phải là loài ăn thịt; cơ thể và tạng phủ con người đều chứng rõ lẽ ấy và làm cho ta nhận biết rằng vật thực mà phù hạp với tỳ vị ta chính là cỏ rau cây trái vậy.	Originally, humans were not meat-eaters. The human body and organs clearly demonstrate this and make us realize that the food that is most compatible with our stomach is grass, vegetables, and fruits.
A. Răng của con người không phải răng để mà ăn thịt:	**A. Human teeth are not for eating meat:**
Đảng thuộc phái thực nhục nói rằng con người cần phải ăn thịt vì người ta có thứ "răng chó", mà loài chó lại là loài ăn thịt.	The carnivore faction argues that humans need to eat meat because they have “canine teeth”, and dogs are carnivores.

Nói như vậy rất sai; là vì răng của loài chó cùng là các loài thực nhục thì dài; tức là để mà xé thịt; còn răng của chúng ta mà thường gọi là "răng chó" đó (canines) lại cụt, giống như răng khỉ, mà loài khỉ thì ăn trái cây.	This is a misconception. The teeth of carnivores, including dogs, are long, which is for tearing meat. However, our “canine teeth” are short, similar to those of monkeys, which are fruit-eaters.
B. Bao tử và ruột của loài người không phải dùng để ăn thịt:	**B. The human stomach and intestines are not for eating meat:**
Răng cấm các loài thực nhục đều nhọn nên nhai thịt không được nát, song lại nhờ bao tử dày mạnh vận động giúp vào cho nhục thực dễ bề tiêu tán.	The molars of carnivores are sharp, so they cannot chew meat thoroughly. However, their thick and strong stomachs help to break down meat for easy digestion.
Bao tử của ta lại mỏng yếu, bởi không cần phải nặng công làm cho vật thực tiêu tán, là vì răng cấm của ta dày dẹp đủ sức nhai cho vật thực nát nhỏ rồi mới nuốt, mà răng cấm của ta lại giống như răng cấm của các loài vật ăn cây trái.	Our stomachs are thin and weak, because we do not need to work hard to break down food. Our molars are flat and strong enough to chew food into small pieces before swallowing, and our molars are similar to those of herbivores.

Ruột của loài thực nhục thì cụt, còn thịt thì mau tiêu.	The intestines of carnivores are short, and meat is digested quickly.
Ruột của ta lại dài hơn có mấy thước; ấy đủ chứng tỏ rằng ruột ta rất cần ích cho thực vật nào lâu tiêu (*2); mà nhà sanh lý học đều biết rằng thảo mộc thì lâu tiêu hơn thịt.	Our intestines are several meters longer, which is sufficient evidence that our intestines are very useful for slowly digesting plants (*2). Physiologists know that plants take longer to digest than meat.
C.	**C.**
Phần nhục thực nào thừa ra không cần ích cho châu thân, thì cơ thể của loài ăn thịt lại có thể đổi thành chất diêm cường (ammoniaque) mà theo đường tiểu tiện.	The excess meat that is not needed by the body can be converted into ammonia by carnivores and excreted through the urine.
Cơ thể con người lại không được vậy.	The human body cannot do this.
Thế thì Tạo Vật sanh người ra là không chủ ý định cho loài người ăn những vật thực nào mà chứa nhiều chất thịt".	Therefore, the Creator did not intend for humans to eat foods that are high in meat content.

*(*1) Thảo mộc đây xin hiểu là chỉ chung hết cả loại tự nơi đất mọc lên như: Cây, trái, khoai, củ, rau, đậu, vân vân…*	**(1) The term "thảo mộc" here refers to all types of plants that grow from the ground, such as trees, fruits, potatoes, tubers, vegetables, beans, and so on.*
*(*2) Xin chớ lầm tưởng rằng vật thực tiêu hóa nơi bao tử là cùng.*	**(2) It is important to note that digestion does not end in the stomach.*
Nó còn phải xuống đến ruột mới trọn phần tiêu tán.	*Food must also pass through the intestines to be fully digested.*
II. ĂN CHAY ĐỐI VỚI THÂN THỂ	**II. VEGETARIANISM AND ITS EFFECTS ON THE BODY**
Thường thường chúng ta hay có nhiều bịnh hoạn là tại nơi không biết giữ vệ sanh về ẩm thực; cứ gọi ăn hải vị sơn trân là bổ, cho rằng uống sâm banh cỏ nhác là sang; nay tiểu yến, mai đại diên; thậm chí hễ có mời nhau thì chỉ mời ăn uống, vì vậy mà hay sanh bịnh hoạn, làm cho chỗ gọi là phòng ăn phải hóa ra phòng bịnh.	We often suffer from many diseases because we do not know how to maintain hygiene in our diet. We think that eating delicacies and drinking expensive alcohol is nourishing, and we often invite each other to eat and drink, which leads to illness. As a result, the dining room becomes a sickroom.
Muốn ít hay bịnh hoạn ta cần phải	To reduce the risk of illness, we

ăn uống cho có độ lượng, và dùng ròng những vật thực nào có đủ chất bổ dưỡng và dễ bề tiêu hóa.	need to eat in moderation and consume only foods that are nutritious and easy to digest.
Khoa hóa học cho rằng chất bổ dưỡng nhơn thân là chỉ ở nơi thảo mộc, mà thảo mộc có chất bổ ấy là nhờ hấp thụ khí dương của mặt trời.	According to science, the nutrients that the human body needs are found in plants, and plants absorb these nutrients by absorbing the yang energy of the sun.
Phần nhiều thú cầm ăn thảo mộc (*1) mà bổ dưỡng châu thân; ấy là cách bổ dưỡng trực tiếp (direct).	Most animals that eat plants (*1) are well-nourished, which is a direct way of nourishing.
Ta lại ăn thịt thú vật đó tức là tiếp lấy chất bổ thảo mộc mà đã chứa sẵn vào thịt thú vật đó vậy.	We eat the meat of these animals, which means we are consuming the nutrients from the plants that have already been stored in the meat.
Ấy là cách bổ dưỡng gián tiếp (indirect).	This is an indirect way of nourishing.
Ấy vậy trong hai cách bổ dưỡng, một là trực tiếp, nghĩa là dùng ngay thảo mộc làm vật thực, hai là gián tiếp, nghĩa là dùng nhục thực	So, which is better: direct nourishing, which means using plants directly as food, or indirect nourishing, which means eating

mà lấy chất bổ thảo mộc, thì cách nào phải hơn?	meat to get the nutrients from plants?
Nhiều người gọi mình ăn mặn mà kỳ trung mỗi ngày lại ăn chay nhiều hơn đồ mặn.	Many people who claim to eat a non-vegetarian diet actually eat more vegetarian food than non-vegetarian food every day.
Chẳng cần chi kể đến trái cây ăn thường ngày, ta thử xem trong mỗi buổi ăn, tuy gọi là đồ mặn, chớ thật là hết hai phần chay.	Not to mention the fruits that we eat every day, let's look at each meal. Although we call it a non-vegetarian meal, it is actually two-thirds vegetarian.
Một tô canh chỉ phải hết hai ba phần đồ hàng bông mới có một phần thịt cá.	A bowl of soup only needs two to three parts of vegetables to have one part of meat or fish.
Một dĩa đồ xào chỉ phải hết hai phần rau đậu mới có một phần tôm thịt.	A stir-fry dish only needs two parts of vegetables and beans to have one part of shrimp or meat.
Vật mình ăn nhiều hơn hết là cơm, mà cơm tức thị là đồ chay.	The food we eat the most is rice, which is vegetarian.
Té ra mỗi ngày mình ăn chay nhiều hơn ăn mặn mà mình không để ý vậy.	It turns out that we eat more vegetarian food than non-vegetarian food every day,

	but we don’t realize it.
Kẻ lại nói rằng: "Trời sanh ra hễ vật thì dưỡng nhơn; nếu không ăn heo, bò, gà, vịt, cá tôm vân vân, thì thú vật ấy để mà làm chi?"	Some people argue that: “God created all things to nourish humans. If we don’t eat pigs, cows, chickens, ducks, fish, shrimp, etc., what are these animals for?”
Xin đáp: Tạo Hóa vẫn là Đấng Chí Công sanh ra muôn loại là để cho chúng nó sanh sanh, hóa hóa, nòi giống nào theo nòi giống nấy, theo lẽ tự nhiên.	The answer is: The Creator, who is the Most Just, created all kinds of creatures to let them live and grow, each species according to its own nature.
Trên trời thì có loại phi cầm, dưới đất thì có loài tẩu thú; dưới sông thì có loài thủy tộc cùng đua với nhơn loại mà làm sanh linh trong thế giái.	In the sky, there are birds, on the ground, there are animals, and in the water, there are aquatic creatures that coexist with humans as living beings in the world.
Nếu hỏi Trời sanh ra thú vật làm chi? Sao lại không hỏi luôn như vầy: "Trời sanh nhơn loại ra để làm gì?" Có phải sanh để mà tiêu	If we ask what God created animals for, why don’t we also ask: “What did God create humans for?” Is it to destroy and

diệt cùng cướp quyền tự do của loài cầm thú khác chăng?	take away the freedom of other animal species?
Con người may linh hơn vạn vật, rồi lợi dụng trí khôn của mình để ăn thịt loài nầy, áp chế loài kia.	Humans are more intelligent than all other creatures, and they use their intelligence to eat the meat of one species and oppress another.
Ấy có phải là trái hẳn với lẽ công bình và đức háo sanh của Tạo Hóa hay chăng?	Isn't this contrary to the justice and compassion of the Creator?
NHỤC THỰC CHẲNG NHỮNG LÀ KHÔNG BỔ DƯỠNG BẰNG THẢO MỘC, MÀ CÓ KHI CÒN LÀM HẠI CHO THÂN THỂ LÀ KHÁC.	**MEAT IS NOT ONLY LESS NUTRITIOUS THAN PLANTS, BUT IT CAN ALSO HARM THE BODY.**
Cớ thứ nhứt đã giải rồi, xin chỉ qua cớ sau.	The first reason has been explained. Let's briefly explain the following reasons.
Nhục thực thuộc về chất nặng nề, tuy ăn mau tiêu mà tiêu không trọn, làm cho phải thương tỳ, phạt vị; phần nào không tiêu tán lại phải thúi hôi mà gây bịnh cho	Meat is a heavy food. Although it is digested quickly, it is not completely digested, which can damage the spleen and stomach. The undigested part will rot and

tạng phủ.	cause diseases in the organs.
Ai cũng biết rằng thịt ăn nhét vào kẻ răng trong giây phút thì thúi hôi lắm.	We all know that meat that is stuffed between the teeth will rot very quickly.
Vì vậy nên loài vật nào ăn thịt thì lưỡi răng dơ dáy, hơi thở thúi hôi khó chịu.	Therefore, animals that eat meat have dirty tongues and teeth and bad breath.
Vả lại, cái hại của nhục thực là không phải ở nơi cấp kỳ, cho nên ít ai quan tâm đến.	Moreover, the harm of meat is not immediate, so few people pay attention to it.
Tì vị ai còn mạnh mẽ thì không đến nỗi gì; đến khi suy kém rồi, tức phải vì đó mà sanh bịnh hoạn.	If the spleen and stomach are still strong, there will be no problem. However, when they become weak, they will cause illness.
Ăn thịt có cái hại nầy nữa là nhiều khi ta ăn nhầm thịt thú vật bịnh hoạn mà ta không biết được, chớ như đồ chay, thì ta không khi nào chịu ăn vật chi thúi hôi, khô héo bao giờ.	Another danger of eating meat is that we sometimes eat the meat of sick animals without knowing it. However, with vegetarian food, we never eat anything that is rotten or withered.
*(*1) Loại nào ăn thịt thì bổ dưỡng theo cách gián tiếp, thì thịt nó còn*	**(1) Animals that eat meat are nourished indirectly, so their meat is*

phải thua thịt của loài vật ăn thảo mộc.	*inferior to that of animals that eat plants.*
Thế thì ăn thịt nó có ra chi?	*What is the point of eating their meat then?*
III. ĂN CHAY ĐỐI VỚI CƠ BỊNH	**III. VEGETARIANISM AND ITS EFFECTS ON DISEASES**
Nhiều người mang bịnh hiểm nghèo, y khoa đã hết phương điều trị, lại nhờ ăn chay mà thuyên giảm.	Many people with serious illnesses who have exhausted all medical treatments have found relief through vegetarianism.
Ai đau mấy bịnh sau nầy, nếu ăn chay thì đỡ lắm, dầu không dứt tuyệt cũng giảm đặng nhiều: bịnh đường (diabète), bịnh bón, ho lao, ung độc, nhức gân cốt.	For those suffering from the following diseases, eating a vegetarian diet can be very helpful, even if it does not completely cure them, it can significantly reduce the symptoms: diabetes, constipation, tuberculosis, cancer, and rheumatism.
Tôi không phải chuyên về y khoa mà giải kỹ vấn đề nầy, song cứ theo lời của nhiều người bịnh mà	Although I am not a medical professional and cannot fully explain this issue, I believe it is

đã thí nghiệm đồ chay rồi, tưởng cũng là một điều rất hữu lý vậy.	reasonable to share the experiences of many patients who have tried vegetarianism.
Quan lương y Hồng Mao Haig và các quan lương y Pháp quốc như Hureau de Villeneuve, Bonnejoy, Dujardin Beaumtez, Plateau đều công nhận rằng các ngài chỉ nhờ vật thực thảo mộc mà lành bịnh.	Famous physicians such as Dr. Hong Mao Haig and French doctors Hureau de Villeneuve, Bonnejoy, Dujardin Beaumtez, and Plateau all acknowledged that they were cured of their illnesses through a plant-based diet.
Thường thấy các nơi dưỡng đường quan lương y lại cấm không cho bịnh nhơn ăn thịt.	It is common practice in sanatoriums, doctors forbids patients from eating meat.
Lương dược phần nhiều lại thuộc chất thảo mộc, thế thì thảo mộc (đồ chay) có phải là bổ dưỡng cho bịnh nhơn chăng?	Most medicines are also derived from plants, so isn't it reasonable to say that plants (vegetarian food) are nutritious for patients?
Vậy ai rủi có vương lấy bịnh chi mà uống thuốc không lành, xin thí nghiệm đến đồ chay thì sẽ thấy công hiệu.	Therefore, anyone who is unfortunately suffering from an illness and has not recovered after taking medication should try vegetarianism and see the results

	for themselves.
IV. ĂN CHAY ĐỐI VỚI KHOA HỌC	**IV. VEGETARIANISM AND ITS SCIENTIFIC BASIS**
Thú cầm đói biết kiếm ăn, khát biết kiếm uống, ấy là vật dục tự nhiên (instinct) của chúng nó.	Animals know to find food when they are hungry and drink when they are thirsty. This is their natural instinct.
Con người linh hơn cầm thú, không những vì đói mà ăn, vì khát mà uống, lại còn vì ngon miệng mà ăn, thì biết chọn vật thực ngon béo, ngọt bùi.	Humans, being more intelligent than animals, do not only eat when they are hungry and drink when they are thirsty, but also eat for pleasure.
Vì vậy mới gọi món nầy là cao lương, vật kia là mỹ vị, nay cỗ bàn, mai yến tiệc.	They choose delicious and nutritious food, calling this dish a delicacy and that dish a delicacy. Today there is a feast, tomorrow a banquet.
Song nếu vì cao lương, mỹ vị mà không biết biệt phân vật nào bổ dưỡng, vật nào độc hại, thì nguy hiểm cho cơ thể chẳng biết chừng nào.	However, if we do not know how to distinguish between nutritious and harmful foods, eating delicacies can be dangerous to the body.

Vậy mới đặt ra có vệ sinh ẩm thực phù hợp theo sanh lý học (physiologie) và hóa học (chimie) để bảo tồn sự sanh hoạt của nhơn thân.	Therefore, food hygiene has been established based on physiology and chemistry to preserve human life.
Cơ thể con người tỉ như một cái máy hoạt động không ngừng.	The human body is like a machine that works continuously.
Sự động tác ấy làm cho cơ thể phải hao mòn thì một phần sanh vật trong châu thân tất phải tiêu tụy.	This movement causes wear and tear on the body, so some of the living matter in the body must be consumed.
Phải nhờ vật chi để bổ vào sanh vật tiêu tụy ấy?	What can we use to replenish this consumed living matter?
Phải nhờ vật thực.	*We must rely on food.*
Chẳng những vậy thôi, mà cơ thể con người cũng tỉ như một cái món động cơ (moteur) để làm ra sức lực nữa (énergie).	Not only that, the human body is also like an engine that produces energy.
Muốn cho động cơ ấy chạy, cần phải có than củi (*) chụm vào.	To make this engine run, we need to add fuel. (*)
Vật thực tức là than củi để chụm vào cho cơ thể vậy.	Food is the fuel that powers the body.

Tóm lại, vật thực có hai phần lợi cho cơ thể:	In short, food has two benefits for the body:
1. Một phần để thế vào cho sanh vật nào trong cơ thể mà phải hao mòn, tiêu tụy.	*1. To replace the living matter in the body that is worn out and consumed.*
2. Một phần để giúp vào cho có sức lực.	*2. To provide energy.*
Khoa hóa học đã chứng minh rằng thực vật giúp phần sức lực là những vật nào chứa đặng nhiều thủy thán chất (hydrate de carbone), mà vật thực có thủy thán chất toàn là thực vật thuộc về thảo mộc. (*1)	Science has proven that foods that provide energy are those that contain a lot of carbohydrates, and all carbohydrate-rich foods are plants. (*1)
Đó là một bằng cớ chứng chắc rằng nhà lao động cần phải ăn vật thực thuộc thảo mộc (đồ chay) mới có đủ sức lực để làm lụng nặng nề.	This is strong evidence that laborers need to eat plant-based foods (vegetarian food) to have enough energy for heavy work.
Một nhà kỹ nghệ Huê Kỳ muốn nghiên cứu coi trong phe ăn chay và phe ăn mặn, phe nào làm lụng	An American industrialist wanted to study which group, vegetarians or non-vegetarians, worked better.

giỏi hơn, bèn chia cả dân thợ mình ra làm ba đảng: một đảng cho ăn ròng đồ chay, một đảng cho dùng cá thịt, một đảng lại ăn nửa chay, nửa mặn.	He divided his workers into three groups: one group was given a pure vegetarian diet, one group was given meat and fish, and one group was given a half-vegetarian and half-non-vegetarian diet.
Không bao lâu thì thấy rõ là đảng ăn chay làm lụng trổi hơn hai đảng kia.	After a short time, it was clear that the vegetarian group was working better than the other two groups.
Đoạn ông mới đổi cho đảng ăn cá thịt trở lại ăn chay, thì đảng ấy làm lụng lấn hơn hồi ăn mặn; khảo cứu đến đảng ăn nửa chay nửa mặn thì kết quả cũng đồng một thế.	The man then switched the meat-eating group to a vegetarian diet, and that group worked better than when they were eating meat.
Năm 1898, gần thành Berlin (kinh đô Đức quốc) quan Binh Bộ Thượng Thơ xứ ấy có tổ chức ra một cuộc chạy đua, có 23 người dự vào, mà trong số ấy có tám người ăn chay, mà tám người nầy lại toàn thắng trong cuộc chạy đua	The results were the same for the group that ate a half-vegetarian and half-non-vegetarian diet. In 1898, near the city of Berlin (the capital of Germany), the Minister of War of that country organized a race with 23 participants,

ấy.	including eight vegetarians.
Cũng còn nhiều chứng tích khác nữa, song kể ra choán chỗ, xin hãy đọc quyển sách "La philosophie de l'Alimentation" của quan lương y Jules Grand và quyển "Faut-il être Végétarien" của quan lương y Henri Collière thì rõ rành hơn.	The eight vegetarians won the race. There are many other evidences, but to save space, please read the book “La philosophie de l’Alimentation” by Dr. Jules Grand and the book “Faut-il être Végétarien” by Dr. Henri Collière for more information.
*(*1) Trong vật thực thuộc về thú chất (matière animale) thì chỉ có trứng gà, trứng vịt là có thủy thán chất mà thôi.*	**(1) Among animal products (matière animale), only chicken and duck eggs contain hydrocyanic acid.*
(*) Sách được viết vào năm 1928, thời bấy giờ động cơ còn chạy bằng than đá.	*(*) The book was written in 1928, when coal was still the primary fuel for engines.*
V. ĂN CHAY ĐỐI VỚI LUÂN LÝ	**V. VEGETARIANISM AND ITS ETHICAL IMPLICATIONS**
Bất câu nước nào, dân tộc nào, ai ai cũng biết rằng rượu thịt là hai vật hằng đi cặp nhau.	Regardless of nationality or ethnicity, it is widely acknowledged that alcohol and

	meat are often associated with each other.
Nhiều kẻ ghiền rượu là tại nơi ưa thịt mà ra.	Many alcoholics develop their addiction due to their fondness for meat.
Họ thường nói rằng thịt béo mà chẳng rượu ngon ăn không thú.	They often claim that eating fatty meat without good wine is not enjoyable.
Than ôi!	Alas!
Hai vật độc ấy mà đi cặp với nhau thì còn chi hại bằng?	What could be more harmful than the combination of these two toxic substances?
Rượu thịt không những làm cho con người bịnh hoạn, mà lại làm cho tánh tình trở nên nóng nảy, dữ dằn mà lọt vào đường tội lỗi.	Alcohol and meat not only cause illness in humans but also lead to a hot-tempered and aggressive disposition, which can lead to sinful behavior.
Muốn cho tánh tình thuần hậu, ta phải ăn chay, vì thảo mộc có chất ôn hòa.	To cultivate a gentle nature, one should adopt a vegetarian diet, as plants possess a mild nature.
Thử xem một con thú ăn cỏ với một con thú ăn thịt thì đủ biết	Just compare a herbivore with a carnivore, and it becomes evident

rằng thú ăn cỏ thuờng là hiền hơn thú ăn thịt.	that herbivores are generally more gentle than carnivores.
Vả lại ăn chay là phương nhắc mình giữ việc nhơn lành.	Moreover, vegetarianism serves as a reminder to uphold kindness.
Ngày nào ăn chay tức là ngày đó mình biết dập lửa lòng, biết tránh điều tội lỗi.	Each day that we practice vegetarianism, we are suppressing our inner desires and avoiding sinful acts.
Miệng mình ăn chay, lòng mình tưởng chay (*1), mà hễ lòng chay thì kềm chế được thất tình, lục dục.	When we eat vegetarian food with a mindful heart (*1), we can restrain our seven emotions and six desires.
Một tháng ăn đặng sáu ngày chay là giữ đặng sáu ngày lành, mười ngày chay là giữ đặng mười ngày lành, mà hễ giữ đặng trường trai, thì còn chi quí bằng?	Observing six days of vegetarianism in a month equates to six days of goodness, and ten days equates to ten days of goodness. If one can maintain a long-term vegetarian diet, nothing is more valuable than that.
Kẻ ăn chay là biết hồi tâm hướng thiện, đặng vậy thì tánh tình hòa hưỡn, cư xử khiêm cung, ăn ngay	A vegetarian is someone who knows how to turn their heart towards goodness, leading to a

ở thật, lửa giận biết dằn, lòng hay nhẫn nhịn, gặp việc phải thường chẳng bỏ qua.	harmonious temperament, humble conduct, honesty, and a capacity to control anger and cultivate patience. They do not neglect their responsibilities when faced with righteous matters.
Biết hồi tâm hướng thiện, không đành vì no dạ mà hại mạng con sanh vật là nhơn.	**Knowing how to turn one's heart towards goodness and refusing to harm the lives of other creatures for the sake of satiation is benevolence.
Tánh tình hòa hưỡn, cư xử khiêm cung là lễ.	**A harmonious temperament and humble conduct are propriety.
Ăn ngay ở thật là tín.	**Honesty is faithfulness.
Lửa giận biết dằn, lòng hay nhẫn nhịn là trí.	**The ability to control anger and cultivate patience is wisdom.
Gặp việc phải chẳng bỏ qua là nghĩa.	**Not neglecting one's responsibilities when faced with righteous matters is righteousness.
Thế thì ăn chay có ảnh hưởng cho luân lý là dường nào?	Therefore, the influence of vegetarianism on ethics is significant.

Một người ăn chay là một người biết hồi tâm hướng thiện, hai người ăn chay là hai người biết hồi tâm hướng thiện, v.v …	One vegetarian is someone who knows how to turn their heart towards goodness, two vegetarians are two people who know how to turn their hearts towards goodness, and so on.
Cả nước được vậy, chẳng những nền luân lý vững vàng, mà tinh thần con người, tức là hồn nước sẽ vì đó mà nhắc cao lên mãi.	If the entire nation can achieve this, not only will the foundation of ethics be solidified, but the human spirit, which is the soul of the nation, will also be continuously elevated.
Ngày nào đặng đông người ăn chay, thì mấy cái thảm trạng "vợ khóc con than" nơi gia đình sẽ dần dần giảm bớt, mấy tấn bi kịch "gây gổ chém đâm" mà xưa nay từng xảy ra nơi hàng rượu thịt tất phải một ngày một dứt.	The more people adopt vegetarianism, the more the tragic scenes of “wives crying and children grieving” within families will gradually diminish. The numerous tragedies of “fights and stabbings” that have occurred in places where alcohol and meat are served will also come to an end.
Ước ao sao kẻ làm cha mẹ chớ nên	It is my hope that parents will not

lầm tưởng như xưa nay rằng ăn thịt là bổ vì nó có máu (lẽ nầy đã giải rành nơi thiên trước, không cần nhắc lại làm chi), rồi tập lần trẻ con tiện dụng đồ chay.	make the same mistake as before, believing that eating meat is nourishing because it contains blood (this has been thoroughly explained in the previous chapter and does not need to be repeated here).
Làm như thế, không những là giữ gìn cho trẻ con ít hay bịnh hoạn, mà còn dưỡng dục tinh thần chúng nó trở nên tráng kiện, tánh xu hướng về việc nhơn lành.	Instead, they should gradually accustom their children to a vegetarian diet. Doing so will not only reduce the likelihood of children getting sick but also nurture their spirit to become strong and inclined towards kindness.
Một nhà làm như vậy, hai nhà làm vậy, ba nhà theo vậy…, không những là nơi gia đình êm ấm, mà còn thuận theo lẽ Trời như quan lương y G. Durville đã giải rành nơi thiên thứ nhứt vậy.	If one family does this, two families do this, and three families follow suit, not only will their families be peaceful, but they will also be following the will of Heaven, as Dr. G. Durville explained in the first chapter.

Vả lại, ăn chay lấy làm tiết kiệm cho mình, vì đồ chay rẻ hơn đồ mặn.	Furthermore, vegetarianism can also be a way to save money, as vegetarian food is generally cheaper than non-vegetarian food.
Một ngày ăn chay tức là một ngày tiện tặn, có tiện tặn rồi mới dư tiền mà tiêu dùng về việc ích lợi khác.	Each day of vegetarianism is a day of frugality. With frugality, one can have surplus money to spend on other beneficial things.
Đức cần kiệm phải tập mới nên, mà tập ăn chay tức là tập cần kiệm vậy.	The virtue of thriftiness needs to be cultivated, and practicing vegetarianism is a way to do so.
Có người mỗi lần quải giỗ, thường ngả heo bò cúng tế.	On the occasion of ancestor worship, some people often sacrifice pigs and cows.
Cứ mỗi năm quải giỗ đôi ba lần như vậy, thì tốn biết bao nhiêu tiền của?	If they do this two or three times a year, how much money and resources will be wasted?
Nếu cúng chay thì lợi biết bao!	How much more beneficial it would be to offer vegetarian food!
Làm như vậy không phải sợ tốn (có lòng cúng tế ông bà mà còn sợ tốn nỗi gì), song tốn mà tốn cho	Doing so does not mean being afraid of wasting money (if one has the heart to worship their

thái quá, tốn mà hại mạng con sanh vật, há không phải là điều nên chế bỏ hay sao?	ancestors, why would they be afraid of wasting money?), but wasting excessively and harming the lives of other creatures is something that should be eliminated, isn't it?
(*1) Có kẻ ăn chay một là vì bắt chước, hai là cầu tiếng khen rằng mình ăn chay, chớ kỳ trung lại chẳng để lòng tưởng chay, ăn chay như thế chẳng những là không bổ ích về luân lý mà lại làm một trò cười cho thiên hạ.	*(1) There are those who adopt vegetarianism for the sake of imitation or to seek praise for their actions. However, they do not truly embrace the principles of vegetarianism in their hearts. Such a practice not only lacks ethical value but also becomes a laughingstock to the world.
VI. RƯỢU	**VI. ALCOHOL**
Rượu tuy không phải là vật mặn, song đã nói rằng nó là một giống độc đi cặp với thịt, thì cũng nên đem ra bàn giải đôi lời.	Although not a type of salty food, alcohol is considered a "toxin" that goes hand in hand with meat, and therefore needs to be discussed thoroughly.
Rượu vẫn là đứng đầu trong tứ đổ	Alcohol is at the top of the "four

tường (tửu, sắc, tài, khí) lại thuộc vào hạng ngũ giái cấm (Sát sanh, Du đạo, Tà dâm, Tửu nhục, Vọng ngữ).	walls" (wine, sex, wealth, anger) and is also on the list of "five precepts" (Killing, Stealing, Sexual Misconduct, Intoxicants, Lying).
Thế thì khoa luân lý và nhà tôn giáo thảy đều cấm rượu.	Therefore, both ethics and religion prohibit the use of alcohol.
1. Vì rượu làm hại cho cơ thể và tinh thần, vì rượu làm hại cho xã hội và luân lý.	1. The reason is because alcohol is harmful to the body, mind, society and morality.
2. Vì sao mà cấm rượu?	2. Why is it necessary to ban alcohol?
a)	**a)**
Hại cho cơ thể: Có người cho rằng uống rượu đặng ăn mau tiêu, cho dẫn huyết.	**Harmful to the body:** Some people believe that drinking alcohol helps them eat better and digest food more easily.
Lời ấy cũng phải, song sự lợi dụng chỉ có nhứt thời, mà điều di hại lại trổi hơn thập bội.	This may be true, but the benefits are only temporary, while the harmful effects are many times greater.
Rượu vẫn là chất nóng, làm cho tạng phủ và cả cơ quan khác	Alcohol is a hot substance that causes the viscera and other

(organes) phải hoạt động tăng lên (excitant), hoạt động tăng lên chừng nào, cơ thể phải hao mòn, suy kém chừng nấy.	organs to work harder (excitant). The more active they are, the more the body wears out and deteriorates.
Chẳng khác nào một anh hành khách, nếu cứ chẫm rãi đi hoài, tuy không mau mà ít mệt, còn như muốn gấp, cần phải chạy; mà chạy lại mau mệt mỏi, mệt mỏi rồi phải nghỉ mất ngày giờ, thành thử muốn mau mà hóa chậm.	It is like a traveler walking, if he walks slowly, he may not be fast but he will not get tired easily, but if he wants to hurry, he has to run; and running makes him tired quickly, and when he is tired he has to rest for days, so he wants to be fast but becomes slow.
Vả lại, cơ quan con người cần phải giữ cho thường tráng kiện, một là để bảo tồn sự sanh hoạt (entretien de la vie), hai là để mà chống cự với muôn muôn vạn vạn loại vi trùng độc hiểm mà thường bữa ta hít vào phế phủ.	Moreover, the human body needs to be kept healthy, first to preserve life (entretien de la vie), and second to fight against the countless harmful germs that constantly invade the lungs.
Chí ư cơ quan vì rượu mà kém suy, bảo sao con người không vương lấy nhiều chứng bịnh hiểm	When the organs are weakened by alcohol, humans are more susceptible to many serious and

nghèo truyền nhiễm.	contagious diseases.
b) Hại về tinh thần:	**b) Harmful to the mind:**
Nhà hóa học đều công nhận rằng rượu chứa nhiều chất độc, thế thì uống rượu chẳng khác nào dùng độc dược mà thuốc lấy tạng phủ mình, mà tạng phủ lại ăn chịu với não cân (*1), tạng phủ suy thì não cân kém, não kém thì giảm phần trí lực (intelligence), cân suy lại hại đến giác quan (les sens).	Chemists all agree that alcohol contains many toxic substances. Drinking alcohol is no different from using poison to poison your own viscera, and the viscera are closely related to the brain. When the viscera are weak, the brain is weak, and when the brain is weak, the intelligence (intelligence) decreases, and the weakness of the brain also damages the senses (les sens).
Vì vậy mà kẻ uống rượu nhiều thường hay lảng trí, tay chơn tê bại, tai điếc mắt lờ.	Therefore, people who drink a lot of alcohol often have trouble concentrating, their hands and feet are numb, and they are deaf and blind.
c)	c)
Hại về xã hội: Bợm rượu không những làm lụy cho thân mình, mà	**Harmful to society:** Alcoholics not only harm themselves but also

còn lưu hại đến con cái là khác, vì con cái mạnh yếu là do nơi bẩm chất của mẹ cha.	affect their children, because the strength and weakness of children depends on the nature of their parents.
Sách vệ sinh Langsa có câu: "90% des idiots sont des enfants d'alcooliques".	The hygiene book Langsa says: “90% des idiots sont des enfants d’alcooliques”.
Nghĩa là: "Trong một trăm đứa xuẩn ngu, hết chín mươi đứa là con nhà bợm rượu".	This means: “In a hundred fools, ninety are children of alcoholics”.
Suy đó thì đủ biết rằng rượu không những là hại cho cá nhơn mà lại là hại cho xã hội nữa.	Therefore, alcohol is not only harmful to individuals but also to society.
Nước Nam ta, người gầy vóc ốm, nếu không trừ cái "nạn rượu" đi, e khi sau rồi sẽ trở nên một hạng người "chăn chắc" nơi cõi Việt Đông nầy mà chớ.	In our country, people are thin and weak, if we do not eliminate the “alcohol problem”, I am afraid that in the future we will become a “strong” people in this Viet Dong land.
d)	d)
Hại về luân lý: Rượu uống vào hừng chí, hừng chí lại nhiều lời,	**Harmful to morality:** When alcohol enters the body, it makes

nên tục ngữ có câu: "Rượu vào lời ra", mà hễ nhiều lời thì sao khỏi lâm vấp, sao khỏi trái tai người mà sanh cãi cọ?	people excited, and when people are excited, they talk a lot, so the saying goes: “When alcohol enters, words come out”. And if you talk a lot, how can you avoid getting into trouble, how can you avoid offending people and causing arguments?
Cãi cọ lại mất niềm hòa khí.	Arguments also destroy harmony.
Tục ngữ lại có câu: "Đứa say như đứa dại (điên)".	The saying also goes: “A drunk person is like a crazy person”.
Hễ say rồi thì kể chi phải quấy, nhiều khi làm đến những việc can danh, phạm nghĩa.	When you are drunk, you don’t care about right and wrong, and you often do things that are harmful to your reputation and violate the law.
Về khoản nầy, sở dĩ lược luận đôi lời vậy thôi, chớ tưởng lại ai ai cũng đều biết cả.	On this point, it is only necessary to discuss a few words, as everyone knows it.
Đức Ngọc Hoàng Thượng Đế kiêm viết CAO ĐÀI, ngày Rằm tháng Chạp năm Bính Dần (1927)	On the 15th day of the 12th lunar month of the year of the Tiger Binh Dan (1927), the Jade

giáng cơ tại Tòa Thánh Tây Ninh, giới tửu như vầy:	Emperor, who also CAO DAI, descended to the Holy See of Tay Ninh and gave the following messge about not indulging in intoxicants:
"Các con nghe vì sao mà phải giái tửu.	“Listen, my dear disciples, to the reasons why you must abstain from alcohol.
Thầy đã dạy rằng thân thể con người là một khối chơn linh câu kết lại, những chơn linh ấy là đều hằng sống.	As I have taught you before, the human body is a composition of soul, each of which is eternal.
Phải hiểu rằng ngũ tạng, lục phủ cũng là khối sanh vật mà thành ra, nhưng phận sự chúng nó làm, thoảng hiểu biết hay là không hiểu biết đều do nơi mạng lịnh Thầy đã phán dạy.	It is important to understand that the five viscera and six organs are also composed of living beings. Their functions, whether conscious or not, are governed by my command, as I have revealed.
Vậy Thầy lấy hình chất xác phàm các con mà giảng dạy.	Now, I will use your physical bodies to explain further.
Trước Thầy nói vì cớ nào rượu làm hại cho thân thể con người về	Previously, I spoke of how alcohol harms the physical body.

phần xác.	
Hình chất con người vẫn là thú, phải ăn uống mới nuôi sự sống, như rượu vào tỳ vị, nó chạy vào ngũ tạng lục phủ hết, thì trái tim con người chẳng khác nào như cái máy chánh để trữ sự sống, cũng phải bị nó thâm nhập vào làm cho sự lao động quá chừng đỗi thiên nhiên đã định, thôi thúc huyết mạch phải vận động một cách vô chừng mà làm cho sanh khí nơi phổi chẳng đủ ngày giờ nhuận huyết tinh sạch cho đặng, trược huyết ấy thối lại cùng trong thân thể, để vật chất ô trược vào trong sanh vật, mỗi khối ấy ăn nhầm phải bịnh, một ngày thêm một chút, hết cường tráng, cốt chỉ lần lần phải chết, thì thân thể các con phải bị chết theo.	The human body is still animalistic, requiring food and drink to sustain life. When alcohol enters the stomach and intestines, it spreads throughout the five viscera and six organs. The human heart, which is like the main engine of life, is also affected by alcohol. It is forced to work beyond its natural limits, causing the blood vessels to circulate excessively. This, in turn, causes the lungs to produce insufficient vital energy to purify the blood. This impure blood then accumulates in the body, introducing impurities into the living beings within. Each of these beings, when affected, becomes ill. Over time, the body becomes weak and eventually dies. This is

	how your physical bodies can be destroyed by alcohol.
Nhiều kẻ phải bị chết nửa thân mình vì rượu nên ra đến đỗi.	Many people have even lost half of their bodies due to its effects.
Thầy dạy về cái hại phần hồn của các con.	Now, I will speak of the harm alcohol causes to your souls.
Thầy nói cái Chơn thần là Nhị xác thân (*2) các con là khí chất (le sperme évaporé), nó bao bọc thân thể các con như khuôn bọc vậy, nơi trung tim của nó là óc, nơi cửa xuất nhập của nó là mõ ác, gọi tiếng chữ là Vi Hộ, nơi ấy Hộ Pháp hằng đứng mà gìn giữ Chơn linh các con, khi luyện thành Đạo đặng hiệp một với khí, rồi khí mới đưa thấu đến Chơn thần hiệp một mà siêu phàm nhập thánh.	The Spirit is the second body of each of you. It is a subtle energy (le sperme évaporé) that envelops your physical body like a mold. Its center is the brain, its entrance and exit is the fontanelle (on top of the head), and it is called the Vi Hộ. The Ho Phap constantly guard the Spirit there. When you cultivate the Way and achieve union with the vital energy, the vital energy will then reach the Spirit, uniting with it and allowing you to transcend the ordinary and become a saint.
Vậy thì óc là nguồn cội của khí,	Thus, the brain is the source of the

mà óc cũng bị huyết mạch vận động vô chừng làm cho đến đỗi tán loạn đi, thì Chơn thần thế nào mà an tịnh đặng điều khiển, thân thể phải ra ngây dại, trở lại chất thú hình, mất phẩm nhơn loại, rồi còn mong chi đặng phẩm Thần, Thánh, Tiên, Phật.	vital energy. When the blood vessels circulate excessively, the brain becomes agitated. This makes it difficult for the True Spirit to remain calm and control the body. The body then becomes confused and regresses to an animalistic state, losing its human qualities. In this state, it is impossible to attain the qualities of a superior spirit, saint, immortal, or Buddha.
Lại nữa, buổi loạn thần ấy để cửa trống cho tà mị xung đột vào, giục các con làm việc tội tình, mà phải chịu phận luân hồi muôn kiếp.	Furthermore, when the spirit is in a state of chaos, it leaves an opening for evil spirits to invade, inciting you to commit sinful acts and causing you to suffer the cycle of reincarnation for countless lifetimes.
Vậy Thầy cấm các con uống rượu, nghe à".	Therefore, I forbid you from drinking alcohol. Obey!
(*1) Não là óc, cân là gân.	*(1) The brain is the mind, cân are

	the tendons.
(*2) Nhị xác thân là cái thân thứ nhì của con người, mắt phàm khó thấy được (Périsprit).	*(2) The second body is the second body of a human being, which is difficult to see with the naked eye (Périsprit).
Nhị xác thân nhờ Tinh, Khí, Thần luyện thành.	The second body is formed by the refinement of Essence, Energy, and Spirit.
VII. ĂN CHAY ĐỐI VỚI TÔN GIÁO	**VII. VEGETARIANISM IN RELIGION**
Đối với Tôn giáo, việc ăn chay lại cần thiết hơn nữa, vì ăn chay thì khỏi sát sanh, mà sát sanh lại là luật cấm nhặt trong Đạo.	In religion, vegetarianism is even more important, because it avoids killing, which is a forbidden law in religion.
Trời, Phật là Đức Háo Sanh, không nỡ ngồi xem cho loài người vì miếng cao lương mỹ vị mà hại mạng con sanh vật.	God and Buddha are the One who Cherishes and Love Life, not willing to sit and watch humans harm the lives of living beings for the sake of delicacies.
Cầm thú tuy không biết nói, chớ cũng biết muốn sống, sợ chết như mình, cũng biết đau đớn, buồn	Although animals cannot speak, they also know the desire to live and fear death like humans, they

vui như mình, cũng biết tình nghĩa thân ái như mình. Nó cũng đồng thọ một điểm linh quang của Tạo Hóa như mình.	also know pain, joy and sorrow like humans, and they also know love and compassion like humans. They also share the same spark of life from the Creator as humans.
Thế thì một con sanh vật tức là một mạng sống vậy.	Therefore, a living being is a life.
Mình nỡ nào vì ngon miệng mà hại mạng nó cho đành?	How can we bear to harm its life for the sake of our taste?
Thầy Mạnh Tử có nói: "Quân tử chi, ư cầm thú giả, kiến kỳ sanh bất nhẫn kiến kỳ tử, kiến kỳ thinh bất nhẫn thực kỳ nhục".	Master Mengzi said: "Quân tử chi, ư cầm thú giả, kiến kỳ sanh bất nhẫn kiến kỳ tử, kiến kỳ thinh bất nhẫn thực kỳ nhục".
Nghĩa là: "Người quân tử đối với cầm thú, trông thấy sống mà không nỡ trông thấy chết, nghe tiếng kêu la mà không nỡ ăn thịt".	“A gentleman, in regards to animals, seeing them alive cannot bear to see them die, hearing their cries cannot bear to eat their flesh.”
Ta thử xem một con bò dắt đến lò thịt, nét mặt nó vẫn dàu dàu, cặp mắt nó vẫn rưng rưng ứa lụy, vì nó biết rằng chúng dắt nó đem mà	Let’s look at a cow being led to the slaughterhouse, its face is still gloomy, its eyes are still filled with tears, because it knows that

xẻ thịt.	they are leading it to be butchered.
Bởi không phương chống chỏi với nhà hàng thịt bạo tàn, nên phải ép lòng chịu chết.	Because it cannot resist the brutal butcher, it has to force itself to die.
Phải chi nó biết nói, ôi!	If only it could speak, oh!
Biết bao nhiêu đoạn thảm tình thương, biết bao tiếng trách tay độc ác.	How many tragic stories, how many accusations of cruelty.
Trong kinh: "Lão nhơn đắc ngộ", có bài thi giới sát như vầy:	In the sutra: “Lão nhơn đắc ngộ”, there is a poem about not killing as follows:
"Thiên bá niên lai, hoản lý canh,	“Thiên bá niên lai, hoản lý canh,
Oan thâm tợ hải, hận nan bình.	Oan thâm tợ hải, hận nan bình.
Yếu tri thế thượng đao binh kiếp,	Yếu tri thế thượng đao binh kiếp,
Đang thính đồ môn, bán dạ thinh".	Đang thính đồ môn, bán dạ thinh”.
THÍCH NÔM (*1)	TRANSLATION
"Thường ngày cá thịt dọn đầy bàn,	Daily fish and meat fill the table,
Thú vật vì mình bị thác oan.	Animals are unjustly killed for us
Sát khí thấu Trời, sanh giặc giả,	Murderous intent reaches Heaven, giving birth to war.

Như nghe tiếng thảm lúc lâm hàng".	Like hearing the cries of the dying on the battlefield.
Thiên Đạo thì chuộng phần hồn hơn phần xác.	The Way of Heaven prioritizes the soul over the body.
Bậc tu hành cần phải trau giồi linh hồn cho trong sạch nhẹ nhàng, hầu khi thoát xác mới có thể phi thăng lên cõi tiêu diêu cực lạc.	Cultivators must refine their souls to be pure and light, so that when they leave their bodies, they can ascend to the realm of utmost peace and happiness.
Mà muốn cho linh hồn nhẹ nhàng trong sạch, trước phải giữ xác phàm trong sạch; mà muốn cho xác phàm trong sạch cần phải bổ dưỡng bằng thực chất nhẹ nhàng trong sạch.	To achieve a light and pure soul, one must first maintain a pure physical body. To maintain a pure physical body, one must nourish it with light and pure substances.
Vật thực nhẹ nhàng trong sạch là vật nào?	What are light and pure substances?
Tức là vật thực thuộc về thảo mộc, tức là đồ chay vậy.	They are plant-based foods, in other words, vegetarian food.
Đồ chay thuộc dương, nhờ hấp thụ khí dương của mặt trời, ăn vào đã bổ mà lại trong sạch.	Vegetarian food is yang, and by absorbing the yang energy of the sun, it is both nutritious and pure.

Đồ mặn thuộc âm, là chất huyết nhục nặng nề ô trược.	Non-vegetarian food is yin, and is a heavy and impure substance of blood and flesh.
Thiên Đạo dạy có luân hồi chuyển kiếp: Tuy kiếp nầy ta được làm người, biết đâu kiếp trước ta không phải là con sanh vật?	The Way of Heaven teaches reincarnation: Although we are human in this life, who knows if we were not an animal in a previous life?
Nhơn loại thú cầm vẫn đồng một gốc mà ra, tức là đồng loại, mà đồng loại nỡ nào ăn thịt lẫn nhau cho đành đoạn?	Humans and animals share the same origin, and as such, how can we bear to eat each other?
Tóm lại, Tam giáo (Nho, Thích, Đạo) thảy đều trọng việc ăn chay.	In conclusion, the Three Teachings (Confucianism, Buddhism, and Taoism) all emphasize the importance of vegetarianism.
Về việc giữ trường trai đặng luyện Đạo, Đức Ngọc Hoàng Thượng Đế, kiêm viết Cao Đài Giáo Đạo Nam Phương có giáng cơ ngày mồng tám, tháng 6, năm Bính Dần, dạy như vầy:	Regarding the practice of vegetarianism for spiritual cultivation, the Jade Emperor, the Supreme Being, and the Founder of the Cao Dai Religion in the South, gave the following

	teachings through spirit writing on the 8th day of the 6th month of the year Binh Dan:
"Chư môn đệ phải giữ trai giái.	“Disciples must practice vegetarianism and abstinence.
Vì tại sao?	Why is this?
Chẳng phải Thầy còn buộc theo Cựu luật, song luật ấy rất nên quý báu, không giữ chẳng hề thành Tiên, Phật đặng.	It is not that I still follow the Old Code, but that this code is very precious and cannot be neglected if one wants to become an Immortal or a Buddha.
Thầy cắt nghĩa:	I will explain:
Mỗi kẻ phàm dưới thế nầy đều có hai xác thân: Một phàm gọi là corporel (*2) còn một thiêng liêng gọi là spirituel (*3).	Every mortal in this world has two bodies: one physical body and one spiritual body.
Mà cái thiêng liêng do nơi cái phàm mà ra, nên gọi nó là bán hữu hình, vì có thể thấy đặng, mà cũng có thể không thấy đặng.	The spiritual body comes from the physical body, so it is called semi-formless, because it can be seen and also not seen.
Cái xác vô hình huyền diệu thiêng liêng ấy do nơi Tinh Khí Thần mà	This invisible, mysterious, and sacred body is formed from the

luyện thành.	essence, energy, and spirit.
Nó nhẹ nhàng hơn không khí.	It is lighter than air.
Khi nơi xác phàm xuất ra, thì lấy hình ảnh xác phàm như khuôn in rập.	When it leaves the physical body, it takes the form of the physical body as a mold.
Còn như đắc đạo mà có Tinh Khí, không có Thần, thì không thế nhập mà hằng sống đặng.	If one attains the Way but has essence and energy without spirit, one cannot enter and live forever.
Còn có Thần không có Tinh Khí, thì khó hườn đặng Nhị xác thân.	If one has spirit but not essence and energy, it is difficult to return to the Two Bodies.
Vậy ba món báu ấy phải hiệp mới đặng.	Therefore, these three treasures must be combined to be successful.”
Nó vẫn là hình chất, tức hiệp với không khí Tiên thiên, mà trong khí Tiên thiên thì hằng có điển quang.	It is still a physical substance, that is, it is compatible with the pre-heaven energy, and within the pre-heaven energy there is always electric light.
Cái Chơn thần buộc phải tinh tấn, trong sạch mới nhẹ hơn không khí ra khỏi ngoài Càn khôn đặng.	The Spirit must be diligent and pure in order to be lighter than air and leave the Universe.

Nó phải có bổn nguyên Chí Thánh, Chí Tiên, Chí Phật mới xuất Thánh, Tiên, Phật đặng.	It must have the original essence of the Supreme Saint, the Supreme Immortal, and the Supreme Buddha in order to become a Saint, an Immortal, or a Buddha.
Phải có một thân phàm tinh khiết mới xuất chơn thần tinh khiết.	One must have a pure physical body in order to manifest a pure Spirit.
Nếu như các con còn ăn mặn, luyện đạo rủi có ấn chứng thì làm sao mà giải tán cho đặng?	If you still eat meat while cultivating even if you have positive results, how can you dissolve them?
Như rủi bị hườn (*4) thì đến khi đắc đạo, cái trược khí ấy vẫn còn, mà trược khí thì lại là vật chất tiếp điển (bon conducteur d'électricité) thì chưa ra khỏi lằn không khí đã bị sét đánh tiêu diệt.	If you are lucky enough to return to the second body, when you attain the Way, that impure energy will still be present. And impure energy is a material conductor of electricity, so before you can escape the atmosphere, you will be struck by lightning and destroyed.
Còn như biết khôn thì ẩn núp tại	If you are wise, you will hide in

thế mà làm một bậc "Nhơn Tiên" thì kiếp đọa trần cũng còn chưa mãn.	the world and become a “Human Immortal”, but your karmic cycle of reincarnation will not be over yet.
Vì vậy Thầy buộc các con phải trường trai mới đặng luyện đạo".	Therefore, I require you to practice veganism in order to cultivate the Way.
Nhiều nhà giàu có lại ngả heo, ngả bò mà cúng tế ông bà cha mẹ.	Many wealthy families slaughter pigs and cows to offer to their deceased ancestors.
Làm như vậy, không những mình phạm tội sát sanh, mà vong linh ông bà cha mẹ mình cũng còn phạm tội liên can với mình nữa.	By doing so, they not only commit the sin of killing, but their deceased ancestors also commit the sin of being involved with them.
Tôi xin mượn tích sau nầy của ông Mạnh Quốc Thoại để sau Kinh Di Đà cho ai chưa xem kinh nầy đặng biết.	I would like to borrow the following story of Mr. Mạnh Quốc Thoại at the end of the Amitabha Sutra for those who have not read it yet.
Tích như vầy:	The story is as follows:
Ông Tôn Hành Giả kia (chẳng	Mr. Tôn Hành Giả (not the Great

phải Đại Thánh) gần chết, trối với vợ con rằng: "Đừng cúng tôi, cúng mà ai ăn, sát sanh hại mạng buộc tội cho tôi".	Sage) was about to die and he told his wife and children: “Do not offer me anything. If anyone eats the offerings, they will be committing the sin of killing and harming lives.”
Vợ con nói: "Mình giàu có, nếu không cúng ông, thì người ta chê là hà tiện, chẳng tưởng nghĩa chồng vợ, cha con.	His wife and children said: “We are wealthy. If we do not offer you anything, people will criticize us for being stingy. They will not think about the love between husband and wife, or between father and children.
Như ông sợ sát sanh là tội, vậy cúng chay đặng chăng?" Ông nói: "Được, có lòng một trái chuối hay là một trái mận cũng là tình nghĩa trọng".	If you are afraid that killing is a sin, then can we offer vegetarian food?” He said: “Yes, even a banana or a plum offered with sincerity is a valuable expression of love.”
Ba năm y lời trối.	For three years, they followed his instructions.
Năm kế, vợ ông tưởng phải làm	The following year, his wife

trâu heo, trước là cúng ổng, sau đền ơn cho kẻ giúp công, cùng tình nghĩa bậu bạn chẳng phải lo cúng, thì vợ ổng giết trâu heo.	thought that she should slaughter pigs and cows. First, first to offer to her husband. Then to repay those ones who helped him.With the bond of friendship, she didn't have to worry about offering, so his wife killed the buffalo and the pig.
Tức thì vua Diêm Vương đòi ông Tôn Hành Giả xuống (ông nhơn đức hồn được về trời) tỏ cho ông biết rằng vợ con sát sanh hại mạng mà cúng ông, dạy ông phải ở lại mà giữ hồn oan chúng nó, vì chúng nó chưa tới số đòi về, không xác mà nhập, để chúng nó phá hại thì có tội.	Immediately, King Yama summoned Mr. Tôn Hành Giả (because he was virtuous, his soul was allowed to go to heaven). He told him that his wife and children had killed and harmed lives to offer to him. King Yama instructed him to stay and guard their vengeful souls. They had not yet reached the time to be called back. Without bodies to enter, they would cause harm if they were allowed to wander freely.
Ông Tôn Hành Giả tâu với vua	Mr. Tôn Hành Giả told King

Diêm Vương rằng: "Hồi tôi gần chết, có biểu vợ con đừng cúng".	Yama: “When I was about to die, I told my wife and children not to offer me anything.”
Vua phán: "Như vợ con người làm mà ăn thì tội chúng nó chịu, chớ chúng nó giết mạng vật mà cúng người, thì tội người phải chịu, ấy là vạ lây tội tràn".	The King said: “If your wife and children kill and eat the animals, then they will be the ones who bear the sin. However, if they kill animals to offer to you, then you will be the one who bears the sin. This is the karmic retribution of being punished for someone else's wrongdoing.”
Ông Tôn Hành Giả tâu: "Muôn tâu bệ hạ cho tôi về nói với vợ con tôi".	Mr. Tôn Hành Giả said: “I beg Your Majesty to let me go back and talk to my wife and children.”
Vua phê cho.	The King agreed.
Đoạn ông Tôn Hành Giả biến ra một đứa nhỏ chừng mười hai tuổi, cỡi một con trâu vô nhà coi sửa soạn cúng.	Mr. Tôn Hành Giả transformed himself into a twelve-year-old boy and rode a buffalo home to see the preparations for the offering.
Vừa tới cửa ngõ, ổng xuống trâu cột đó, vô nhà một mình.	When he reached the gate, he got off the buffalo and tied it up there.

	He went into the house alone.
Giây phút con trâu ngoài cửa ngõ nhào chết.	Suddenly, the buffalo outside the gate died.
Người thấy vậy kêu ổng mà nói rằng: "Trâu mầy chết, về nói cho chủ mầy hay".	The people who saw it called out to him and said: “Your buffalo is dead. Go and tell your master.”
Ổng đi bứt một nắm cỏ và nói rằng: "Trâu, trâu, dậy ăn".	He went and picked a handful of grass and said: “Buffalo, buffalo, get up and eat.”
Mấy người thấy vậy mắng ổng rằng điên.	The people saw this and scolded him for being crazy.
Ổng hỏi: "Ai điên hơn?	He asked: “Who is crazier?
Trâu tôi mới chết, xác còn nằm đây mà tôi cho ăn cỏ, mấy người gọi tôi rằng điên, còn ông Tôn Hành Giả chết đã hơn ba năm, thây chôn mất mà ăn uống gì?	My buffalo just died and its body is still lying here, but I am feeding it grass. You call me crazy. But Mr. Tôn Hành Giả has been dead for more than three years and his body has been buried. What can he eat or drink?
Chủ nhà cúng trâu heo cho ổng bị tội lỗi, vậy ai điên hơn?".	The owner of the house offered pigs and cows to him and committed a sin. So, who is

	crazier?”
Nghe mấy lời ấy, cả thảy hồn kinh, rồi hỏi ổng làm sao cho ông Tôn Hành Giả khỏi tội.	Hearing these words, everyone was terrified. They asked him how to make Mr. Tôn Hành Giả free from sin.
Ổng trả lời: "Phải chôn những trâu heo đã làm và thỉnh thầy mà cầu siêu cho chúng nó".	He replied: “You must bury the pigs and cows that have been slaughtered and invite a priest to perform a ceremony of deliverance for their souls.”
Nói rồi biến mất vừa người và trâu.	After saying that, he disappeared along with the buffalo.
(*1) Bài thích nôm nầy nguyên của ông Trần Phong Sắc (Tân An).	*(1) This Nôm poem was originally written by Mr. Trần Phong Sắc (Tân An).
(*2) Corporel là thuộc về xác thịt.	*(2) Corporel refers to the physical body.
(*3) Spirituel là thuộc về thiêng liêng, không thấy, không nghe, không rờ được.	*(3) Spirituel refers to the spirit, which is invisible, inaudible, and intangible.
(*4) Hườn được Nhị xác thân.	*(4) To return to the Nhị xác thân, or the second body.

VIII. CÁCH THỨC ĂN CHAY	VIII. WAYS TO FOLLOW A VEGETARIAN DIET
Ăn chay có nhiều cách:	There are many ways to follow a vegetarian diet:
1)	1
Có người ăn ròng trái cây chín mà thôi (Fruitarisme), vì trong thảo mộc chỉ có trái cây là bổ hơn hết.	Fruitarianism: Some people only eat ripe fruits, believing that they are the most nutritious part of plants.
Trái cây là cơ quan sanh trưởng của loài thảo mộc (organe de reproduction), cho nên chất bổ dưỡng đều tụ nơi đó nhiều hơn hết.	Fruits are the reproductive organs of plants, and therefore contain the most nutrients.
Trái cây lại nhờ hấp thụ dương khí của mặt trời mà chín, vì vậy nên ăn trái cây chín rất bổ.	Additionally, fruits ripen by absorbing the yang energy of the sun, making them very beneficial when consumed ripe.
2)	2
Có người lại vừa ăn trái cây chín, vừa ăn những rau đậu nào mà thuở nay để dùng ăn sống, như	Others eat ripe fruits and vegetables that are traditionally eaten raw, such as lettuce,

rau sống, dưa chuột, cải salade, v.v…	cucumbers, and salad greens.
Hai bực nầy không chịu ăn đồ nấu nướng (đồ khói lửa) vì cho rằng: một là cách nấu nướng không hạp với lẽ tự nhiên, hai là nấu nướng làm cho cây trái giảm bớt chất bổ đi.	These two groups avoid cooked foods, believing that cooking is unnatural and reduces the nutritional value of plants.
Ăn chay theo cách trên đây tốt lắm, song ít người giữ được, vì từ bao giờ nhơn loại đã quen dùng nấu nướng rồi.	While these methods of vegetarianism are ideal, they can be difficult to maintain, as humans have long been accustomed to cooking food.
3)	3
Ăn cả vật thực nào thuộc về chất thảo mộc, song nấu chín mà ăn (Végétalisme).	This involves eating all plant-based foods, but cooked.
Có người giữ chính chắn lại không dùng đến hành, hẹ, tỏi, nén, kiệu vì cho là năm thứ rau hôi nồng (ngũ huân).	Some vegetarians avoid onions, garlic, leeks, chives, and shallots, believing them to be pungent vegetables (Five hot flavours).
4)	4

Ăn đồ thảo mộc nấu nướng lại dùng đến sửa bò, trứng gà nữa (Végétarisme ou régime ovolacto-végétarien).	This includes cooked plant-based foods, as well as dairy products and eggs.
Ăn chay theo cách nầy rất hạp với vệ sanh (sửa bò, trứng gà là vật chứa nhiều chất bổ) song đối với tôn giáo thì trái luật.	This method of vegetarianism is very hygienic (dairy and eggs are rich in nutrients), but it is against religious principles.
Gà vịt do nơi trứng mà nở ra, ăn một trứng tức là làm tuyệt một mạng sống vậy.	Chickens and ducks hatch from eggs, so eating an egg means ending a life.
Ăn sửa bò, tuy không làm hại đến mạng con bò, song sữa ấy lại thuộc về chất thú (matière animale), ăn vào không được tinh khiết cho phần xác và phần hồn.	While consuming dairy does not harm the cow, it is an animal product (matière animale) and therefore not considered pure for the body and soul.
Có người lại cho rằng phàm hễ con gì không máu thì chay nên ăn được như: tôm tép, ngao sò, mực v.v….	Some people believe that it is acceptable to eat bloodless creatures such as shrimp, clams, and squid.
Nói vậy đặng ăn cho ngon miệng đó thôi, chớ không trúng luật ăn	However, this is simply a way to justify their taste buds and does

chay của tôn giáo.	not adhere to the religious principles of vegetarianism.
Phàm những con động vật nào, hễ thuộc về loài tứ sanh (*1) biết bò bay, máy cựa, thì đều có sanh mạng cả, ăn thịt chúng nó tức là phạm tội sát sanh.	All animals that belong to the four types of birth (1), whether they crawl, fly, or have limbs, all have life. Eating their flesh is to commit the sin of killing.
(*1) Tứ sanh là bốn loại sanh:	(*1) The Four Types of Birth:
1) Thai sanh là loài đẻ con như trâu bò.	1. Viviparity: This refers to animals that give birth to live young, such as cows and buffaloes.
2) Noãn sanh, đẻ trứng.	2. Oviparity: This refers to animals that lay eggs.
3) Thấp sanh, loại ở nước.	3. Agenesis: This refers to animals that are born from moisture or dampness..
4) Hóa sanh, loại hóa hình, như đuông, nhộng, v.v…	4. Metamorphosis: This refers to animals that undergo a transformation in their life cycle, such as butterflies and moths.
IX. TRAI KỲ	**IX. VEGETARIAN FASTING**

Ngươn Thỉ lục trai: Giữ lục trai theo luật Ngươn Thỉ thì là ăn chay ngày mồng một, mồng tám, mười bốn, rằm, hăm chín, ba mươi.	The Six Days of Fasting: According to the Nguyên Thỉ law, the Six Days of Fasting are observed on the 1st, 8th, 14th, 15th, 29th, and 30th days of the lunar month.
Như tháng thiếu ăn thêm ngày 28.	In a month with 29 days, the 28th day is also observed.
Chuẩn Đề thập trai: Giữ thập trai theo luật Chuẩn Đề thì ăn chay ngày mồng một, mồng tám, mười bốn, rằm, mười tám, hăm ba, hăm bốn, hăm tám, hăm chín, ba mươi.	The Ten Days of Fasting: According to the Chuẩn Đề law, the Ten Days of Fasting are observed on the 1st, 8th, 14th, 15th, 18th, 23rd, 24th, 28th, 29th, and 30th days of the lunar month.
Tháng thiếu ăn thêm ngày 27.	In a month with 29 days, the 27th day is also observed.
Trường trai: Giữ trường trai là ăn chay luôn luôn.	Continuous Fasting: Continuous Fasting is observed every day.
Ăn chay hai ngày Sóc, Vọng (mồng một, rằm) là chú ý tập lần cho quen vậy thôi, chớ không thuộc vào luật Đạo.	Observing a vegetarian diet on the 1st and 15th days of the lunar month is simply a way to gradually get used to it, and does

	not follow the laws of the Tao.
Ăn lục trai, thập trai phải nhớ giữ cho trọn bữa.	When observing the Six Days of Fasting or the Ten Days of Fasting, it is important to fast for the entire day.
Tỉ như ăn chay bữa mồng tám, thì phải giữ chay từ 11 giờ khuya mồng bảy cho tới 11 giờ khuya mồng tám.	For example, if you are fasting on the 8th day, you must fast from 11 pm on the 7th day to 11 pm on the 8th day.
Bữa ăn chay cần phải giữ mình cho tinh khiết, phải cấm phòng, phải giữ sao cho mắt chay, tai chay, mũi chay, lưỡi chay, thân chay, ý chay thì mới phải Đạo. (*1)	When observing a vegetarian fast, it is important to keep oneself pure. You must abstain from sexual activity and keep your eyes, ears, nose, tongue, body, and mind pure.
(*1) Sách "CHÂU THÂN GIẢI" giải rõ về khoản nầy.	(*1) The book “CHÂU THÂN GIẢI” explains this in detail.

HẾT