

# Ăn Chay - Không Ăn Chay

H.T. Tuyên Hóa

Lúc Phật tại thế chủ trương người phải ăn chay, nhưng điều này không bó buộc. Vì sao? Bởi bấy giờ nhiều người thích vị ngon, nếu bắt buộc họ phải ăn chay, e họ không dám xuất gia. Nhân đó lúc bấy giờ Phật có châm chế cho đệ tử thích ăn thịt, Ngài cũng không nói lý do gì. Người xuất gia là người ăn uống đơn giản, không phải kẻ tham ăn, nên mới nói: "Người ta cúng dường thứ gì, ta ăn thứ đó." Người tham ăn thời chọn này chọn nọ.

Cứu cánh của việc ăn thịt hay không ăn thịt có gì không giống nhau? Ăn thịt, lòng dục nhiều, vọng tưởng nhiều, không dễ dàng an định. Không ăn thịt thời ham muốn ít, cho là đủ, không có vọng tưởng

gì nhiều, khí huyết thanh thuần, không bị ô trọc. Trong thịt có chứa nhiều khí độc, bởi nó xuất sanh từ nơi ô uế, cho nên người ăn thịt không dễ dàng trì giới, không dễ dàng khai mở trí tuệ, không dễ dàng chứng đắc tam muội; tưởng giữ giới thời vọng tưởng chồn vờn, rồi không giữ được qui cũ, không thể nào an định, đi, đứng, nằm, ngồi đều bất an. Đã không được an định thời không thể có chân chánh trí huệ. Có chân chánh trí huệ thời bất cứ vấn đề gì cũng không xảy ra. Ăn thịt là đi vào con đường ngu si, không ăn thịt thời đi trên con đường trí tuệ. Chỗ không đồng là ở đây.

Ai muốn có chân chánh trí huệ, thời ít ham muốn, dễ cho là đủ. Nếu ăn nhiều thịt, đem thịt của chính mình và thịt heo lập thành công ty hữu hạn, tương lai không biến thành heo thời là chuyện lạ

đây! Ăn nhiều thịt bò thời thành công ty  
hữu hạn thịt bò. Chỗ nào cũng thịt bò  
tương lai có khả năng biến thành bò. Cho  
đến ăn thịt chó biến thành chó. Ăn thịt  
chuột biến thành chuột. Quý vị ăn thịt gì,  
thân thể của quý vị bởi nhân duyên này  
nên sanh tồn, lâu dần lâu dần, sẽ biến  
thành giống đó. Bởi trong thân thể quý vị  
có khí huyết của heo, có khí huyết của  
bò. Huyết đó sẽ biến thành huyết, khí đó  
biến thành khí, thịt đó cũng biến thành  
thịt. Người có trí phải nghĩ kỹ điều này!

Giảng ngày 22 tháng 1 năm 1984

Quả Báo Sát Sanh

Việc cừ oán lớn nhất trên thế giới  
không qua được sát sanh. Giết người đên  
mạng, thiếu nợ trả tiền. Anh giết cha, anh  
của người ta, người ta phải giết cha, anh

của anh. Đó là chuyện tàn sát lẫn nhau, không bao giờ chấm dứt. Bởi giết người quá nhiều, cho nên quả báo đến rất mau, gọi là báo ứng nhân tiên.

Người thời nay vì sao phát sanh nhiều chứng bệnh lạ, thầy thuốc cũng đành bó tay. Thế thời làm thế nào đây? Phải thành tâm sám hối, sửa lỗi lầm tự làm người mới, làm nhiều việc công đức cho chúng sanh, mới có thể tiêu trừ nghiệp chướng. Nếu không làm như thế e rằng không dễ gì được tốt đâu. Đó là chân lý, không phải mê tín.

*1 - Mọt nhọt mặt người đời hiện tại.*

Hôm nay giảng hai công án về sát sanh. Vào khoảng trước sau năm 1945, tại chùa Thừa Thiên, tỉnh Tô Châu, Trung Quốc có vị hòa thượng trụ trì. Tuy vị này

là người theo đạo Phật, nhưng tin ngoại đạo, trong chùa miếu thờ Tiên Hồ Ly. Do đó hồ ly ở vùng miếu này ra vào tự do, không bị xua đuổi, nó cũng không sợ người. Người và hồ ly ở chung, bình an vô sự.

Lúc đó, Hòa Thượng Đại Minh làm thủ tọa ở đây, đang bế quan duyệt đọc đại tạng kinh. Hồ ly cũng đến phòng hoà thượng đồng tu. Thủ tọa duyệt kinh, nó nằm ngủ trên tám đệm thủ tọa lay Phật. Khi thủ tọa đến lay Phật bảo nó: "Ta muốn lay Phật, mày ra ngoài đi!" Lúc đó hồ ly lúng túng bước ra khỏi phòng. Chờ khi thủ tọa lễ xong, nó lại vào, dĩ nhiên là ngủ trên tám đệm bái Phật. Ngày nào cũng như thế trải qua thời gian dài, hai bên thành như bạn đạo.

Một ngày kia, hòa thượng thủ tọa có chút

nóng tính, muốn bái Phật bèn bảo nó: "Mày phải ra ngay, không ta đánh chết mày!" Hồ ly trung mắt nhìn như không lý đến hòa thượng, nó tiếp tục nhắm mắt, ngủ tiếp. Nó nghĩ đại khái: Người tu hành chân chánh, từ bi là hoài bảo, phương tiện làm cửa ngõ, cho nên không đi.

Bấy giờ, thủ tọa tức giận: "Há như thế sao! Khách đoạt ngôi vị chủ đơn giản vậy sao, ta đánh chết mày!" Nói xong lấy cây thước vuông uy hiếp nó, buộc nó phải đi. Hồ ly không lý gì đến cử động này, thủ tọa còn cơn nóng vung thước vuông đánh hồ ly, không ngờ trật tay đánh vỡ đầu hồ ly, não máu chảy ra đỏ cả tấm đệm bái Phật, thế là nó bị đánh chết. Thủ tọa phạm tội sát sanh, lòng vô cùng hối hận, không biết giải quyết thế nào cho ổn. Nghiệp tội này làm sao tiêu đây?

Nghĩ quanh nghĩ quẩn, nghĩ không ra cách nào. Bỗng nhiên linh cơ mấp máy, như có tiếng ai vừa nói, đánh chết hồ ly, đem thịt nó cho người chung quanh ăn, nghiệp tội sẽ hết. Cuối cùng lột da hồ ly, đem thịt cho người làm công ăn. Thủ tọa cho rằng như vậy đã giải quyết xong.

Không ngờ bảy ngày sau, linh hồn hồ ly nói với thủ tọa: "Tôi đã đến Diêm Vương cáo tố ông, ông phải đền mạng cho tôi." Thủ tọa sau khi ngồi thiền nghe như vậy, kinh khủng muôn phần, cuối cùng phải niệm chú Đại Bi. Bởi sức gia trì của chú, hồ ly không thể tiếp cận thân thể của hòa thượng, cho nên không làm hại được ông, nhưng nó không bỏ đi, lúc nào cũng đến quấy nhiễu ông. Sau bảy ngày hồ ly biết không thể báo cừ, bèn tìm viện binh. Quý vị nghĩ thử xem, nó mượn binh nào đây? Đó là âm hồn của binh sĩ Nhật

Bồn chết trong trận Nhật Bồn xâm lăng Trung Quốc. Hồ ly chiêu tập rất nhiều binh đội đến, hướng vào thân thể thủ tọa dùng đạn pháo bắn vào, oanh kích rất nhiều ngày cũng bắn không trúng thân thể của thủ tọa. Vì sao? Vì thủ tọa đem hết tinh thần tụng chú Đại Bi, không rời thiền sàng, đạn pháo chỉ rơi bên của thủ tọa, cho nên bắn hoài không trúng.

Thủ tọa không ăn không uống nhiều ngày, thực tại sức cùng lực kiệt, trong một lúc tinh thần hốt hoảng, đầu gối bên phải bị pháo trúng, âm binh Nhật Bồn bèn thôi lui. Thủ tọa giải trừ được trận pháo kích uy hiếp, lòng rất sung sướng, cho rằng vô sự. Vừa mới nghĩ như thế, cảm giác bị pháo trúng phát đau, cúi đầu nhìn xuống, đầu gối có mụn nhọt giống mặt người, có miệng, có răng, vừa sung vừa đau, không thuốc nào chữa khỏi.



Một ngày kia, người chung quanh nói với ông: "Lấy thịt mỡ đắp lên miệng mụn nhọt, có thể bớt đau.", ông làm theo quả nhiên có hiệu quả. Nhưng khi thịt bị mụn nhọt mặt người ăn hết, lại bắt đầu đau. Cứ như thế hành hạ hoài, khổ không chỗ nói. Trải qua nhiều ngày đau khổ, thủ tòa giác ngộ chỉ có tiêu trừ nghiệp chướng mới khỏi khổ. Cuối cùng nhận chân tu hành, không để ý đến đau đớn. Ông cố nhin trăm phương khổ sở, nhất tâm bái Phật, sám hối nghiệp sát, trải qua ba năm mới thuyên giảm.

Vị hòa thượng thủ tọa này là vị Hoà Thượng đi tham học bái phỏng các bậc tu hành Thiện tri thức khắp nơi. Ông từng triều bái tứ đại danh sơn (Ngũ Đài Sơn, Nga My Sơn, Cửu Hoa Sơn, Phổ Đà Sơn) cho đến bát đại tiểu sơn trong thiên hạ. Tuy có lỡ tay đánh chết hồ ly, cũng

đã sám hối bái Phật mới tiêu trừ nghiệp chướng. Do đó phải biết, nghiệp báo sát sanh thật là tệ hại. Các vị chú ý, cần phải làm nhiều công đức phóng sanh. Nếu vô ý sát sanh, sẽ mắc bệnh lạ lùng, không cách nào chữa trị, hoặc thành người tàn phế, trọn đời khó chịu!

## *2 - Mụt nhọt mắt người đời quá khứ.*

Thời vua Ý Tông đời Đường, có vị Quốc Sư, tên gọi là Ngô Đạt Thiên Sư. Khi ông ở chùa Cư An, Trường An giảng kinh, vua Ý Tông thân hành đến dự thuyết pháp, đặc biệt cúng dường một tòa trầm thủy đàn hương. Lúc bấy giờ, quốc sư sanh tâm kiêu ngạo, tự nhận mình là cao tăng nhất đời này. Không ngờ vừa có vọng tưởng, hộ pháp long thần liền rời khỏi ông. Bấy giờ trái chủ mười đời của ông ta nhân cơ hội này tìm cách báo thù,

đánh vào ông quyển ông một cái. Từ đó, đầu gối ông phát mụn nhọt có hình mặt người, có lông mi, có mắt, có miệng, có răng, mỗi ngày đòi ăn thịt, uống rượu. Nếu không cho thịt rượu, mụn phát đau đớn, khổ không thể tả. Cả đám y sư bó tay chịu thua.

Quốc Sư Ngô Đạt, lúc chưa hiển đạt, có một năm ngụ tại chùa có vị tăng phát một mụn độc quái ác, miệng nhọt chảy nước, chảy máu, mùi phân dơ bẩn, vả lại mùi xông hôi thúi, khiến người người tránh xa, không ai dám gần. Lúc đó Thiên Sư Ngô Đạt trú ngụ cách có một cửa sổ, ngày ngày chiếu cố, không ngại mùi hôi thúi phục dịch vị tăng này. Không cần biết đến thời gian, hết hè sang thu, khí hậu trở lạnh, mụn độc của vị tăng dần dần thuyên giảm. Lúc sắp chia tay, vị tăng có bệnh nói với Thiên Sư Ngô Đạt:

"Cám ơn ngài chiếu cố, ngày sau nếu ngài có chuyện gì nan giải, có thể đến Mông Sơn, Tứ Xuyên tìm tôi, trên núi có hai cây tùng to để ngài dễ nhận. Tên tôi là Ca Nặc Ca."

Thiền Sư Ngô Đạt hồi tưởng lại chuyện cũ, bèn lên Mông Sơn tìm vị sư bị mù độc khi trước.

Từ xa trông lên lưng chừng núi, đã thấy hai cây tùng cao ngất tận chín tầng mây. Đến trước hai cây tùng, phát hiện có một ngôi tự viện bằng vàng xanh rực rỡ, định tìm vị tăng, thời đã thấy ông này đứng trước cửa chùa mỉm cười đưa ông vào. Thiền Sư Ngô Đạt đánh lễ xong bèn kê đầu đuôi nỗi khổ của mình. Vị tăng bày thiền sư sáng mai xuống con suối dưới hóc đá rửa đi, thời bệnh khỏi.

Sáng ngày thứ hai, tiểu đồng đưa ông đến con suối dưới hốc đá. Đang lúc rửa ráy vết nhọt, bọt nhọt miệng người phát ra tiếng nói: "Không cần nữa! Giữa chúng ta có đoạn cừ oán chưa hết. Ngài là cao tăng, đọc nhiều hiểu rộng, nhất định có đọc qua sử Tây Hán, chắc biết chuyện Viên An chém Triệu Thố không? Viên An là ông bây giờ, còn Triệu Thố chính là tôi. Ông tu đã mười đời, tu hành chân chính, tôi không tìm được dịp báo cừ. Hiện nay ông sanh tâm kiêu mạn, khiến tôi có cơ hội, may có Tôn giả Ca Nặc Ca giàu lòng từ bi, hóa giải oán cừ giữa chúng ta, Tôn giả đã dùng phép tam muội rửa tôi, từ nay về sau, không còn oán hận ông."

Quốc Sư Ngô Đạt sau khi nghe hồn phiêu phách tán tận chín tầng mây, cấp tốc vốc nước rửa bọt độc, đau nhói tận

xương, hôn mê bất tỉnh. Một thời gian lâu ông mới tỉnh, nhìn đầu gối không còn thấy dấu vết mụn độc nữa. Bảy giờ mới biết vị tăng đó là thánh, những tượng trở lại chùa lễ bái, vừa quay đầu lại, chẳng thấy chùa đâu cả. Cuối cùng lấy cỏ bện lều, sớm chiều lễ tụng, tu phép sám hối, cho nên nay mới có bản Từ Bi Tam Muội Thủy Sám.

Hai công án kể trên, đại đồng tiểu dị, khiến người cảnh tỉnh nhân quả báo ứng mảy may không sai sót. Chuyện trên là báo ứng ngay đời này, chuyện dưới báo ứng sau mười đời. Tóm lại, nghiệp duyên thành thực, thời khắc đến, rốt lại phải chịu quả báo. Hôm nay giảng công án này, để mọi người hiểu sát sanh có hại, không nên xem chuyện đó là trò chơi. Hiện nay khoa học càng tiến bộ, vũ khí giết người càng tệ hại hơn nữa. Chúng

chúng nhân quả làm sao tiêu trừ đây?  
Hiện tại thế giới khói đen chướng khí,  
một cuộc đại chiến có thể xảy ra bất cứ  
lúc nào, quỷ oán hồn mượn cơ hội này  
báo thù. Cho nên nói oan oan tương báo,  
biết bao giờ mới hết? Ngoại trừ không  
sát giới; nếu không, vĩnh viễn không có  
lúc nào an tịnh.

*Giảng ngày 15 tháng 4 năm 1984*

*Source: Bồ Đề Hải No. 53 WWW.*

*Saigon.com/~fopusa*

**ĂN CHAY**

**Hòa Thượng Thích Thiên Tâm  
(Phật Học Tinh Yếu)**

*Kinh sách trích dẫn: -Kinh Lăng Già,  
Kinh Ương Quạt Ma, Kinh Niết Bàn,  
Kinh Tứ Thiên Vương, Luận Trí Độ,  
Kinh Địa Tạng, Kinh Phạm Võng, Kinh  
Đề Vị, Tư Trì Ký, An Sĩ Toàn Thư, Tuyên  
Luật Sư Cảm Ứng ký.*

## **Tiết I Ý Nghĩa Của Sự Ăn Chay**

Đề yếu: - Ở Việt Nam, không những Phật giáo, mà trong các tôn giáo khác cũng có nhiều người ăn chay. Riêng về đạo Phật, tuy phần đông đều dùng chay lạt, song ít ai hiểu xác đáng sự lý của việc này. Về phần sự, có người ăn chay kỳ không trúng ngày tháng, hoặc không kiêng cử hành, họ, tội, kiêu, có kẻ lại gia vị vào các thứ như tôm khô, hào khô. Do đó nên công đức không được toàn vẹn. Về phần lý, nhiều người không hiểu nguyên do chánh đáng của việc ăn chay, hoặc lầm tin theo tà thuyết, hay tưởng ăn



chay nhiều là tu nhiều rồi sanh lòng ngã mạn. Do chỗ phát tâm không chánh ấy, nên kết cuộc sự thật hành cũng không bền. Ngoài ra, có vị đem lòng nghi cho thuyết ăn chay là do tập tục của Trung Hoa đặt ra, chớ không phải chính Phật nói, bằng cứ là những vị ở các xứ thuộc Nam tông Phật giáo vẫn ăn mặn mà cũng chứng thánh quả. Sở dĩ có mối nghi đó, là vì họ chưa hiểu rõ nghĩa phương tiện của Nhị thừa và nghĩa chân thật của Đại thừa. Lại có người nghi rằng: có lẽ khi xưa Phật cũng ăn mặn, vì khi đi khát thực, dân chúng cúng thức gì dùng thức ấy, tại sao ta bắt buộc phải ăn chay? - Xin đừng đem tâm chúng sanh mà trắc lượng việc ấy, vì chúng ta là phàm phu không thể sánh với Phật là bậc đại giải thoát, có đầy đủ thần thông phương tiện trong khi hóa độ hữu tình. Vả lại, trong các kinh liễu nghĩa, đức Thế Tôn đã nêu

rõ nguyên nhân hợp tình lý của sự không dùng huyết nhục, khuyên bảo đệ tử nên dùng chất thanh đạm, thì ta cứ y theo lẽ phải và lời Phật dạy mà thật hành. Hơn nữa, theo kinh Ương Quật Ma, thì chẳng những riêng đức Thích Ca, mà tất cả chư Phật đều không dùng huyết nhục.

Đề giúp người học Phật trên phương diện tiến tu, trong đây trình bày các sự lý, lời khuyên của Như Lai cùng cổ đức về việc ăn chay, giới sát, phóng sanh. Mong rằng các mục nơi bản chương có thể đem lại cho duyệt giả những điều hữu ích.

## Tiết I - Ý Nghĩa Của Sự Ăn Chay

Theo quan niệm phổ thông của hàng Phật tử Việt Nam, ăn chay là dùng những chất thanh đạm, không ăn cá thịt

và các thứ hôi nồng thuộc về loại ngũ tân (hành, hẹ, tỏi, nén, hưng cừ). Nếu dùng cá thịt và ngũ tân, người ta gọi là ăn mặn. Nhưng thật ra, chữ "Chay" nói trại là nguyên âm "Trai" và Trai có nghĩa là Trung hoặc Thời thực. Trung hay Thời thực là dùng bữa giữa ngày vào giờ Ngọ, nếu ăn quá Ngọ gọi là phi thời thực. Còn dùng chất thanh đạm, nên gọi là "tổ thực", nghĩa là "ăn lại", mới xác đáng hơn. Tuy nhiên, chữ Trai dịch từ Phạm âm Ô ba va sa tha (Upavasatha), lại có nghĩa là "thanh tịnh". Và bởi ăn lại cũng có tánh cách làm cho thân tâm con người nhẹ nhàng thanh tịnh, nên bên Đại thừa giáo mới chuyển lần ý nghĩa Tổ thực xem đồng với Trai thực. Vậy tiếng "Chay" tuy không hoàn toàn xác đáng với nguyên ủy của nó, nhưng cũng có một phần nào ý nghĩa, nên bút giả xin dùng danh từ này với ý dùng chất thanh

đạm cho hợp với quan niệm phổ thông của Phật tử Việt Nam.

Phần đông Phật tử không hiểu xác đáng ý nghĩa ăn chay, nếu có hỏi duyên do thì trả lời một cách đại khái: "Tôi ăn chay để tập lần tánh nết cho thêm bình tĩnh hiền lương". Lại có những lời đồn huyễn bảo: "Ăn chay sẽ khỏi tai nạn bom nguyên tử, ho?c ma vương s?p ra d?i, hay sắp tận thế, ai không ăn chay sẽ bị chết hết, không được dự hội Long Hoa". Những truyền thuyết như trên đều không có căn bản, làm cho nhiều người cố tỵ ép ăn chay một cách gượng gượng, kết cuộc qua một thời gian rồi cũng thôi bỏ. Theo Phật giáo, ăn chay có những ý nghĩa như sau:

1- Vì lòng thương xót chúng sanh: Đã là loại hữu tình, loài nào cũng biết

đau đớn buồn khổ và ham sống sợ chết, trừ những duyên có riêng biệt. Chính mình khi bị vấp ngã hay đứt tay một chút, còn cảm thấy đau đớn, huông chi là cảnh đâm chém, đập giết, thiêu nướng, xẻ thịt, banh da! Như thế tại sao ta lại nở an nhiên vui vẻ, ăn uống trên sự đau khổ vô hạn của chúng sanh? Chính mình khi s?p b? gi?t đã khóc thương s? hãi, ho?c ngu?i thân b? gi?t thì cũng xót xa, oán hận, đau buồn! Như thế tại sao ta lại nở làm cho chúng sanh khác sợ hãi đau thương lúc sắp bị giết, bị chia ly cùng quyến thuộc? Đức Phật là đấng đại từ bi, nên người con Phật thể theo lòng từ bi đó mà ăn chay, để tránh việc trực tiếp hoặc gián tiếp sát sanh đầy thâm ái. Trong kinh Lăng Già, đức Thế Tôn bảo Đại Huệ Bồ Tát: "Những người ăn thịt đoạn hết hạt giống đại từ. Ta xem chúng sanh luân h?i trong sáu n?o, d?i d?i làm cha

m? anh em chồng vợ con cái lẫn nhau. Chúng sanh ăn thịt nhau, toàn là ăn thịt lục thân quyến thuộc của mình. Thế mà loài hữu tình mơ màng không biết, thường sanh lòng giết hại, làm cho nghiệp khổ thêm lớn, khiến nên mãi bị lưu chuyển trong đường sanh tử, không được thoát ly. K? không an th?t, s? du?c vô lượng công đức t?c. Nếu tất cả mọi người không ăn thịt, thì không ai giết hại chúng sanh. Do có người ăn thịt tìm hỏi để mua, nên mới có kẻ vì cầu tài lợi giết chúng sanh để bán. Cho nên kẻ ăn thịt cùng người giết chúng sanh để bán thịt, cả hai đều có tội".

2- Vì tránh ác báo của nghiệp sát: - Bởi tham miếng ngon, nên con người mới tạo nghiệp giết hại. Nhưng vì vô minh che lấp, không rõ thấu lý nhân quả, nên kẻ gây nghiệp sát đâu biết hành

vi đó trở lại làm khổ chính mình. Theo lý nhân quả trong kinh, người tạo sát nghiệp, như nặng tất bị đọa vào tam đồ, nhẹ thì phải chịu nhiều đau bệnh, hoặc chết yểu, cùng sự khổ nạn về chiến tranh. Kinh Niết Bàn nói: "Tội sát sanh có ba bậc: thượng, trung, hạ. Nghiệp sát bậc hạ, là giết từ loài kiến cho đến tất cả bàng sanh. Người tạo tội này phải bị đọa vào tam đồ, chịu sự khổ về bậc hạ. Tại sao thế? Bởi loài nhỏ dù là con kiến, con muỗi cũng có chút căn lành, nếu giết nó thì phải chịu tội báo. Nghiệp sát bậc trung là giết từ phàm phu trong loài người cho đến bậc A Na Hàm. Người tạo tội này phải bị đọa vào địa ngục, ngạ quỷ, bàng sanh, chịu sự khổ về bậc trung. Nghiệp sát bậc thượng là giết từ cha mẹ cho đến bậc A La Hán, Bích Chi Phật. Người tạo tội này, phải bị đọa vào đại địa ngục A Tỳ, chịu sự khổ về bậc

thượng".

3- Vì muốn dứt tâm tham nhiễm nơi vị trần: - Trong mười pháp giới, nếu nói tóm tắt, duy có hai nẻo: phàm và thánh. Phàm phu tâm còn nhiễm ô phiền não, chư thánh tâm hằng sáng sạch lặng trong. Bởi thế cho nên hàng Phật tử muốn vượt phàm lên thánh, thoát nỗi khổ luân hồi, phải bỏ nhiễm về tịnh. Mà muốn được tịnh tâm, phải ngăn ngừa đừng cho sáu căn nhiễm sáu trần. Người nào ăn chay mà cảm thấy khó khăn, đó bởi do còn thích món ăn ngon, nghĩa là thiết căn còn nhiễm vị trần. Vì thế, muốn dễ được tịnh tâm, người Phật tử nên tập lần từ ăn chay kỳ đến chay trường.

Có kẻ hỏi: - Tại sao bên Phật giáo Nam tông vẫn còn ăn mặn? Và nếu



không thanh tịnh, tại sao những vị bên  
phái ấy lại chứng thánh quả? Xin đáp: -  
Đức Phật vì tùy hoàn cảnh căn cơ, trong  
khi nói giáo pháp Nhị thừa, phương tiện  
tạm mở cho ăn ngũ tịnh nhục (không  
thấy giết, không nghe giết, không nghi  
giết, thịt con thú tự chết, thịt loài thú  
khác ăn còn dư). Nhưng đến khi thuyết  
qua giáo nghĩa Đại thừa, ngài lại triệt để  
cấm dùng đồ huyết nhục, vì lẽ mất lòng  
từ bi bình đẳng, và gây nhân vay trả luân  
hồi. Như trong kinh Lăng Nghiêm, đức  
Thế Tôn còn khuyên không nên dùng đồ  
bằng da, bởi còn thọ dụng một thân phần  
của chúng sanh tức là còn mắc nợ nó,  
huống chi là thường ăn thịt? Trong kinh  
Ương Quật Ma, ngài Văn Thù Bồ Tát  
thưa: "Bạch Thế Tôn! Phải chăng nhân  
vì Như Lai tạng, nên chư Phật không ăn  
thịt? Đức Phật bảo: "Này Văn Thù! Tất  
cả chúng sanh từ vô thủy đến nay sống

chết luân hồi từng cùng làm lục thân  
quyến thuộc, thay đổi vô thường cũng  
như trò hát. Thân mình và thân loài khác  
đồng là chất huyết nhục, vì thế nên chư  
Phật không ăn thịt. Lại nữa, chúng sanh  
giới tức là ngã giới, thịt loài khác chính  
là thịt của mình, nên chư Như Lai không  
ăn thịt. Này Văn Thù! Như con bò tự  
chết, người chủ dùng da nó làm giày dép  
đem bố thí kẻ giữ giới. Như bậc giữ giới  
không thọ tức là pháp Tỷ khưu; nếu thọ  
trì tuy không phải phá giới, song thiếu  
tâm từ bi. Cho nên, không thọ dụng thân  
phần của hữu tình, tức là lần lượt là  
nhân duyên sát sanh vậy". Đời Đường  
bên Trung Hoa, Đạo Tuyên luật sư giữ  
giới tinh nghiêm, nên chư thiên thường  
hiện thân ủng hộ. Cứ theo bộ Tuyên  
Luật Sư Cảm Ứng Ký, Tứ thiên vương  
thừa với Tuyên sư rằng: "Thuở đức Như  
Lai còn ở đời, một hôm ngài phóng ánh

sáng lớn bảo các thiên, long, quỷ, thần: - Sau thời chánh pháp diệt tận, có nhiều vị Tỷ khuru chấp theo giáo tích Tiểu thừa của ta, không hiểu ý nghĩa Tỳ ni, bảo rằng ta cho các Sa môn ăn thịt. Vì thế, trong tăng già lam hiện ra cảnh tượng sát sanh cũng như lò thịt. Lại có các vị Tỷ khuru mặc đồ tơ lụa gài gùi nơi quán rượu dâm xá, không học ba tạng, chẳng giữ cấm giới, làm cho đạo pháp ta suy vi, thật đáng thương xót! Nên biết từ vô lượng kiếp đến nay, ta tu Bồ Tát hạnh đã xả bỏ đầu, mắt, tủy, não, vì tâm từ bi không tiếc thân mạng để bố thí cho loài hữu tình, có lẽ nào lại bảo đệ tử mình ăn thịt chúng sanh? Ta niết bàn rồi, các Tỷ khuru thay thế ta làm thầy trời người dẫn dắt hữu tình khiến cho đắc đạo quả; có lẽ nào bậc thiên như sư mà lại ăn thịt chúng sanh ư? Khi ta mới thành đạo, tuy trong luật có mở ra cho ăn năm thứ tịnh

nhục, nhưng đó không phải thật là thịt của bốn loài, mà là thịt do sức thiên định bất tư nghì của ta biến hóa ra. Trong các kinh Niết Bàn, Lăng Già, ta không cho người trì giới ăn thịt. Nếu có Tỷ khưu nào bảo rằng trong Tỳ ni giáo, Phật cho ăn cá thịt, cho mặc áo tơ lụa, đó là lời ma thuyết, là phỉ báng ta!" Lời Phật đã dạy như thế, nếu ăn thịt cá mà không trước nhiệm cũng có thể chứng quả thánh như các vị bên Nam tông đã tu chứng.

Nhưng nếu so hai phương diện ăn chay và mặn, thì ăn chay dễ đoạn nhiệm tâm hơn; đến như về nghĩa từ bi bình đẳng, bên ăn chay lại hoàn toàn hợp lý. Thế nên biết giáo nghĩa Nhị thừa chỉ là phương tiện tạm thời, giáo nghĩa Đại thừa mới là chân thật cứu cánh. Vậy người tu nên hướng theo lẽ phải và xét lại năng lực của mình, đừng quá cầu cao tự cho là bậc viên dung tự tại, vội nói câu

"Tửu nhục xuyên trường quá. Bất ngại bồ đề đạo" (Chất rượu thịt ăn vào cũng ra ngoài, không ngại chi đến sự giải thoát cả) mà lắm.

4- Vì để cho thân tâm nhẹ nhàng, dễ thật hành trên đường tu: - Ăn chay nếu đúng cách thì hợp với vệ sinh, và khiến cho thân tâm thanh tĩnh nhẹ nhàng thuận tiện trên đường tu tập. So lại thì khi dùng mặn, ta cảm thấy trong người nặng nề mệt nhọc, chất ăn khó tiêu hơn. Các nhà bác học hữu danh đông tây đã công nhận lẽ đó. Như ông Sénèque, một triết gia, đã nói: "Mỗi bữa ăn, người ta dùng thịt là tự đầu độc, thành thử con người tự sát ngấm ngấm mà không hay. Do đó loài người bị nhiều bệnh mà chết sớm". Những y khoa bác sĩ trứ danh như các ông: Soteyko, Varia Kiplami cũng bảo: "Trong các thứ thịt có nhiều chất

độc rất nguy hiểm cho sức khỏe con người". Và bà White, nhà nữ bác học, sau một cuộc thí nghiệm đã tuyên bố: "Các thứ hột, trái cây, đậu và rau cải là những thức ăn mà thiên nhiên đã dành để nuôi chúng ta. Các thức ấy chỉ cần nấu nướng một cách đơn giản, thì ăn vào hợp vệ sinh và rất bổ. Nó làm cho con người thân thể tráng kiện, tinh thần sáng suốt và tránh được biết bao nhiêu là bệnh tật!" Chết máu thịt vốn là uế trược, hơn nữa loài thú khi bị giết sanh lòng uất hận, độc khí lưu trữ vào tế bào, hoặc gặp nhằm những con vật mang bệnh, như bệnh lao, bệnh sán..., nếu người ăn vào làm sao khỏi sanh đau yếu?

Có vị hỏi: - Nếu ăn chay cũng đủ sanh tố, tại sao tôi thường thấy người ăn chay trường phần nhiều đều có vẻ xanh và gầy? Xin đáp: - Đó là do nhiều

nguyên nhân khác biệt, không phải lỗi ở sự ăn chay; chẳng hạn như vấn đề tâm lý, hoặc không biết cách thức dùng chay. Về tâm lý, như có người ăn chay với tánh cách gắng gượng, mãi thềm những đồ mặn, lầm nghĩ rằng ăn chay thiếu sức khỏe, thường đem lòng lo lắng e ngại. Hoặc có người tu, mà chưa diệt được niệm tưởng mơ sắc dục, hoặc làm việc suy nghĩ quá nhiều. Những tâm trạng ấy có ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe, bằng chứng như ta thường thấy người nào trải qua một đêm lo nghĩ, sáng ra gương mặt họ hiện rõ vẻ tiều tụy bơ phờ. Về việc không biết cách dùng chay, như những người vì lẽ phát nguyện, nên ăn chay một cách bắt buộc lấy có, chỉ dùng tương chao, ít lát dưa, hoặc muối sả ớt cho qua bữa. Hơn nữa nhiều người quan niệm tu là phải khổ hạnh, nên không mấy chú ý đến việc ăn uống; hoặc

kho đầu củ cải, vỏ dưa, chiên xơ mít, hay làm những thức ăn giống đồ mặn rất công phu, song thật sự không có bao nhiêu chất bổ. Ngoài ra, tập tục của các chùa Việt Nam thiên về sự tụng niệm cúng lễ, thường khi liên cả đêm ngày. Sự sanh hoạt của Phật giáo Việt Nam lại nghèo, chư tăng ni thiếu phương tiện học tập, phải dùng sức quá nhiều, nên vị nào khi học thành tài hầu hết đều suy gầy đau yếu. Đó là đại lược những nguyên do khiến cho người tu thường kém sức khỏe, chẳng phải lỗi ở nơi không ăn cá thịt. Nếu ăn chay mà hợp cách, với lòng hiểu đạo hoan hỷ, và đường lối tu không thái quá bất cập, thì đã ít bệnh tật, lại thêm có lợi ích cho thân tâm.

Tóm lại, ý nghĩa của ăn chay là vì lòng từ bi, vì tránh ác báo, vì lìa trần nhiễm, vì thuận ích cho đường tu. Nếu



lập cơ bản nơi bốn điểm này mà dùng chay, thì sự thật hành sẽ bền và tăng thêm phước huệ. Như trái với cơ bản đó, tất việc làm chỉ có tánh cách thời gian, khó bền bỉ, kết cuộc không được lợi ích gì thiết thật trên đường tu.

CHAY hay MẶN

Nguyễn Thượng Chánh, DVM

Ăn chay (còn được gọi là ăn lạt) không phải là vấn đề mới mẻ gì đối với người Việt Nam mình. Ngược lại, các dân tộc Tây phương, từ vài chục năm nay đã xem việc không ăn thịt, không ăn cá là một phương pháp dưỡng sinh mới để duy trì một sức khỏe tốt.

Trong bài viết này vấn đề ăn chay được trình bày qua cái nhìn của khoa học dinh dưỡng. Các lý do khác, như tôn giáo, tín ngưỡng, bảo vệ sức vật bảo vệ môi sinh và sinh thái đều nằm ngoài khả năng hiểu biết của người viết.

Thế nào là ăn chay?

Thường thì ăn chay có nghĩa là không ăn thịt và cá cũng như bất cứ sản phẩm nào xuất phát từ loài vật.

Nếu uống sữa và ăn những sản phẩm được làm từ sữa thì gọi là lacto vegetarian...Không uống sữa nhưng lại ăn hột gà, đó là ovo vegetarian...Còn vừa dùng cả sữa lẫn hột gà thì người ta gọi là ovo lacto vegetarian...Những ai ăn chay trường một cách khắc khe thuần túy thì tiếng Anh gọi là những vegan còn tiếng Pháp là végétarien strict hay végétalien.

Kiểu ăn chay nửa vời hay ăn uyển (semi vegetarian) thì không ăn thịt đỏ (thịt heo, bò, dê, cừu) nhưng lại dùng thịt trắng (thịt gà, gà Tây), cá, trứng gà và sữa...

Dễ nhất là ăn chay kiểu tài tử, nghĩa là bỏ bớt thịt cá, ăn nhiều rau đậu, tàu hũ và lúc nào cảm thấy cần, lúc nào thèm, lúc

nào nhớ thì ăn cũng như nếu cuối tuần phải tiệc tùng, party liên miên, đám cưới đám giỗ lu bù, ăn nhiều thịt nhiều dầu mỡ quá, thì bù lại thứ hai hoặc thứ ba nên ăn chay để giúp cơ thể nghỉ xả hơi đôi chút trong một hai ngày... Đây là lối ăn đôi món, giúp cơ thể nghỉ ngơi, bớt dầu bớt mỡ.

Việt Báo Cali vừa cho biết qua bài Sài Gòn: nhậu rau quả cho lành, vào dịp Giáng Sinh 2008, các bà bên nhà có sáng kiến rất độc đáo là luộc rau tươi cho còn xanh để giữ chất dinh dưỡng và sự hấp dẫn của nó. Món này được dùng làm môi chấm hột gà hột vịt dầm nước mắm tỏi ớt cho các ông nhậu chơi. Thâm ý của các bà là muốn cho ông xã của mình vừa vui vẻ với bạn bè nhưng đồng thời cũng vừa

ăn kiêng, để giữ eo như mấy bà và không sợ mỡ dầu cholesterol có hại đến sức khỏe. Xin cảm ơn mỹ ý của các chị. Các chị có ý thức cao về sức khỏe đó là điều rất được tán dương, nhưng kiểu nhậu chay hay nhậu kiêng rẻ tiền và rất dễ làm này hồng biết phe cánh mình ông có đáp ứng cả hai tay hai chân không?

Tác giả thấy, ngày Giáng Sinh và Tết nhứt mà bắt mấy ông nhậu toàn rau luộc sao thấy tội nghiệp họ quá. Còn muốn có được sức khỏe thật sự thì các chị chỉ nên cho các ông xã uống beer 0,5% alcohol mà thôi.

Coi chừng ăn kiêng kiểu này hoài

không khéo có ngày vì thềm thịt, thềm cá quá mấy ông bèn hè nhau bỏ cơm nhà rủ nhau đi ăn cơm chợ thì còn nguy hại hơn nữa có ngày dám mất luôn ông xã của mình đó.

Đúng là ăn chay cũng có lắm kiểu.  
Vậy bạn ăn chay kiểu nào?

Ăn chay rất có lợi cho sức khỏe

Một chế độ ăn chay được chuẩn bị kỹ lưỡng dựa trên cơ sở dinh dưỡng quân bình sẽ giúp cho chúng ta có một sức khỏe tốt.

Các nhà khoa học đều cho biết là nhờ không ăn thịt, không ăn cá nên số lượng chất béo bão hòa (saturated fat), là loại chất béo xấu tiêu thụ cũng giảm bớt đi...Chất béo bão hòa có khuynh hướng kích thích gan sản xuất thêm cholesterol và làm tăng hàm lượng của chất này trong máu lên cao. Hậu quả là làm xơ cứng động mạch, làm nghẽn mạch vành của tim, gây đau thắt ngực, tăng nguy cơ đột quỵ tim, tăng áp huyết động mạch và có thể dẫn đến tai biến mạch máu não!

Thực phẩm chay thường dùng đều có nguồn gốc thực vật nên chứa nhiều chất xơ nhưng chứa rất ít chất béo bão hòa.

Tuy nhiên có hai loại dầu thực vật cần nên để ý vì chúng có chứa một tỷ lệ chất béo bão hòa thật cao, đó là dầu dừa (kể cả nước cốt dừa) và dầu cọ (palm oil).

Ngoài việc ngừa được các bệnh về tim mạch và giúp giảm phần nào áp huyết động mạch, người ăn chay ít mắc phải những bệnh mãn tính, cũng như ít bị hiện tượng kết tụ sỏi sạn trong thận và trong túi mật.

Việc ăn chay còn có thể làm giảm nguy cơ xuất hiện của một số bệnh cancer, như cancer ruột già, cancer vú và



cancer tiền liệt tuyến (prostate).

Năm 2002, tạp chí Metabolism có đăng bài khảo cứu của G.s David Jenkins về vấn đề ăn chay. Thí nghiệm đã được thực hiện tại đại học Toronto và bệnh viện St Michael's ở Canada. Kết quả cho biết, việc ăn chay có thể làm giảm hàm lượng cholesterol xấu (LDL) trong máu xuống 29%. Hạt hạnh nhân (almond) là một loại thức ăn rất tốt để kéo cholesterol xuống một cách thật đáng kể.

Thực phẩm chay chứa nhiều chất xơ, ít chất béo, ít calories nên giúp người ăn chay ít hay bị táo bón và ít bị béo phì hơn những người ăn mặn...

Đôi với bệnh tiểu đường loại II, là loại bệnh rất phổ biến và thường xảy ra ở những người trên 40-50 tuổi, chế độ ăn chay có thể rất có ích cho họ để ổn định phần nào đường lượng máu!

Đại học North Carolina Hoa Kỳ cho biết một chế độ dinh dưỡng gồm nhiều rau đậu và trái cây tươi, cộng thêm việc năng vận động và tập thể dục thường xuyên là những nhân tố cần thiết để làm giảm nguy cơ xuất hiện bệnh chứng loãng xương (osteoporosis) ở phụ nữ.

Ngoài những sự ích lợi vừa kể thì rau quả, ngũ cốc cũng như các loại hạt còn chứa nhiều vitamins và các chất chống

oxyt hóa (antioxydants) như vitamin E, vitamin C và chất bêta caroten. Các chất này thanh lọc bớt chất bẩn trong tế bào và giúp chúng hoạt động một cách hữu hiệu hơn. Các nhà khoa học đều nghĩ rằng các chất antioxydants đã dự phần quan trọng trong việc làm giảm nguy cơ xuất hiện của một vài loại bệnh ung thư!

Gần đây, tập chí y học British Medical Journal có đăng kết quả khảo cứu về mối liên hệ giữa việc ăn chay và sự thông minh của 8.000 người tình nguyện tại University of Southampton trong vòng 20 năm. Họ đo chỉ số thông minh IQ của các em nhỏ lúc 10 tuổi, sau đó là đo lại IQ lúc được 30 tuổi. Tờ báo này nói rằng những người theo chế độ ăn chay từ nhiều năm và đồng thời cũng có uống

hoặc dùng sản phẩm làm từ sữa thì đến lúc 30 tuổi họ có chỉ số thông minh IQ là 105, tức là cao hơn gần 5 điểm so với IQ của những người ăn mặn!

## Nếp sống của người ăn chay

Nhìn chung thì người ăn chay thường có sức khỏe khả quan hơn người ăn mặn. Tại sao vậy? Các nhà khoa học nghĩ rằng các người ăn chay đa số là những người có ý thức rất cao về dinh dưỡng và sức khỏe. Họ thường có một nếp sống ngăn nắp, điều độ, ít rượu chè, hút sách, nghiện ngập. Họ cũng thường là những người năng vận động, tập thể dục đều đặn và thường xuyên. Chính nhờ những

điều kiện này cộng với việc ăn chay đã giúp cho họ có được một sức khỏe tốt.

Tuy nhiên cũng có một số nhà khoa học khác nói rằng các người ăn chay ít bị bệnh hoạn không phải là tại nhờ họ không ăn thịt, nhưng chính là nhờ họ ăn rất nhiều rau đậu và trái cây tươi.

Các loại thực phẩm này rất tốt vì có chứa nhiều chất chống oxyt hóa và các hoạt chất sinh học (bioactive) có khả năng làm giảm nguy cơ xuất hiện của một vài loại ung thư.

## Giới hạn của việc ăn chay

Ăn chay không có gì nguy hiểm cho sức khỏe nếu ăn đúng cách, biết phối hợp

nhiều loại thức ăn với nhau.

Vấn đề này thay đổi tùy theo tuổi tác, tùy theo nếp sinh hoạt cũng như tùy theo kiểu ăn chay của mỗi người.

Các cháu bé nhỏ tuổi, các chị đang mang thai, các lực sĩ cũng như những ai có tình trạng sức khỏe và nhu cầu đặc biệt thì không nên ăn chay.

Các ông thường hay nói, ăn chay thường xuyên dám làm mình yếu đi, “mất điện”, “hết xí quách” bất tử, bài vở học lâu thuộc.

Ăn chay mà vẫn dùng trứng và bơ sữa fromage thì không có gì trở ngại cả.

Ăn chay có thể là một vấn đề sức khỏe đối với người ăn chay trường theo kiểu khắc khe thuần túy, nghĩa là không đụng tới bất kỳ món gì xuất phát từ loài vật. Ăn kiểu này lâu ngày, “vụ đó” dám tịch ngòi luôn nghe không các bạn già phe đàn ông ta.

Trong các loại dưỡng chất đem vào từ thực phẩm phải kể đến vitamin B12, thấy nhiều trong các thực phẩm gốc động vật có nghĩa là từ các loại thức ăn mặn. Vitamin B12 rất cần thiết cho sức khỏe.

Các nhà khoa học đều xác nhận rằng

hầu như tất cả các thức ăn nguồn gốc thực vật đều không có chứa vitamin B12, ngoại trừ một vài loại thực phẩm, như đậu nành ủ lên men Miso (giống như tương) của Nhật Bản và Tempeh của Nam Dương, tảo vi sinh Spirulina, Chlorella và rong biển Nori, Wakame, v.v... Các loại thực phẩm vừa kể đều có chứa phần lớn những chất tương tự như vitamin B12, nhưng lại không có hoạt tính (inactive), khoa học gọi chúng là B12 analogues, cơ thể không thể sử dụng được. Chỉ một số rất ít B12 còn lại mới là B12 thật sự hữu dụng mà thôi.

Bởi vậy, nhu cầu về Calcium và B12 khó được thỏa mãn đầy đủ được, ngoại trừ họ cần phải uống thêm các supplements có chứa 2 chất nói trên...



Nói tóm lại, nên ăn các loại hạt và ngũ cốc thô vì chúng còn giữ nhiều chất dinh dưỡng và vitamins. Tuy vậy, hạt thô lại chứa khá nhiều chất phytic acid có thể làm giảm đi phần nào sự hấp thụ calcium.

Một vấn đề nan giải khác là liệu thực phẩm sử dụng có chứa đầy đủ số amino acids thiết yếu hay không? Phần lớn thức ăn gốc thực vật lại không có đầy đủ các amino acids, hoặc có nhưng ở mức quá thấp.

Sự thiếu của một hay của nhiều amino

acids thiết yếu sẽ ngăn trở phần nào việc hấp thụ của những amino acids khác một cách trọn vẹn và ảnh hưởng không ít đến việc tổng hợp chất đạm. Đây là lý do tại sao có rất nhiều người ăn chay bị rơi vào tình trạng thiếu protein.

Một chế độ ăn chay đầy đủ và quân bình cần phải có sự đa dạng về các chất như các loại ngũ cốc thô, các loại đậu, các loại hạt có dầu (đậu phộng, mè, hạt hoa hướng dương, hạt lanh (linseed), các loại hạt dẻ (nuts), sữa và các sản phẩm làm từ sữa, trứng gà, rau cải, trái cây tươi và khô, các loại men dinh dưỡng, mọng lúa mì, v.v...

Nhân tiện tác giả cũng xin nêu ra đây với sự dè dặt là có tin đồn một số nhà sản

xuất thức ăn chay đóng hộp ở Đài Bắc và ở một số nơi khác, nhằm mục đích kinh doanh ham lời đã cố tình cho trộn thêm nước thịt hoặc thịt vào các mặt hàng chay giả mặn. Hèn gì mấy món chay ăn rất ngon không khác gì đồ mặn cũng dễ hiểu mà thôi...

Các lon đồ chay bán ở chợ thường có chứa cả khối dầu và chất béo, và điểm này là sự thật 100%. Cần thận với các lon chay giả mặn bán ở các chợ Á Đông tại hải ngoại như thịt gà chay, thịt vịt chay, lẩu dê chay, cá chay...

Một nhận xét khác của người viết là cơm chay ở chùa ngày chúa nhật, đặc biệt là mấy món xào và kho thường có quá nhiều dầu và chất béo. Mỡ dầu và

chất béo không có tha một ai hết dù ăn ở ngoài chợ hay ăn ở trong chùa!

## KỸ NGHỆ THỰC PHẨM CHAY

Thực tế cho thấy trên thế giới khuynh hướng ăn chay càng ngày càng bành trướng thêm lên mãi.

Các biến cố dồn dập, như bệnh bò điên, bệnh dịch cúm gà, thịt nhiễm vi khuẩn E.coli, salmonella, thịt chứa kháng sinh, hormone, hóa chất lạ, thịt bị chiếu xạ (irradiated), cá tôm nhiễm chất độc dioxin, BPC... đã làm mọi người e dè lo

ngại mỗi khi ăn uống.

Những năm gần đây vấn đề thực phẩm Trung Quốc nhiễm độc cũng làm nhiều người lo nghĩ.

<http://www.take2tango.com/?display=5541>

Riêng tại Canada, thống kê cho biết có tới 4% dân số đã chọn giải pháp ăn chay. Trên thế giới cũng có rất nhiều danh nhân và tài tử nổi tiếng đã theo chế độ ăn chay.

Ăn chay đã trở thành một cái mode.

Giới kỹ nghệ thực phẩm cũng phải thích nghi theo thị hiếu mới của dân chúng.

Phần lớn các siêu thị đều có gian hàng bán đồ chay. Sản phẩm chay thường có mang hai chữ Vege hoặc Veggie...Nào là veggie dogs (hot dogs làm bằng tofu), veggie burger, veggie lasagna, veggie chicken, Pizza végétarien...Mc Donald's đã cho ra lò món Mc Vege, nhưng cũng chưa mấy phổ biến cho lắm...Nhà hàng Subway có Sous marin végétarien...Cty Tartex chi nhánh của cty Nestlé tung ra thị trường loại pâte Raviolis chay. Tất cả đều được làm từ nguyên liệu đậu nành...

Chợ Á Đông cũng có bán nhiều loại

đồ hộp để ăn chay.

Tại một vài thành phố lớn ở Canada, cũng thấy xuất hiện vài nhà hàng bán thức ăn chay của người Việt. Bạn có thể dùng ngay tại chỗ hay mua đem về.

Đôi khi các dân bản xứ người Tây phương vào tiệm bánh mì Việt Nam tại Montreal để mua bánh mì chay gọi là sandwich végétarien vì họ nghĩ rằng tốt cho sức khỏe. Khởi phải nói là người bán rất hoan nghênh vì chỉ cần bỏ đồ chua, carotte và dưa leo thôi, chan một chút nước sauce vào ổ bánh mì rồi tính thẳng thùng 2,50\$, y giá một ổ bánh mì thịt.

Nhà hàng chuyên bán đồ ăn chay của Canada thì có rất nhiều. Tại Toronto và Montreal thì có nhà hàng Commensal. Đối với người Việt Nam chúng ta, các nhà hàng này có thể rất sang trọng, nhưng đắt quá, lại nữa cũng không hợp với “gu” của mình...

Mấy năm trước đây, tờ Thời báo ở Canada có đăng bài phóng sự về phong trào ăn chay tại Sài Gòn. Một số món chay được kê ra đều rất cầu kỳ và thật hấp dẫn với những cái tên rất lạ tai, tưởng chừng đâu như toàn là món mặn.



Đêm nào tác giả cũng nghe qua Internet lời quảng cáo các món ăn của một nhà hàng chay rất nổi tiếng tại San José, Cali. Nghe một hơi cả chục món với những tên lạ kỳ tưởng như người ta đang quảng cáo một phim chương nào đó. Chẳng hiểu gì hết.

Nhưng nói chung, ngon nhất vẫn là bữa cơm chay thịnh soạn do bà xã nấu ở nhà gồm có canh chua chay, bì cuốn chay, đồ kho, mắm chưng chay hoặc mắm ruột chay, ăn với cơm nóng vừa mới chín tới. Ôi! thật là ngon hết biết...

Đó các bạn thấy không, tác giả tuy thích ăn chay nhưng tâm mình vẫn còn nghĩ mặn.

Có một điều tác giả muốn chia sẻ cùng bạn đọc là những bữa nào mình ăn chay thì cảm thấy rất nhẹ bụng không như sau những buổi tiệc tùng nhiều thịt thà mỡ dầu.

## VẪN CÒN NHIỀU TRANH LUẬN

Có một sự thật cần phải nói ra đây là hiện giờ trận giặc giữa phe ăn chay và phe ăn mặn đang diễn ra một cách âm thầm nhưng rất quyết liệt. Hai phía thường hay chê bai, chỉ trích và đả kích lẫn nhau. Bên nào cũng cho mình là đúng, là chân lý mà thôi!

Để bảo vệ quyền lợi của mình, giới kỹ nghệ thực phẩm không ngớt tổ chức những cuộc vận động hành lang (lobbies), và tung ra vô số quảng cáo đề cao sự bổ dưỡng vô song của thịt.

Phe ăn chay cũng không thua gì, họ phản công lại và đe dọa mọi người về hiểm họa bệnh tật và cancer do thịt có thể gây ra...

Họ còn tố cáo phe ăn mặn đã phóng đại các ảnh hưởng tiêu cực, như ăn chay sẽ bị mất sức khỏe, ăn chay sẽ bị thiếu vitamin B12, dễ bị thiếu máu, dễ bị hết xí quách, v.v.... Họ diện dẫn, là nếu ăn chay mà bị bệnh hoạn, thiếu máu thì hằng triệu dân ở phía Bắc Ấn Độ, vì hoàn cảnh hay vì tín ngưỡng là những người đã theo chế độ ăn rau quả ngũ cốc từ cả hằng ngàn năm nay rồi mà có ai bị

thiếu máu đầu, họ vẫn còn sống phây phây ra đó?

Các nhà khoa học thì lại nghĩ khác, và đưa ra giả thuyết như vấn đề vệ sinh yếu kém, phóng uế bừa bãi ngoài đồng (trong phân có vitamin B12), sử dụng phân người trong việc trồng tía, sâu bọ côn trùng thải phân trên rau cải, nước nôi thiếu thôn nên rửa rau quả không sạch sẽ, và nhờ vậy mà vitamin B12 bám phía ngoài rau quả này không bị trôi mất đi.

Tất cả những điều vừa kể đã giúp người Ấn độ thỏa mãn đủ nhu cầu về B12. Một số những người này, sau đó may mắn được cho đi định cư ở Anh quốc. Tại nơi đây họ vẫn tiếp duy trì chế độ ăn chay trường, nhưng chỉ sau 3-4 năm thì không ít người trong nhóm đã mắc phải tình trạng thiếu máu ác tính (pernicious

anemia). Tại sao vậy? Câu trả lời của một số nhà khoa học là tại Anh quốc cuộc sống quá vệ sinh, không có ai phóng uế ngoài đồng cỏ, sâu bọ côn trùng hầu như đã bị các loại thuốc trừ sâu diệt hết, và lại nước nổi dồi dào nên họ đã rửa trôi đi hết vitamin B12 trên rau cải. Họ bị thiếu B12 vì ăn chay kiểu khắc khe mà không uống thêm supplement B12, hoặc không dùng những loại thực phẩm đã được tăng cường thêm vitamins...

Còn một sự kiện khác cũng khó giải thích được và thường được thiên hạ nói đến, đó là việc các nhà sư Trung Hoa và Nhật Bản ăn chay trường quanh năm suốt tháng mà họ vẫn luôn luôn khỏe mạnh, thế là sao? Có lẽ là nhờ Thiền, nhờ nhập thất, nhờ Zen, nhờ tập Tài chi, nhờ hít thở đúng cách, nhờ tập Khí công

hay nhờ họ đã áp dụng một môn phép dưỡng sinh nào đó chăng?

Người ta tự hỏi phải chăng tuy là ăn chay tịnh nhưng trong thức ăn thức uống của các nhà sư đều có chứa đầy đủ các dưỡng chất cần thiết rồi hay có một yếu tố nào đó mà khoa học chưa hề biết đến?

Các nhà bác học cần phải nghiên cứu thêm và cũng cần nên đồng nhất hơn nữa các phương cách đo lường và thí nghiệm.

## KẾT LUẬN

Để chấm dứt, tác giả xin mượn ý kiến của một nhà bác học lừng danh thế giới

đã nói về vấn đề ăn chay như sau:  
“Không gì đem lợi ích cho sức khỏe con người, và đồng thời làm tăng cơ may sinh tồn trên quả địa cầu bằng sự tiến hóa đến một chế độ ăn chay” (Nothing will benefit human health and increase chances for survival of life on Earth as much as evolution to a vegetarian diet. Albert Einstein)./.

Tài liệu tham khảo:

- How healthy is a vegetarian diet.

NSW Health, Australia.

- Vous songez à devenir végétarien.

Université d'Ottawa.

- Perspectives on vegetarianism.

National Institute of Nutrition, Canada.

- Vegetarians are more intelligent,

The Daily Mail, Dec 15, 2006

- Tragedy and Hype, Sally Fallon &

Mary G. Inig

[http://www.ratical.org/ratville/soyda  
ngers.html](http://www.ratical.org/ratville/soyda<br/>ngers.html)

- What about soy? John Robbins

[http://www.healthyat100.org/display  
.asp?catid=3&pageid=12](http://www.healthyat100.org/display<br/>.asp?catid=3&pageid=12)

- Bs Nguyễn Thượng Chánh, Bs

Nguyễn Ý Đức, Ts Nguyễn Văn Tuấn,

Đậu nành,



Tofu, Phytoestrogen.

[http://www.yduocngaynay.com/2-2%20DauNanh\\_Tofu.html](http://www.yduocngaynay.com/2-2%20DauNanh_Tofu.html)

Montreal, Dec 18, 20081

2-23-2008 12:34:55

## TẠI SAO ĂN CHAY ÍCH LỢI HƠN ĂN MẶN ?

Hàn Lâm Nguyễn Phú Thứ

Như chúng ta đã biết, tất cả con người cũng như các loài thú vật ở trên quả đất này, muốn sanh tồn thì phải ăn uống để nuôi dưỡng thân thể, bằng chứng là khi

mới lọt lòng mẹ thì được nuôi bằng những dòng sữa của mẹ, trong khi đó những sinh vật không có vú, thì được cha mẹ chúng nó đi tìm kiếm mỗi mang về đút cho các con. Đó là luật sanh tồn ở trên thế gian này, cho nên mới có sự tranh giành để kiếm ăn, từ đó mới có con người ăn hiếp con người, nước lớn đánh chiếm nước nhỏ, cá lớn ăn cá nhỏ, thú vật này ăn thú vật kia v.v...

Ngoài ra, chúng ta đã biết tất cả loài thảo mộc như : rau cải, hoa quả cũng như các thịt, cá, tôm, cua, sò, ốc... đều được con người tìm kiếm mang về để tạo thành thức ăn trong gia đình, ngũ hầu nuôi dưỡng cho cơ thể con người. Nhưng, mỗi thực phẩm chúng nó đem lại cho chúng ta ít nhiều chất bổ, xin đơn cử như sau :

## BẢNG SO SÁNH TÍNH THEO 100 GRAM MÓN ĂN

	Chất đạm	Chất béo	Chất ngọt	Chấ t vôi	Chất sắt	Sinh tố A	Sinh tố B	Sinh tố C
Trứng gà trứng vịt	12,8 18,6	11,6 16,0	0,8	0,06 2	2,90 8,70	1.600 14	38dv 12	95 dv
Thịt bò	24,0	12,5		0,00 7	1,32			
Cá chiên hay nướng	22,1	3,9		0,02 6	3,32		42	
Thịt gà nướng			4,7			270	16	
	3,2	3,6		0,01 3	0,20			5
Sữa tươi			77,7				100	
	7,7	1,7			2			
Gạo lức			79,4	0,11 0			10	
	7,7	0,3			0,90	3.000		3.500
Gạo trắng			13,3	0,06 6	0,60	95	12	
Trái chanh			17,2				21	
	0,7	0,2		0,01 0	0,30			1.100
Trái xoài			10,1				40	
					0,20			
Trái cam			23,4	0,02 2		3.000	72	
	26,7	44,2			2			
Đậu phộng rang			99,5	0,00 5		45		320
						20.70 0		1.400
Đường trắng			9,3				24	
	1,2	0,3		0,01 9	0,62			1.300
Củ cải đỏ			5,3			37	27	
	1,4	0,2			0,43			
Cải bắp			3,2	0,06 7		45	35	28
	2,3	0,3			2,55			
Rau dền tươi			62,0			50	127	200
	21,8	1,7			10			
Đậu trắng lớn				0,04				

hột	43,0	2	19	5	8,51	3.500	350	470
Đậu nành	2	0,1	19,1	0,04 6	1,02	1.100	56	980
Khoai lang tây	1,9	0,7	27,9		0,80		32	520
Khoai lang ta nướng	1	0,3	4	0,14 7	0,44		26	
Cà chua tươi				0,10 2				
				0,01 3				
				0,02 0				
				0,01 0				

Trên bảng này số trong 4 cột đầu chỉ về Gram. Số trong cột "sắt" chỉ về Miligram. Số trong cột sinh tố chỉ về đơn vị quốc tế

- Chất đạm thường có nhiều trong đậu nành, đậu phộng, thịt, cá...

- Chất béo thường có nhiều trong dầu, mỡ, bơ (Le beurre)...

- Chất ngọt thường có nhiều trong đường, mía, các thứ trái cây chín, các loại bánh ngọt hay kẹo, mứt hoặc cà-rem...

Hơn nữa, chúng ta còn thấy các chất vô, chất sắt cũng như các sinh tố A, B, C, D, E, F... và nước nữa.

Cho nên, chúng ta ăn uống hằng ngày phải lựa chọn thế nào cho có đầy đủ chất bổ để nuôi cơ thể, thông thường thân thể con người cân nặng khoảng 55 đến 75 kg, thì phải có từ 2.000 đến 3.000 mới đủ số nhiệt lượng (calories). Ví như một người cân nặng 60 kg, thì phải cần dùng 60 grammes chất đạm, 360 grammes chất ngọt và 60 grammes chất béo. Bởi vì, các

nhà khoa học đã chứng minh được là 1 gramme chất béo sanh được 9 đơn vị nhiệt lượng. Do vậy, chúng ta dùng những thực phẩm kể trên, sẽ có được đơn vị nhiệt lượng như sau :

$$\begin{array}{r} 60 \text{ gr. chất đạm} \times 4 = 240 \quad 360 \text{ gr. chất} \\ \text{ngọt} \times 4 = 1.440 \quad 60 \text{ gr. chất béo} \times 9 = \\ 540 \quad \underline{\hspace{10em}} \quad \text{Cộng chung} = \\ 2.220 \end{array}$$

Tuy nhiên, những người làm việc nặng nhọc, cơ cực hoặc những người ở xứ lạnh như Gia Nã Đại (Canada) hoặc các nước Bắc Âu... thì cần có nhiều số nhiệt lượng hơn. Trái lại, những người làm việc văn phòng, ít nặng nhọc hoặc những người ở xứ nóng như Việt Nam, Phi Châu thì cần có ít số nhiệt lượng hơn.

Do vậy, người dù ăn uống với thực phẩm

như thế nào đi nữa, thì cũng phải cung ứng cho cơ thể đầy đủ số nhiệt lượng cần thiết, thì con người mới được khỏe mạnh, cường tráng, chứ không phải những người không ăn thịt, cá... thì cơ thể không được khỏe mạnh, vì những người này chỉ ăn rau cải, hoa quả mà thôi.

Bằng chứng là, nếu chúng ta đem so sánh 100 gr. thịt bò với 100 gr. đậu nành, thì chúng ta thấy số lượng chất đạm của đậu nành nhiều hơn, bởi vì số lượng chất đạm của thịt bò chỉ có 18,60, trong khi của đậu nành là 43,00. Hoặc là 100 gr. thịt gà nướng để so sánh với 100 gr. đậu phộng rang, thì chúng ta thấy số lượng chất đạm của thịt gà nướng là 22,10 và số lượng chất béo 3,90 trong khi đó số lượng chất đạm của đậu phộng rang là 26,70 và số lượng chất béo là 44,20.

Ngoài ra, nếu chúng ta đem so sánh 100 gr. trứng gà với 100 gr. rau dền tươi, thì chúng ta thấy số lượng của trứng gà sinh tố A là 1.600 đơn vị quốc tế và sinh tố C là 95 đơn vị quốc tế, trong khi đó số lượng của rau dền tươi sinh tố A là 20.700 đơn vị quốc tế và sinh tố C là 1.300 đơn vị quốc tế.

Để biết thêm, xin mạn phép trích dẫn Bảng Kê So Sánh trong tác phẩm Ăn Chay do Bác sĩ Lê Văn Cầm, pháp danh Minh Chánh, viết, Chùa Khánh Anh, Paris, ấn tổng phát hành như sau : (Xem bản so sánh)

Xuyên qua Bảng Kê So Sánh, chúng ta thấy các chất như : đạm, béo, ngọt, vôi, sắt cũng như các sinh tố A, B, C. Vậy, công dụng của các chất và các sinh tố như thế nào ?



- Chất đạm, rất công dụng và cần thiết cho các tế bào, cho nên nhờ có chất đạm mà các tế bào được sinh sản và bành trướng. Do vậy, người ăn rau cải, hoa quả tức là người ăn chay, nếu ăn đầy đủ chất bổ, nhưt là có những thức ăn làm bằng đậu nành như đậu hủ (có người gọi là tàu hủ), sữa đậu nành... thì có nhiều chất đạm hơn ăn thịt như bò, gà, trứng... Do vậy, cơ thể con người ăn chay sẽ nở nang không kém hơn người ăn thịt và đôi khi còn trội hẳn lên, những người ăn chay, không đủ chất đạm, lại ăn cơm với muối tiêu hoặc nước tương hay chao... thì cơ thể phải tiều tụy, bởi vì thiếu sức khỏe là tất nhiên.

- Chất béo thường có trong dầu, mỡ, bơ, chúng nó cũng có công dụng làm cho cơ thể đủ sức lực và giúp cho bộ tiêu hóa bài tiết dễ dàng. Tuy nhiên, các chất béo

do hoa quả, cây trái tạo thành, thì ăn ít độc hơn do thịt của thú vật, vì nó khó tiêu hơn. Do vậy, người của các xứ lạnh, thường bị mập và bị thặng dư chất Cholesterol, từ đó sẽ lắng đọng và bám chặt vào thành các huyết quản, để rồi dễ dàng sanh ra chứng bệnh cứng động mạch (Artériosclérose). Khi đó, sự lưu lượng máu từ động mạch trở về tim bị giảm dần, lâu ngày đưa đến bệnh tắc nghẽn động mạch đưa về tim và đem đến sự tử vong bất ngờ, với số nạn nhân người ăn thịt đáng kể. Trong khi đó, những người ăn chay thì ít bị bệnh này và ngoài ra Học Viện Khoa Học Quốc Gia Hoa Kỳ (National Academy of Sciences) đã cho biết hầu hết dân chúng Mỹ phần lớn đã gây ra các loại bệnh tim tai hại chỉ vì họ không chịu tiết chế việc ăn thịt thay vì ăn rau cải hoặc hoa quả. Vậy, muốn ngăn ngừa bệnh này thì nên ăn chay

trường là hơn.

- Chất ngọt cũng rất cần và công dụng cho cơ thể con người để có sức cử động. Tuy nhiên, không phải tất cả chất ngọt nào cũng tốt cả, có chất ngọt do trái cây chín, trong rau cải, trong ngũ cốc, trong bột mì chúng ta dùng rất tốt, bởi vì chúng nó là chất ngọt thiên nhiên, không bị ảnh hưởng của chất hóa học để tạo thành như chất ngọt của đường cát trắng dơ mĩa hay củ cải đường biến hóa thành, cho nên chúng ta ăn nhiều đường cát, thì bao tử bị xót xa, cồn cào, răng bị hư...

- Chất vôi thường có công dụng làm cho chất răng và cứng xương. Đây là khoáng chất.

- Chất sắt có công dụng làm cho máu đỏ. Ngoài ra, các sinh tố A, B, C, D, E, F,

K... mỗi sinh tố nó có công dụng riêng ví như :

- Sinh tố A thường có trong dầu, mỡ, trứng, sữa, trái cây, rau, cá và khoai củ... nhiều nhất là trong rau dền tươi hay cá thu. Nếu người thiếu sinh tố A, mắt sẽ mờ, còn trẻ em mới sanh, thiếu sinh tố A thì chậm lớn...

- Sinh tố B thường có trong men rượu bia (La-ve), trứng, cám, trấu... Nếu người thiếu sinh tố B, thường gân bị tê liệt và sự phát triển cơ thể không điều hòa.

Sinh tố B dễ bị tiêu diệt, nếu người nấu đồ ăn chung với thuốc tiêu mặn (Bicarbonate de soude) hoặc nấu cháo hay luộc cải muống cho rau mềm nhừ, thường để thuốc tiêu mặn, thì thức ăn sẽ mất đi sinh tố B, cho nên ăn không bỏ

bằng nấu bình thường. Trong cám có sinh tố B, cho nên chúng ta dùng gạo trắng tinh, thì mất hết chất cám, thì mất luôn sinh tố B, những người bị bệnh tê liệt, thường dùng gạo lúc để vừa ăn, vừa trị bệnh luôn.

- Sinh tố C thường có trong trái cây có vị chua như : chanh, khế, me... hoặc trong các thứ cải, rau dền, đậu tươi, ớt xanh, khoai lang... Sinh tố C rất cần để tiêu hóa chất vôi trong thận và để máu huyết được điều hòa. Người thiếu sinh tố C, thường bị chảy máu chun răng. Muốn giữ sinh tố C, chúng ta không nên luộc rau hay nấu canh chín sẽ bị tiêu diệt sinh tố C.

- Sinh tố D, cũng có nhiều trong mỡ, dầu... Sinh tố D cần cho sự tiêu hóa chất vôi để cho xương và răng được cứng. Nếu thiếu sinh tố D trong cơ thể, thì

xương bị mềm và sinh chứng bệnh còi, bệnh đẹt (Rachitisme).

Đó là, đơn cử một số chất và sinh tố quan trọng mà cơ thể chúng ta cần phải có.

Do đó, chúng ta phải ăn uống bình thường hằng ngày cho đầy đủ chất lượng như sau : chất đạm 1 phần - chất béo 1 phần - chất ngọt 6 phần và ngoài ra còn phải có chất vôi, chất sắt cùng kết hợp với các sinh tố nữa, có như thế cơ thể chúng ta mới được điều hòa và phát triển.

Xuyên qua sự tìm hiểu về các chất bổ cũng như các sinh tố cần phải có để nuôi dưỡng cơ thể con người, chúng ta thấy ở trong rau cải, hoa quả hay trong thịt, cá, tôm, cua, sò, ốc cũng có. Do vậy, chúng

ta nên ăn rau cải, hoa quả tức ăn chay thay vì ăn thịt, cá, tôm, cua, sò, ốc... tức ăn mặn, sẽ có lợi cho sức khỏe con người hơn. Bởi vì :

1.- Tạo hóa sanh ra con người để ăn chay thay vì ăn mặn :

Ngày nay, các khoa học gia đã bỏ nhiều thì giờ để thí nghiệm về cơ thể loài người, đã đi đến kết luận rằng :

Loài người được tạo hóa sanh ra để ăn rau cải, hoa quả tức ăn chay thay vì ăn mặn, vì hai hàm răng của con người được cấu trúc một cách đặc biệt, khéo léo, lại có răng hàm cùng xương quai hàm để nghiền và nhai thức ăn rất giống loài động vật ăn rau quả, không ăn thịt sống. Trong khi đó, loài động vật ăn thịt sống, thì có răng cửa và bộ răng nanh

bén nhọn để xé thịt xong rồi nuốt trọn luôn. Ngoài ra, tạo hóa cũng tạo cho những động vật này có đường tiêu hóa chiều dài gấp 3 lần chiều dài của thân thể, vì lẽ đó giúp cho sự phế thải các chất cặn bã qua đường ruột bài tiết nhanh chóng hơn, cho nên ít bị nhiễm độc tố do chất thịt gây ra đối với loài người. Trong khi đó, loài người và những động vật ăn rau cải, hoa quả thì có đường tiêu hóa (đường ruột) chiều dài gấp 12 lần chiều dài của thân thể, tức dài gấp 4 lần của những động vật ăn thịt, cho nên, loài người chúng ta ăn chay là đúng nhưt, bởi vì mỗi lần chúng ta ăn chay, thấy trong mình nhẹ nhàng, trong khi chúng ta mỗi lần có đám tiệc ăn mặn, thì thấy trong mình nặng nề, khó chịu lại buồn ngủ nữa, bởi thận làm việc thật vất vả để thanh lọc những độc tố cặn bã của thịt đưa ra khỏi máu và đào thải ra ngoài



bằng đường bài tiết. Đối với người còn tuổi thanh xuân, thận còn khỏe mạnh, thì chưa ảnh hưởng gì cả, trái lại, đối với những người lớn tuổi, thận càng ngày càng yếu đi, thì việc thận thanh lọc sẽ trở nên khó khăn, đôi khi thận không thể loại hết những cặn bã độc tố, làm cho máu dơ, từ đó dễ sanh bệnh là thế đó.

Đặc biệt, những động vật ăn mặn, ví như chó, cọp, sư tử v.v... mỗi lần có trời nắng gắt, chúng ta thấy chúng nó le lưỡi để thở, bởi vì, chúng nó đổ mồ hôi bằng lưỡi, trái với loài người hay những động vật ăn chay thì mồ hôi bằng lỗ chân lông.

Hơn nữa, trong bao tử của những động vật ăn mặn, có chứa dịch tiêu hóa tới 20 lần lượng hydrochloric acid nhiều hơn trong bao tử của loài người hay những

động vật ăn chay, nhờ vậy những động vật ăn thịt sống tức ăn mặn khi thực phẩm vào bao tử sẽ tiêu hóa nhanh chóng và dễ dàng.

2.- Con người ăn chay sẽ tránh được bệnh và có sức khỏe không thua người ăn mặn nếu ăn đầy đủ chất bổ

Như đã trình bày ở trên, tạo hóa sanh ra con người để ăn chay, cho nên chúng ta áp dụng đúng sự ăn uống, thì không khác chúng ta thực hiện câu :

Thuận thiên giả tồn, nghịch thiên giả vong.

Bởi vì, chúng ta ăn mặn, sẽ dễ dàng đưa đến bệnh tim (xin xem về chất béo đã dẫn ở trước), gần đây các Bác sĩ chuyên gia đã bỏ nhiều thì giờ nghiên cứu, đưa đến

kết quả chính xác là người ăn thịt nhiều, thì có liên hệ mật thiết với chứng bệnh ung thư ruột già, bởi vì trong thịt chứa nhiều chất béo, nhưng lại ít chất xơ (fibre). Tiến sĩ Sharon Fleming thuộc Phân Khoa Dinh Dưỡng của Viện Đại Học California ở Berkeley đã viết rằng : "Ăn chay trường sẽ ngăn ngừa và làm giảm thiểu sự nguy hiểm của bệnh ung thư ruột già và ruột cùn". Trong khi đó, bài tường trình của Học Viện Khoa Học Quốc Gia Hoa Kỳ năm 1983, các chuyên gia y tế đã ân cần khuyên bảo dân chúng như sau :

"Chúng ta có thể ngăn ngừa các chứng ung thư thông thường bằng cách tiết chế ăn thịt và nên ăn nhiều rau cải, hoa quả và ngũ cốc". Riêng ông Rollo Russell cũng phát biểu : "Tôi đã tìm thấy trong 25 quốc gia tiêu thụ thịt nhiều nhất trên

thế giới, đã có tỷ số dân chúng mắc bệnh ung thư cao nhất và chỉ có một quốc gia ở hàng tỷ số thấp. Ngược lại, trong 35 quốc gia không dùng thịt hay ít dùng thịt, không có quốc gia có tỷ số cao dân chúng mắc bệnh ung thư cả".

Gần đây, các khoa học gia đã phát hiện nhiều chất hóa học độc hại đã tiềm ẩn trong thịt các loài thú mà khách hàng tiêu thụ không hề hay biết, bằng chứng là bên Anh Quốc có bò khủng và kể đến Bỉ Quốc có gà nhiễm độc, bởi vì những mảnh khóc của một số xưởng sản xuất thực phẩm phối hợp với các nhà chăn nuôi, muốn các thú vật này lớn nhanh lại béo mập để bán ra thị trường hốt được nhiều bạc, để rồi khi phát giác thì đưa đến những người dùng thịt này phải bệnh, thì việc đã muộn rồi. Ngoài ra, họ cũng dùng thuốc để nuôi con vật ngay khi

chúng còn trong bụng mẹ, để sau này con vật sẽ lớn và mập nhanh. Trong khi đó, những thịt con vật sau khi sát sanh, thì được ướp bởi chất thuốc Sodium Nitrate và Sodium Nitrite để giữ thịt tươi như mới tiêu sanh hoặc lâu hư thúi, làm cho người tiêu thụ không biết thịt con vật đó đã sát sanh thời gian quá lâu, bởi vì, những chất hóa học này làm cho chúng ta khó phân biệt được thịt để lâu ngày và thịt mới xẻ ra. Vì vậy, các chất hóa học này sẽ làm tai họa cho những người mua thịt và sẽ đem đến bệnh hoạn bất ngờ không lường được. Tuy nhiên, nhờ các chất hóa học này, hằng năm kỹ nghệ thịt đã thu vào một số lợi tức khổng lồ, song cũng đã gây ra biết bao sự chết chóc vì bệnh tật mà những khách hàng ngây thơ là kẻ vô tình gánh chịu. Hiện nay chưa có một quy luật nào rõ ràng bắt buộc các nhà chăn nuôi cũng như kỹ nghệ sản xuất

thịt phải ghi rõ thành phần các loại thuốc mà họ đã dùng trong lúc chăn nuôi và để giữ gìn được lâu bền.

Năm 1972 Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ đã khám phá ra chất thạch tín (Arsenic) đã được sử dụng trong kỹ nghệ nuôi gà, nên đã khuyến cáo kỹ nghệ này chỉ được dùng tối đa 15% chất độc tố thạch tín mà thôi.

Ngoài những hóa chất độc hại được một số xưởng sản xuất thực phẩm phối hợp với các nhà chăn nuôi các thú vật và các kỹ nghệ sản xuất thịt cho vào thịt bán cho người tiêu thụ vừa kể trên, còn có người kiểm soát thịt cũng bị các kỹ nghệ thịt mua chuộc hoặc thông đồng ăn chia hay vì số lượng thịt khổng lồ, nên việc kiểm tra thịt không được chu toàn, nên cũng thường đưa đến số lượng thịt bị hư

hay nhiễm độc lọt qua sự kiểm soát bất cẩn và đưa đến người tiêu thụ dễ dàng, để rồi số người này sẽ bị bệnh khi ăn số thịt hư nhiễm này. Trong một bản báo cáo của Cơ Quan Kiểm Dịch Hoa Kỳ năm 1972 xác nhận rằng có rất nhiều xác thú vật đã thông qua sự kiểm soát sau khi những bộ phận bị nhiễm bệnh được cắt bỏ hoặc tẩy rửa sạch. Điển hình gần 100.000 con bò bệnh ung thư mắt và 3.596.302 bệnh bướu gan súc vật đều qua mắt sự kiểm soát...

Đặc biệt hơn nữa, các nhà nghiên cứu về ăn thịt đối với những động vật không ăn thịt như Voi, Trâu, Bò, Ngựa, Gà, Khỉ v.v... thì những động vật này vẫn có đầy đủ chất dinh dưỡng, như là chất Protein và chúng vẫn mạnh khỏe như thường. Giả thử chúng ta đem những động vật trên phân ra làm 2 nhóm, nhóm ăn thịt và

nhóm không ăn thịt, rồi nuôi riêng rẽ một thời gian, chúng ta tin rằng nhóm ăn thịt sẽ lần hồi bình hoạn, không thể phát triển và sanh sản bình thường được, bởi vì, chúng nó là loài ăn cỏ, ăn ngũ cốc, ăn rau cải... Mặt khác, một cuộc nghiên cứu của Tiến sĩ Fred Stare thuộc Viện Đại Học Harward và Tiến sĩ Mavyn Hardinge thuộc Viện Đại Học Loma Linda cũng đem thí nghiệm bằng một cuộc so sánh giữa hai nhóm người ăn mặn và người ăn chay. Cuối cùng kết quả cho thấy nhóm người ăn chay đầy đủ tức là hằng ngày ăn ngũ cốc, rau đậu (nhứt là đậu nành, đậu phộng), hoa quả... thì có chất lượng amino acids trong cơ thể họ tăng gấp đôi nhóm người ăn mặn nhu cầu cần thiết. Ngoài ra, có nhiều cuộc thí nghiệm khác đã minh xác sự ăn chay đúng cách và đầy đủ sẽ cung cấp nhiều chất dinh dưỡng hơn ăn mặn. Hơn nữa, một cuộc nghiên



cứu khác nữa của Tiến sĩ J. Lotekyo V. Kipani thuộc Viện Đại Học Bruxelles Bỉ Quốc cũng đem lại kết quả là người ăn chay đầy đủ và đúng cách, họ có sức khỏe dẻo dai hơn những người ăn mặn gấp đôi hay ba lần. Trường hợp này, không khác Giáo sư Lrwig Fischer thuộc Viện Đại Học Yale, sau nhiều cuộc thí nghiệm, đã long trọng tuyên bố rằng : "Ăn thịt hay ăn những vật có nhiều chất đạm, sẽ làm cho con người không đủ sức chịu nhọc, không khác nào như người uống rượu". Do vậy, người ăn mặn không có sức mạnh dẻo dai chịu đựng bằng người ăn chay trường. Bằng chứng là hai ví dụ đã đăng trong Tạp chí Liên Hoa số 12, tháng 12 năm Mậu Tuất :

1.- Nhà vô địch Karl Mann chạy bộ từ Berlin tới Dresden đường dài ngót 200 cây số, chỉ mất 22 giờ đồng hồ, là người

ăn chay trường.

2.- Năm 1957, tại vận động trường Melbourne (Australia) một lực sĩ cũng ăn chay trường được lãnh 2 huy chương vàng trong cuộc tranh tài quốc tế này.

Do những sự dẫn trình ở trên, chúng ta đi đến kết luận là loài người do tạo hóa sanh ra để ăn chay, ăn chay sẽ tránh được bệnh hoạn và ăn chay đầy đủ thì sẽ có sức mạnh dẻo dai hơn người ăn mặn.

3.- Ăn chay sẽ đem lại hữu ích cho bản thân và cho người khác xung quanh

Như chúng ta đã biết, việc ăn chay đem lại hữu ích cho bản thân như :

- Tránh được bệnh hoạn

- Có sức khỏe hơn người ăn mặn

Ngoài ra, ăn chay sẽ đem lại nghĩa cử cao đẹp như :

· Tránh sát sanh : Đối với người Phật tử trong Đạo Phật, cần phải biết giữa "Tam Quy và Ngũ Giới". Tam Quy là ba phép gìn giữ về : Quy y Phật, Quy y Pháp và Quy y Tăng. Còn Ngũ Giới là năm điều cấm kị không được : Sát sanh, Đạo tặc, Tà dâm, Nói dối và Uống rượu, cho nên, nếu chúng ta ăn chay thì chúng ta đã thực hiện được điều thứ nhất trong ngũ giới cấm trong Đạo Phật rồi, từ đó chúng ta tránh được giết hại những sanh vật để cung ứng thức ăn hằng ngày cho chúng ta.

- Tránh được lượng nước ô nhiễm môi sinh :

Theo Cơ quan Nghiên cứu Nông Học Hoa Kỳ đã cho biết những cặn bã do các lò sát sanh thải ra làm dơ bẩn sông rạch, đưa đến các nguồn nước thiên nhiên tinh khiết càng ngày cạn dần. Bằng chứng là năm 1973, tờ báo New York Post đã đăng một tin đáng cho chúng ta chú ý như sau : Một lò sát sanh lớn tại Hoa Kỳ, chuyên cung cấp thịt gà, đã sử dụng tới 100 triệu gallon nước mỗi ngày tương đương lượng nước cung cấp cho một thành phố có 25.000 dân cư. Ngoài ra, trong quyển Population, Resources and Environment (Dân số, Tài nguyên và Môi sinh), tác giả Paul và Anne Ehrlich đã so sánh : Nếu chúng ta muốn thu hoạch 1 cân lúa mì, chỉ cần 60 cân nước, nhưng nếu chúng ta muốn sản xuất 1 cân

thịt, phải tiêu thụ từ 2.500 đến 6.000 cân nước.

Do vậy, nếu chúng ta ăn chay sẽ tránh được lượng nước ô nhiễm môi sinh.

- Tránh được sự xung đột xã hội cũng như phí phạm đất đai và đem lại sự an vui, sung túc cho mọi người

Quả thật vậy, nếu mọi người trên quả đất này ăn chay, thì con người sẽ giảm bớt sự tham, sân, si. Bởi vì, chúng ta sẽ không giết những loài vật như : Gà, Vịt, Heo, Bò... để cung phụng cho chúng ta bữa cơm hằng ngày và từ đó thế giới này sẽ không còn những lò sát sanh cũng như những tiếng rên la vì chết oan của chúng, do nhu cầu ăn mặn, cho nên thế giới này mới có cảnh nước lớn đến lấn chiếm nước nhỏ, từ đó gây nên chiến tranh. Một

nhà Bác học đã nói : Muốn thế giới hòa bình, bắt đầu trong bữa ăn của con người phải không có một chút máu hay một miếng thịt, cá... Đây là lời nói rất đạo đức, không khác với câu của cổ nhân là : "Nhứt thế chúng sanh vô sát nghiệp, hà sâu thế giới động binh đao"; xin tạm dịch : Nếu tất cả mọi người không sát hại lẫn nhau, thì sợ gì thế giới có chiến tranh.

Trong gia đình hay ngoài xã hội cũng thế, nếu chúng ta ăn mặn, thì đôi khi vì miếng ăn mà tranh giành, đẽ ròi đưa đến kẻ mạnh ăn hiếp kẻ yếu, giết hại lẫn nhau, làm cho huynh đệ tương tàn, nôi da xáo thịt.

Nên chúng ta ăn chay, thì sẽ tránh được sự xung đột xã hội là thế đó.

Ngoài ra, nếu chúng ta ăn chay, thì chúng ta sẽ không thực hiện những trại chăn nuôi thú vật làm phí phạm đất đai và chúng ta cũng không đem nông phẩm quá nhiều để đổi lại miếng thịt trên bàn ăn của chúng ta. Theo tài liệu của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, trên 90% tổng sản lượng lúa mì tại Hoa Kỳ được dùng vào kỹ nghệ chăn nuôi, cứ 16 cân lúa mì đem chăn nuôi chỉ thu vào không đầy 1 cân thịt và theo Tiến sĩ Aaron Altshul, viết trong tác phẩm Protein : Their Chemistry and Politics (Protein : Hóa học và Chính trị) đã viết : "Nếu chúng ta sử dụng một diện tích đất một mẫu Anh (4.046m<sup>2</sup>) để trồng hoa màu cung cấp lương thực cho người ăn chay, chúng ta sẽ được một sản lượng gấp 20 lần hơn, nếu chúng ta sử dụng đất ấy để chăn nuôi sản xuất thịt". Hiện nay ở Hoa Kỳ, phân nửa diện tích đất trồng trọt được dùng để sản xuất thực

phẩm gia súc. Nếu trên quả đất này, chúng ta đều trồng hoa màu, nông phẩm cho mọi người, thì chúng ta sẽ đầy đủ lương thực cung ứng cho 20 tỷ dân một cách dễ dàng, từ đó, chúng ta sẽ không sợ nạn nhân mãn và việc phá thai khiến hằng năm có đến 50 triệu thai nhi trên thế giới đã bị giết một cách oan uổng cũng như không còn xảy ra nạn đói hay những cuộc chiến tranh xảy ra việc tranh giành sự sống nữa.

Như dẫn chứng ở trên, nếu chúng ta dùng đất đai, nông phẩm để thực hiện trại chăn nuôi, ngũ hầu cung cấp cho chúng ta hằng ngày những miếng thịt trên bàn ăn thì quá phí phạm, hơn nữa, nếu chúng ta giết một con bò, thì chúng ta sẽ không đem lại lợi tức bằng chúng ta nuôi một con bò, để nó cung cấp cho chúng ta sữa và phó sản một cách liên tục. Đây là



những thực phẩm có chất bổ dưỡng cao. Ở Hoa Kỳ, sản phẩm của sữa rất dồi dào. Đôi khi người ta còn muốn hạn chế bớt việc sản xuất. Ông Sam Gibbons, Dân Biểu thuộc Tiểu Bang Florida, gần đây đã báo cáo lên Quốc Hội rằng, chính phủ hiện nay đang bị bắt buộc phải dự trữ sản lượng sữa trên mức an toàn. Ông nói : "Chúng ta hiện nay đang quản thủ đến 440 triệu cân sữa, 545 triệu cân phomat và 765 triệu cân sữa bột. Hằng tuần mức tồn kho vẫn còn tăng lên 45 triệu cân, cho nên Ông khuyến cáo chánh phủ nên xuất kho hàng triệu cân để cung cấp hoặc viện trợ cho những dân tộc nghèo đói". Được biết, ở Hoa Kỳ chỉ có 10 triệu con bò sữa thôi, mà có sữa và phó sản của sữa như thế đó. Thật có lợi hơn chúng ta giết con bò để lấy thịt vô cùng.

Do vậy, chúng ta ăn chay cũng đem lại

sự an vui, sung túc cho mọi người là thế đó. Để tạm kết thúc bài này, trước hết tôi xin cảm ơn các tác giả và các bậc cao minh trí thức đã viết lên những tác phẩm cùng những bài viết mà tôi đã mạn phép trích dẫn, vì không biết địa chỉ, nên tôi không thể xin phép trước được, đồng thời nếu có gì sơ xuất, kém khuyết xin quý vị bỏ tặc và tha thứ cho tôi. Bài này, để công hiến cho quý bà con đồng hương thường lã và hy vọng rằng góp phần mọn cho việc ăn chay đem lại ích lợi thiết thực cho bản thân cũng như mọi người xung quanh hơn ăn mặn.

*Tài liệu tham khảo :*

- *Sách Ăn Chay của BS Lê Văn Cầm do chùa Khánh Anh, Paris, ấn tống.* - *Bài viết của Trần Anh Kiệt, viết theo The Higher Taste... v.v...*

# ĂN CHAY

Bác sĩ Trần Xuân Ninh

Tại các nước kỹ nghệ phát triển, thịt cá là một phần quan trọng trong đồ ăn. Riêng tại Hoa Kỳ giàu có, thịt là món ăn chính trong bữa đối với nhiều người. Nhưng trong những thời gian gần đây, ăn chay đã trở thành một phong trào. Đồ chay chế biến đủ loại bày bán trong các tiệm thực phẩm sức khỏe (health food stores). Trong khung cảnh này, người ta ăn chay vì những lý do khác nhau: Bảo vệ môi sinh, chăm lo sức khỏe, thương yêu súc vật, lý do thời thượng, và cả vì lý do thương mại.

Khi có người ăn chay thì có người chế tạo đồ chay theo phương pháp kỹ nghệ

đem bán. Và dĩ nhiên để gia tăng doanh số cũng như lợi tức thì người ta đề cao ích lợi của ăn chay nhằm gia tăng số người tiêu thụ đồ chay. Ở đây đề cập đến ăn chay như là một hiện tượng xã hội Âu Mỹ này, mà chỉ suy nghĩ về ăn chay trong Phật giáo, và dưới khía cạnh dinh dưỡng tổng quát.

## Ăn Chay Trong Đạo Phật:

Người Việt Nam thường cho rằng ăn chay là một yêu cầu tu tập của các tăng sĩ và các Phật tử. Các tăng sĩ phải ăn trường chay, tức là hoàn toàn không trong trường hợp nào được ăn thịt cá. Các tín đồ thì tùy tâm nguyện mà ăn chay một hay nhiều ngày trong tháng hoặc theo trường chay. Nói cho đúng thì yêu cầu ăn chay chỉ áp dụng với các tăng sĩ theo Phật giáo Đại thừa, truyền từ Trung Hoa sang, gọi là Phật giáo Bắc

Tông, các tăng sĩ Phật giáo Nguyên Thủy, hay Nam Tông, có truyền thống khát thực, thì không bắt buộc ăn chay, mà ăn các thực phẩm do quần chúng tùy duyên trao tặng.

Sự khác biệt này đã khiến một số nhà nghiên cứu tìm tòi sách vở để xem lời Phật dạy đối với vấn đề ăn chay ăn mặn ra sao, nhằm phân định phải trái. Những dẫn chứng dĩ nhiên là khác nhau tùy theo nguồn kinh sách và tùy theo định kiến cá nhân đối với ăn chay.

Phật giáo Nguyên Thủy cho rằng Đức Phật không phải là người ăn chay, không đặt vấn đề chay mặn, và hàng tỳ kheo đi khát thực đón nhận, không phân biệt, thực phẩm dân chúng đóng góp cúng dường. Ngược lại ăn chay là một nhu cầu tu tập bắt buộc trong các kinh điển Phật giáo Đại thừa Trung Hoa. Vì thế, nhiều

người cho rằng ăn chay là một nét đặc thù của Phật giáo Đại thừa. Thực sự thì ta nên biết rằng một số tu sĩ Nhật Bản thuộc Phật giáo Đại thừa cũng ăn thịt. Ngoài ra, một giáo phái Đại thừa Tây Tạng (áo đỏ) cũng ăn thịt. Ngay một số đệ tử Đức Đạt Lai Lạt Ma lúc sang Mỹ thuyết giảng khi được hỏi về thực phẩm cũng không đặc vấn đề chay mặn. Trong sách "*Quan Điểm Về Ăn Chay của Đạo Phật*" tác giả Tâm Diệu đã viết rằng "*ăn chay không phải là nét đặc thù của Phật giáo Đại thừa nói chung và của Phật giáo Đại thừa Trung Hoa nói riêng*". Tâm Diệu đã dẫn chứng một số tài liệu để khẳng định "*ăn chay đã có trong thời kỳ Phật còn tại thế và được phát triển mạnh mẽ vào thời đại Asoka, vị hoàng đế Ấn Độ trị vì từ năm 274 đến năm 232 trước Thiên Chúa giáng sinh*".

Tác giả Tâm Diệu vừa viện dẫn kinh sách, vừa lý luận dựa trên một số tài liệu khoa học và bài viết hiện đại về môi sinh để cổ võ việc ăn chay. Bài này không nhằm mục đích đó mà chỉ muốn đưa lên một số suy nghĩ về ăn chay, trên cơ sở hiểu biết cá nhân về đạo Phật cũng như về dinh dưỡng.

Các tu sĩ Phật giáo Nguyên Thủy cho rằng sự giải thoát không do nơi ăn uống, mà do nơi thanh tịnh ba nghiệp thân khẩu ý. Ăn chay mà thân khẩu không lành, ý chứa gươm đao, giới luật không giữ thì không lợi ích gì. Luận cứ này không khác gì mấy lời nghĩ của người bình dân *"ăn mặn nói ngay còn hơn ăn chay nói dối"*. Cái lý luận bình dân này xét ra cũng hơi có tính bài bác ăn chay.

Ngược lại, theo Phật giáo Trung Hoa, ăn

chay là một phần của việc thi hành giáo pháp. Triều đại nhà Lương (thế kỷ thứ 6 sau Thiên Chúa), nhà vua cấm thịt cá trong các yến tiệc hoàng cung, kêu gọi dân chúng ăn chay và cấm giết thú vật trong các nghi lễ Đạo giáo. Thời Minh (thế kỷ 16-17), hòa thượng Vân Thế Châu Hoằng là người cổ võ ăn chay mạnh mẽ, vì thế có người đã cho rằng ăn chay bắt đầu từ thời này. Bên vực cho yêu cầu ăn chay trong việc hành trì đạo pháp, có nhiều luận cứ trong kinh sách Đại thừa, như Lăng Già, Lăng Nghiêm, Đại Bát Niết Bàn? Chủ yếu coi ăn chay là thi hành giới cấm sát sinh, và cũng là thực hành hạnh từ bi.

Ngoài ra, ăn chay cũng là để tránh ăn thịt lẫn nhau, trong đó có thể có người thân thích cật ruột của mình bị trầm luân theo luật luân hồi. Nếu nhận rằng giới cấm sát



sinh và hạnh từ bi không chỉ áp dụng với người mà còn phải áp dụng với mọi loài từ con sâu cái kiến trở đi, thì ăn thịt sinh vật không thể nào biện giải được. Nếu tin tuyệt đối vào luân hồi, làm kiếp người hay kiếp thú vật hoàn toàn tùy duyên nghiệp nhân quả quyết định, thì rõ ràng ăn thịt động vật cũng là ăn thịt con người. Tuy nhiên cái lòng tin tuyệt đối này cũng như sự diễn dịch giáo lý của Phật có khác nhau, tùy theo văn hóa và trình độ phát triển của từng dân tộc cũng như tùy sự hiểu biết cá nhân.

Truyện kể lại rằng vào đời nhà Trần trong một bữa tiệc do hoàng thái hậu Nguyên Thánh Thiên Cảm thiết đãi có cả món chay lẫn món mặn, thì Tuệ Trung Thượng Sĩ, người sáng lập ra Thiên Phái Trúc Lâm Yên Tử Việt Nam, đã điềm nhiên ăn thịt cá. Thái hậu ngạc nhiên hỏi:

"Anh tu thiền mà ăn thịt cá thì thành Phật sao được?" Ngài cười đáp: "Phật là Phật, anh là anh. Anh không cần làm Phật. Phật không cần làm anh". Tuệ Trung Sĩ là một bậc tu hành giác ngộ. Lời nói của Ngài không phải là lời kẻ tục tử đáp xằng. Việc ăn thịt cá của Ngài Tuệ Trung dĩ nhiên là trái hẳn kinh sách Đại thừa. Vậy thì sự thật ở đâu? Ăn chay là phải, hay ăn mặn là phải trong việc tu hành theo Phật pháp?

Câu trả lời của Tuệ Trung Thượng Sĩ hàm ý cho thấy cái quan trọng của tâm tu và cái phá chấp trong phương tiện tu hành.

Thời nay, ta thấy có những trường hợp các bữa cơm chay trong chùa đầy rẫy các món như giò, chả, thịt kho, cá hấp, tôm xào? làm bằng đồ chay. Về vật chất,

đúng rằng các món này thuần làm bằng rau đậu, không có cá thịt. Nhưng về tinh thần, cái ý thức ăn giò, chả, thịt kho, cá hấp? rõ ràng biểu lộ sự trói buộc vào trong những ý niệm quy ước nặng nề thân khẩu ý, không giúp ích chút nào cho sự tu trì. So với một tu sĩ Phật giáo Nguyên Thủy, đón nhận tự nhiên mọi thực phẩm dân chúng cúng dường, không chú ý tìm cái ngon trong đó, coi ăn như một nhu cầu bình thường và tự nhiên để sống và tu hành, thì người ăn chay với các món cầu kỳ sửa soạn để phục vụ khẩu vị, sắc hương?, chưa chắc đã là người tiến gần hơn đến chỗ giác ngộ. Nói như vậy cũng không phải để bênh vực những kẻ cố tình khai thác cái ý "*phá chấp*", "*cốt ở tâm tu*" để mà sa đà ăn mặn, dối mình, gạt người.

Ăn Chay Và Dinh Dưỡng:

Ăn, khởi thủy vốn là một yêu cầu tự nhiên để sống còn, nhưng dần dần đã trở thành một cái dục thú lớn ở đời, và là một trong những động lực thúc đẩy con người vật lộn đấu tranh. Từ chỗ sống nhờ ăn, người ta trở thành khổ vì ăn. Khổ trong sự tìm kiếm đồ ăn đã đành, khổ còn vì ăn không đúng mà trở thành đau bệnh. Trong cái mạch suy nghĩ này, nếu giữ cho cái ăn không trở thành một ám ảnh, với những yêu cầu phức tạp thêm thắt quanh đó thì đã là một bước diệt dục. Người Mỹ có câu "*you are what you eat*", ý nói rằng thực phẩm ảnh hưởng nhiều vào con người. Một cách đơn giản, ăn đường mỡ béo bổ nhiều thì dễ mập phì, sinh bệnh tim mạch hay ung thư v.v? Câu này thường nêu lên bởi những nhà dinh dưỡng, mục đích là nhằm khuyên con người để ý về việc chọn đồ ăn tốt cho sức khỏe mà tránh những thức độc

hại dầu ngon miệng, hợp khẩu vị. Các cụ ta ngày xưa không nói như người Mỹ nhưng cũng có quan niệm rằng những giống vật ăn thịt thường là bạo tạo tợn, như hổ báo, còn các giống ăn cỏ thường là hiền lành như hươu nai trâu bò. Nền văn hóa của những giống dân du mục, sống bằng săn thú và thịt động vật cũng có những nét hung dữ năng nổ hơn là văn hóa của những giống người sống bằng nông phẩm trồng trọt. Đối với con người thì rượu nồng dê béo? thường được coi là những món ăn kích động thú tính con người. Và không lấy gì làm lạ là những người tham dục thường tìm đến nào là huyết chim sẻ, máu rắn hổ mang, thịt dê đực vân vân, chứ ít ai tìm ăn rau cỏ trái cây. Tóm lại thức ăn ảnh hưởng quan trọng đến cơ thể và tinh thần con người. Sự quan trọng này của thực phẩm đã được trường phái dưỡng sinh

Osawa gạo lức muối mè khai triển triệt để trong cách phòng bệnh cũng như chữa bệnh nan y, và được chú ý tại Việt Nam thập niên 60-70. Tuy nhiên, những luận lý chứng minh đưa ra của trường phái này đã trộn lẫn những dữ kiện khoa học Tây phương với những dữ kiện y lý và huyền bí Đông phương như ngũ hành sinh khắc, hàn nhiệt? gán cho các loại thực phẩm một cách tùy tiện. Vì thế người theo Osawa không chỉ dựa trên lý luận và tri thức mà còn phải có cả yếu tố lòng tin ở những phán truyền này.

Nhiều người, trong sự hăng say cổ võ ăn chay, đã đi tới chỗ khẳng định ăn chay tốt hơn và làm con người khỏe hơn ăn mặn (tức là ăn thịt cá?) Ngược lại, những người tin tưởng mù quáng vì không hiểu nhiều y học Tây phương lại cho rằng cá thịt? là những thực phẩm không thể thiếu

để làm cho cơ thể khỏe mạnh. Thực sự vấn đề không đơn giản như thế. Có nhiều người Ấn Độ ăn chay từ nhỏ đến lớn mà vẫn khỏe mạnh không tật bệnh. Có nhiều người chỉ ăn thịt cá mà bệnh tật ốm đau đủ thứ. Nói chung, ăn mà không đúng cách thì bất kể chay mặn đều là không tốt.

Riêng nói về ăn chay, thì có thể khẳng định rằng các thực phẩm chay đủ cung cấp cho người ta các yếu tố dinh dưỡng cơ bản cần thiết cho cơ thể, gồm chất bột, chất béo, chất đạm, chất xơ và các chất sinh tố cũng như muối khoáng.

Ngày nay người ta đã phân biệt ra ba loại ăn chay. Loại thứ nhất gồm các loại nông phẩm như rau, đậu, hạt, trái cây, trứng sữa và phó sản (như bơ, kem, phó mát?). Loại ăn chay thứ hai cũng gồm các thực phẩm như trên, trừ trứng. Loại thứ ba chỉ

gồm có rau đậu trái cây mà không có trứng và sữa cùng các phó sản. Người Việt Nam trước đây, vì không phát triển chăn nuôi, ít có sữa và ít dùng sữa, và coi trứng là có đời sống, nên ăn chay thuộc loại thứ ba. Về phương diện khoa học, trứng chỉ là một tế bào trong một môi trường dinh dưỡng. Nếu có thụ tinh thì trứng mới trở thành một bào thai và phát triển thành sinh vật khi có nhiệt độ thuận lợi do ấp trứng thiên nhiên hay trong máy ấp. Một cách thực tế là gà nuôi kỹ nghệ để cho đẻ lấy trứng thì không có thụ tinh và trứng chỉ là một tế bào, như nhiều người tế bào khác loại ra hằng ngày. Nói chung, lối ăn chay có trứng sữa không ngại thiếu dinh dưỡng nếu không biết đặc tính của từng loại thực phẩm để mà chọn lựa sử dụng theo những tỷ lệ thích hợp. Thực vậy, trong các loại đậu, đặc biệt là đậu nành thì có



chất đạm, các hạt như hạt vừng (mè), hạt điều thì có nhiều chất béo? Nếu ăn chay nhà nghèo theo kiểu Việt Nam ngày xưa chủ yếu toàn rau mà thiếu đậu cùng các loại hạt và những phó sản (đậu phụ, dầu, sữa, đậu nành?) thì suy dinh dưỡng là chắc chắn. Ngược lại, người Việt tại Mỹ hiện nay, trong cách sửa soạn đồ chay thường rộng rãi sử dụng dầu, mè (vừng), đậu phụng, nước cốt dừa, đường v.v? để cho các món ăn ngon lành, bùi béo. Do đó đã tạo nên một loại dinh dưỡng không thăng bằng, không tốt cho cơ thể. Lý do chỉ vì dùng chất béo và chất đường quá nhiều, là những thứ dễ sinh bệnh tim mạch và tiểu đường. Tóm tắt lại thì nếu biết rõ đặc chất dinh dưỡng của từng loại đồ chay để mà chọn lựa ăn chay một cách quân bình theo những hiểu biết khoa học, thì ăn chay có khả năng dinh dưỡng không khác gì ăn mặn, mà còn có

những lợi điễm giúp con người trầm tĩnh xuống, thích hợp cho sự tu hành yên lặng của tâm hồn.

## Ăn Chay Và Tu Hành Phật Pháp:

Nếu cứ viện dẫn và diễn dịch kinh điển để nói rằng tu hành theo Phật giáo là phải hay không phải ăn chay thì cuộc luận bàn tìm đúng sai này sẽ không bao giờ chấm dứt. Bởi vì như trên đã nói, kinh điển khác nhau tùy theo nguồn gốc Đại thừa hay Nguyên thủy. Những luận cứ Đại thừa cũng như Nguyên thủy đều có những cái lý của chúng. Đạo Phật lại đã trải qua một thời kỳ trầm lắng gần ba thế kỷ sau khi Đức Phật viên tịch khiến cho sách vở cũng như những diễn truyền không tránh khỏi khác nhau. Và lại những kỳ tập kết của các đệ tử trong khoảng vài trăm năm sau khi Phật viên tịch để thảo luận về giới luật đã không có

sự hoàn toàn thống nhất ý kiến.

Ở đây chỉ xin trình bày một cách nhìn thực tiễn về ăn chay, không mang tính cách trường phái, giáo điều. Như đã tóm lược ở trên, thực phẩm chay có đầy đủ các chất chính cần thiết cho nhu cầu dinh dưỡng của con người (chất đạm, chất béo, chất bột, chất xơ, sinh tố và các khoáng chất). Cho nên ăn chay đúng cách không khác gì ăn mặn về khía cạnh dinh dưỡng. Ngoài ra nhìn chung thực phẩm chay còn có những ảnh hưởng tích cực lên phản ứng con người, ngược với những đồ ăn gốc động vật.

Đúng về phương diện khẩu vị, tất cả chỉ là thói quen. Nếu quen ăn nhiều mỡ và thịt cá thì không thể thích các đồ ăn chay nhiều chất bột chất xơ. Ngược lại, nếu không ăn thịt cá quen thì chỉ thấy ngon miệng với rau đậu. Con người vốn thuộc

loại ăn tạp (*omnivore*), nghĩa là ăn đủ thứ, nếu bỗng nhiên chỉ ăn có một loại thực phẩm chay thì sẽ có khó khăn. Vượt qua khó khăn này chính là một nỗ lực tu hành, gạt bỏ những trói buộc của thân khẩu ý. Tuy nhiên, khi đã ăn chay mà còn bày vẽ vọng tưởng, nào là giò, chả, cá, thịt, thì tinh thần này lại làm cho con người bị trói buộc mà giảm mất ý nghĩa của sự chọn lựa ăn chay.

Nhìn ra như vậy người cư sĩ Phật giáo sẽ chọn được cho mình một thái độ thích hợp đối với vấn đề ăn chay trên con đường tìm đến thân tâm an lạc. Một cách dung dị và thực tế, có thể nói ăn chay là một phương tiện tu hành hữu ích.

# NỘI DUNG BÀI PHÁT THANH SỐ 30

## ĂN CHAY TRONG ĐẠO PHẬT (Nghe audio bấm vào hàng chữ này)

Thưa quý thánh giả,

Sau khi phát thanh bài pháp nói về hạnh Khất Thực, chúng tôi có nhận được thư của một thánh giả, nội dung như sau:

*Thưa quý vị trong ban biên tập, Tuần qua, tôi có nghe chương trình phát thanh của ban biên tập nói về việc các nhà Sư khi đi khất thực ai cúng dường thực phẩm gì thì dùng thứ đó, không phân biệt món chay món mặn, thế nhưng tại sao tôi thấy các chùa ở quận Cam đều ăn chay, như vậy có phải đạo Phật chủ trương ăn chay không và mục đích chính yếu của việc ăn chay theo quan điểm của đạo Phật là gì? Xin cảm ơn quý vị.*

Thưa quý thánh giả,

Nói rằng đạo Phật chủ trương ăn chay hay chủ trương không ăn chay đều không đúng. Từ buổi ban đầu, Đức Phật và Tăng đoàn xuất gia của Ngài sống bằng cách đi khất thực từ nhà này đến nhà khác, và sở hữu của các ngài không có gì ngoài ba chiếc áo và một cái bình bát. Các ngài không quan tâm đến vấn đề ăn uống, chỉ làm sao cho cuộc sống đơn giản, nhằm giải thoát những phiền toái hàng ngày liên quan đến việc ăn uống, hầu có thể tập trung toàn lực vào công việc quan trọng duy nhất là tu hành đạt giác ngộ cho mình và giúp ích cho người, nên đã chủ trương đi khất thực, xem việc khất thực là phương tiện và coi thực phẩm là dược thực nuôi dưỡng thân mạng.

Trong thời kỳ ban đầu của đạo Phật, do nội dung cách mạng và giải phóng triệt để, hầu xóa tan biên giới giai cấp cùng cách phân biệt đối xử rất khắc nghiệt của xã hội Ấn Độ thời ấy, nên nhiều thế lực đã tìm cách phá hoại uy tín của Đức Phật. Cũng do điều kiện khách quan còn nhiều khó khăn, chưa thể hoạt động mạnh mẽ ở tất cả mọi phương diện, nên Đức Phật đã phải tùy nghi phương tiện khát thực, để vừa hoằng pháp, vừa phát triển, lại vừa sinh tồn.

Trong hoàn cảnh xứ Ấn Độ hai ngàn năm trăm năm trước đây, dân chúng thì nghèo mà tăng đoàn của Phật thì lại đông, mỗi khi đi khát thực có đến cả ngàn tỳ kheo, làm sao mà có thể có đủ thực phẩm chay. Lại nữa, đã gọi là trải ruộng phước cho mọi người gieo trồng, làm sao có thể từ chối vật thực của mọi người dâng cúng,

tạo sân hận cho người có lòng cứng  
dường. Cho nên sự việc tăng đoàn thọ  
nhận vật thực, dù cho có lẫn thịt cá, chư  
Tăng không hề quan tâm đến món ăn.

Cũng do hoàn cảnh khó khăn, Phật  
không đòi hỏi mọi người một cách khắt  
khe, nhưng nhờ thực hành Giới Không  
Sát Sanh do Ngài ban hành, tâm từ bi sẽ  
được thâm nhuần từ từ khiến cho người  
Phật tử sẽ bớt giết hại sinh vật, thay thế  
thực phẩm bằng các thực vật rau đậu,  
chừng đó họ sẽ cứng dường rau đậu trái  
cây. Do sự sống vô cùng quý giá, nên  
Đức Thế Tôn luôn luôn tôn trọng sự  
sống, bất cứ sự sống nào, từ sự sống của  
côn trùng cho đến sự sống của cỏ cây.  
Kinh sách dạy rằng Ngài không đổ các  
đồ ăn dư thừa của mình trên bãi cỏ xanh  
hay trong nước có các loài côn trùng  
nhỏ. Cũng vì vậy, đức Phật khuyên



chúng ta không nên sát sanh vì rằng mọi sinh vật đều sợ chết và xem sự sống là điều quý báu nhất trên đời. Ngài dạy chúng ta không những không sát hại mà còn khuyên chúng ta nên tôn trọng và bảo vệ loài vật vì chúng cũng có quyền sống, có quyền được chia sẻ môi sinh trên trái đất, nơi mà con người đang ở.

Qua lời dạy của đức Phật về tôn trọng sự sống và cũng do đời sống ngày nay trên thế giới đã tương đối sung túc hơn. Các vùng sa mạc hoang vu cũng có thể dẫn nước vào để trồng hoa màu. Lương thực không còn thiếu thốn như xưa. Dù nghèo, mọi người muốn cúng dường chư Tăng đều có thể thực hiện được vì thực phẩm rau đậu dâu đậu cũng có, vừa tinh khiết lại nhiều chất bổ dưỡng.

Tưởng cũng nên biết, chư Tăng nhận

lãnh bất cứ thực phẩm gì người Phật tử tại gia vui lòng cúng dường. Việc ăn thịt trong ba trường hợp không thấy giết, không nghe giết, không có lòng hoài nghi rằng con vật bị giết riêng cho mình ăn mà Đức Phật cho phép thời đó, không còn thích hợp với ngày nay, mà đó là pháp phương tiện mà Ngài uyển chuyển ban hành trong thời kỳ khó khăn nói trên.

Chúng sinh có bệnh, Phật cho thuốc cũng phải tùy bệnh, tùy hoàn cảnh, thời đại, cơ duyên, có lúc thuốc phải nhẹ nhàng để thấm từ từ, có lúc bệnh nhân đủ sức chịu đựng thì Phật cho uống liều mạnh để khỏi bệnh luôn. Hay nói một cách khác, tất cả lời Phật đều là pháp phương tiện giáo hóa chúng sinh, pháp đó hợp với lý chân thật của vạn sự vạn vật, nhưng do hoàn cảnh không gian và thời gian sai

khác, nên pháp đó có thể phù hợp hay áp dụng được ở một quãng thời gian hay không gian nào đó cho một số chủng loại chúng sinh nào đó, nhưng cũng có thể không phù hợp hay không áp dụng được cho một thời kỳ nào khác hay nơi chốn nào khác cho chủng loại chúng sinh khác. Đó gọi là “tuỳ duyên”. Nhưng “tuỳ duyên” mà bất biến. Bất biến là phải thực hiện cho được hạnh từ bi và bình đẳng đối với tất cả các loài chúng sinh.

Tưởng cũng nên nhớ vào thời đức Phật, Đề Bà Đạt Đa, một đệ tử của Phật đã thỉnh cầu Ngài ban hành thêm năm điều trong giới luật của hàng xuất gia, trong đó có giới Tỳ Kheo phải ăn chay suốt đời. Với lòng từ bi và đức khoan dung, Ngài tuyên bố rằng các đệ tử của ngài được tự do hành động về năm điều này,

muốn áp dụng hay không cũng được, vì Ngài có thể nhận thấy thời điểm áp dụng chưa thuận tiện.

Thưa quý thánh gia,

Có một điều rất đặc biệt mà có lẽ quý vị đã nhận thấy, là tất cả Phật tử không phân biệt truyền thống hay tông phái tu tập đều có chung một mẫu số. Đó là tôn trọng và bảo vệ sự sống, đồng thời thừa nhận và chấp hành giới luật cấm sát sinh nhằm bảo vệ sự sống ấy. Còn việc làm thế nào để bảo vệ sự sống ấy thì có những sự khác biệt.

Điều này thiết tưởng cũng không có gì khó hiểu. Sự khác biệt này là do tâm chúng sinh khác biệt, do căn cơ và môi trường sinh sống của chúng sinh khác biệt, lại do không gian và thời gian khác

biệt. Hoàn cảnh sống của Phật tử Tây Tạng khác với hoàn cảnh sống của Phật tử Việt Nam, lại càng khác hơn với Phật tử sống ở Hoa Kỳ. Ngay như hoàn cảnh quý Tăng Ni theo truyền thống Bắc Tông ở miền Nam Việt Nam ăn chay, cũng khác với một số tăng ni theo truyền thống Bắc Tông sống tại miền Bắc từ năm 1954 đến năm 1975 không ăn chay do hoàn cảnh chính trị và xã hội. Ngay cả ở Hoa Kỳ ngày nay, nhiều trung tâm tu học, thiền viện theo truyền thống Nam Tông cũng ăn chay. Ngài Narada Maha Thera, một vị cao tăng Tích Lan cũng như đức Tăng Thống Tích Lan hiện nay đều dùng chay.

Người ngày xưa khác với người ngày nay. Hoàn cảnh ngày xưa khác với hoàn cảnh ngày nay. Người và phong thổ xứ Ấn Độ khác với người và phong thổ xứ

Trung Hoa và lại càng khác hơn với người và phong thổ xứ Hoa Kỳ, xứ Tây Tạng... Cho nên không có gì là khó hiểu khi thấy Phật Giáo truyền sang phương Bắc chủ trương ăn chay, truyền sang Tây Tạng có nơi ăn chay có nơi không ăn chay, tuy rằng ba bộ kinh liễu nghĩa của Bắc Tông là Kinh Lăng Già, Kinh Lăng Nghiêm và Kinh Đại Bát Niết Bàn, đức Phật đều dạy các đệ tử không được ăn thịt.

Như vậy, nếu nói rằng Phật giáo chủ trương ăn chay là không đúng vì thời xưa đức Phật và Tăng đoàn của Ngài ăn bất cứ thức ăn gì mà Phật tử dâng cúng. Nhưng nói rằng Phật Giáo chủ trương không ăn chay cũng không đúng vì Phật giáo truyền qua phương Bắc như Trung Hoa, Triều Tiên, Việt Nam, một phần quốc gia Tây Tạng, một phần nước Nhật

và truyền qua Hoa Kỳ ngày nay đều ăn chay.

Vậy mục đích ăn chay theo quan điểm của đạo Phật là gì?

Chúng tôi xin thưa ngay là mục đích ăn chay của đạo Phật là tôn trọng và bảo vệ sự sống. Tôn trọng sự sống là một trong những đặc điểm của Phật giáo. Không sát sanh là giới luật nhằm bảo vệ sự sống ấy và ăn chay đối với những người theo đạo Phật chính là sự thực hành cụ thể cho đặc điểm ấy.

Đạo Phật xem sự sống là tối thượng, là trên tất cả. Hết thảy cái gì có sự sống, có cảm giác và tự cử động được, từ con giun, con dế đến con bò, con voi, vân vân thì người Phật tử phải dốc lòng bảo vệ sự sống ấy. Nhân đây chúng tôi cũng

thừa với quý vị là, mặc dầu đức Phật có thể đã cho phép hàng Tỳ Kheo ăn thịt trong một số điều kiện đặc biệt nào đó, ở một thời điểm hay một nơi nào đó, nhưng điều chủ yếu của giáo lý đạo Phật là Từ Bi đối với mọi loài chúng sanh, thương xót tất cả muôn loài chúng sanh. Vì thế, nếu thực phẩm có sự chết của chúng sanh thì tốt hơn là không nên ăn. Do đó mới gọi Đạo Phật là đạo từ bi. Và cũng do đạo Phật là đạo từ bi nên đức Phật đã dạy các đệ tử của Ngài là không được giết hại, cũng không được viện dẫn bất cứ lý do nào để giết hại chúng sanh, vì mọi chúng sanh cũng đều ham sống và sợ chết.

Chúng tôi còn nhớ một vị cao Tăng Phật giáo đã giảng dạy rằng: "*Giết sự sống để nuôi sự sống là mê muội mà vì tham sống nên hại sự sống cũng là vô minh.*"



*Cho nên tôn trọng sự sống không những bằng cách giúp nhau để sống còn, mà còn có khi phải hy sinh sự sống để bảo vệ sự sống, nghĩa là có khi tiêu cực như ăn chay để cứu muôn loài, có khi tích cực như "thay khổ cho chúng sanh" để cứu vạn loại. Đạo Phật đặc biệt chú trọng và nêu cao chủ nghĩa lợi tha, nhưng chữ lợi ấy là phải hướng về mục đích tôn trọng sự sống." Thật là thâm sâu khi ngài nói về mục đích ăn chay của đạo Phật như vậy.*

Kính thưa quý vị, vì lòng từ bi không sát hại chúng sinh, người Phật tử ăn chay không những có được những lợi ích trong hiện tại mà cả trong đời sống tương lai nữa. Với hiện tại thân thể được mạnh khỏe, nhẹ nhàng, bớt bệnh hoạn, giúp cho việc học hành cũng như việc tu hành dễ dàng. Với tương lai, sẽ không bị quả

báo do không tạo nhân giết hại. Ngoài ra, ăn chay không những có lợi ích cho cá nhân, mà còn có lợi ích chung cho cộng đồng là đem lại an lạc hoà bình cho gia đình, xã hội, cho quốc gia và cho thế giới.

Ai là Phật tử cũng đều biết Phật vô cùng từ bi và vô cùng quý trọng sự sống, thí dụ như Ngài nhấn mạnh rằng các Tỷ kheo phải an cư nhập hạ ba tháng, không ra ngoài, tránh dẫm đạp lên côn trùng đang sinh sản trong mùa mưa, cho nên không thể tin được rằng Ngài có thể lãnh đạm trước nỗi đau đớn và chết chóc của các loài gia súc bị giết để làm thực phẩm. Và ai cũng biết từ lúc đạo Phật có mặt trên quả địa cầu này đến nay, đạo Phật chưa bao giờ dấy khởi chiến tranh, bởi giới luật đầu tiên của Phật là Không Sát Sanh - chẳng những không giết người mà

còn trân quý và bảo vệ sự sống của muôn loài chúng sinh hữu tình lẫn vô tình. Phật nói rất rõ trong tất cả các kinh điển Nam Tông cũng như Bắc Tông là, "*chớ có sát sinh, chớ có khuyến khích sát sanh, chớ có chấp nhận sát sanh, chớ có làm hại các sinh vật nhỏ bé trong nước, thậm chí chớ có đạp trên cỏ xanh.*"

Do những lý lẽ trình bày trên, chúng ta không nên cúng dường quý thầy, quý sư những thực phẩm không phải là chay, những thực phẩm hay đồ dùng có nguồn gốc từ thịt, cá, tôm, cua, sò ốc, da đồi mồi, da cá sấu, áo lông thú, dày da bò, da trâu, cao hổ cốt và vải lụa dệt bằng tơ tằm.

Nếu như chúng ta cứ cố ý làm như vậy rồi viện lẽ Phật cho phép, tức là chúng ta đã không hiểu được ý Phật mà còn làm

tiêu mòn hạt giống từ bi trong chính chúng ta. Phật đã dạy chúng ta là nên “y nghĩa bất y ngữ”, tức là căn cứ vào nghĩa lý chứ không nên chấp vào ngôn ngữ. Không nên chấp vào từng chữ, từng câu văn mà nên nương vào nghĩa lý ẩn đằng sau các chữ. Việc mua thịt cá ngoài chợ, dù là mua cho mình hay mua cho người khác cũng là gián tiếp góp phần vào việc sát hại sinh vật.

Thưa quý thánh giả,

Ngày xưa có một thi sĩ Trung Hoa viết về bát canh thịt như sau:

*Ngàn năm qua một bát canh Oán sâu  
biên cả hận thành non cao Muốn hay  
nguồn gốc binh đao Lắng nghe quán  
thịt tiếng gào thâu đêm.*

Chỉ cần nhìn vào trong bát canh và miếng thịt trong đó chúng ta sẽ thấy niềm oán hận của các loài bị tàn sát, nỗi oán hận này sâu như biển, lớn như núi. Nếu muốn biết được bản chất của chiến tranh ở trên thế giới, chỉ cần nửa đêm thức giấc lắng nghe tiếng gào thét thất thanh của những con vật đang bị sát hại ở các lò sát sinh.

Có rất nhiều nhà chính trị, kinh tế và khoa học đang nghiên cứu cách thức làm giảm bớt chiến tranh. Một trong các giải pháp lâu dài là kêu gọi mọi người đừng phá huỷ môi sinh, đừng làm ô nhiễm nước uống và không khí, mà ăn chay là một trong những phương cách hữu hiệu để bảo vệ môi sinh. Ăn chay để bảo vệ môi trường sinh sống, để tâm từ bi và tâm không sát hại phát triển trong lòng từ trẻ em đến người lớn, đó là một trong

những phương pháp có thể giúp mang lại hoà bình an lạc.

Thưa quý thánh giả,

Kinh Phật dạy có hai nguyên tắc quan trọng là Tuỳ Duyên và Bất Biến. Tuỳ Duyên là tuỳ theo hoàn cảnh, thời tiết nhân duyên mà thay đổi các phương tiện cho thích hợp. Còn Bất Biến là không được thay đổi những yếu lý quan trọng như đặc tính từ bi và bình đẳng hay như giới luật của Đạo Phật, không ai được vi phạm dù ở không gian hay thời gian nào. Việc ăn chay cũng vậy. Đạo Phật không chủ trương ăn chay cũng như không chủ trương ăn mặn. Tuỳ hoàn cảnh phong tục địa phương, tuỳ thời tiết nhân duyên mà phương tiện ứng dụng tu hành, nhưng vẫn phải giữ đúng giới luật, vẫn phải giữ đúng yếu lý từ bi và bình

đẳng đối với mọi loài chúng sinh. Giới Không Sát Sinh là giới thứ nhất của tất cả các hàng Phật tử xuất gia lẫn tại gia là giới không được giết hại chúng sinh. Phật tử không những không sát sinh mà còn phải lo phóng sinh, cứu mạng sống cho cầm thú, tôn trọng sự sống muôn loài, do đó nên ăn chay, không làm các điều ác, làm các điều lành và tự thanh tịnh tâm.

Ban Biên Tập [www.thuvienhoasen.org](http://www.thuvienhoasen.org) (9 tại Nam California và 4 tháng 9, 2005 tại Houston Texas)

NỘI DUNG BÀI PHÁT THANH SỐ 31

# ĂN CHAY ĐÚNG PHƯƠNG PHÁP

(Nghe audio bấm vào hàng chữ này)

Thưa quý thánh giả,

Trong Phật giáo chúng ta thường được nghe nói tới cội rễ của đau khổ là Tam Độc. Đó là Tham, Sân và Si. Ba thứ này đầu độc chúng ta, dẫn chúng ta đi trong sinh tử luân hồi. Trong giới Y Khoa, cũng nói đến Tứ Độc. Đó là các bệnh cao áp huyết, cao cholesterol, tiểu đường và mập phì.

Cũng như Tam Độc trong Phật Giáo, Tứ độc trong Y Khoa này thường hay kết bạn đi chung với nhau và đưa đến chết người. Chúng không chừa một ai, già trẻ lớn bé, nam phụ lão ấu, sắc dân trắng vàng đen đỏ, phàm phu hay tu hành.



Nhiều người hay than thân trách phận là ăn hiền ở lành, ăn chay nằm đất quanh năm mà cũng bị trúng độc thủ của Tứ Độc. Chẳng hạn chỉ ăn cơm, ăn bún, ăn phở, ăn mì, ăn rau, không ăn thịt cá gì cả mà mỡ cholesterol cứ cao, cân trọng lượng thì cứ lên và nhịp tim đập cao hơn bình thường. Cũng như có một vài vị sư và ni ăn chay trường khổ hạnh ở Việt Nam khi qua đến Hoa Kỳ, một thời gian sau cũng bị trúng độc thủ của Tứ Độc, làm nhiều Phật tử thắc mắc ăn chay trường mà cũng bị bệnh.

Theo các nhà khoa học cho biết có nhiều nguyên nhân dẫn đến các bệnh này. Tuy nhiên, có những nguyên nhân chúng ta có thể thay đổi và kiểm soát chúng được bằng cách điều hòa việc ăn uống và luyện tập thể dục, nhưng cũng có những nguyên nhân chúng ta không kiểm soát được

như đặc tính di truyền của mỗi người, hoặc tuổi già vì càng lớn tuổi càng dễ bị bệnh.

Thưa quý thính giả,

Trong buổi phát thanh hôm nay, chúng tôi trình bày về ba nguyên do mà những người ăn chay trường vẫn có thể bị bệnh như những người không ăn chay và nhấn mạnh đến các biện pháp áp dụng hầu có thể ngăn ngừa phần nào được bệnh tim mạch, tiểu đường và ung thư qua việc ăn chay và luyện tập thể dục. Nhưng trước hết phải nói ngay rằng ăn chay đúng phương pháp và luyện tập thể dục đều đặn, theo các nhà khoa học, thì chỉ có khả năng giảm nguy cơ lâm bệnh 58% mà thôi và nói một cách khác, những người ăn chay có luyện tập thể dục này vẫn có thể bị bệnh như thường hướng hồ

là ăn chay không đúng phương pháp và không luyện tập thể dục và các vị tăng ni bị bệnh cũng nằm trong trường hợp này, không ai được đặc cách miễn bệnh tiểu đường hay tim mạch.

Thưa quý thánh giả,

Việc một vài vị sư, vị ni và cư sĩ Phật tử ăn chay trường bị bệnh tiểu đường hay bệnh tim mạch có thể là do ba nguyên nhân sau đây:

(Thứ nhất) là ăn chay không đúng phương pháp.

(Thứ hai) là không luyện tập thể dục hay luyện tập thể dục không đều đặn và không đủ liều lượng.

(Thứ ba) là do sự thay đổi môi trường

sống.

Trước hết, chúng tôi trình bày về nguyên nhân do ăn chay không đúng phương pháp:

Thường người Việt nam chúng ta sử dụng ngũ cốc nhiều hơn, nhất là cơm gạo trắng, các loại bún, bánh phở và các loại bánh khác làm từ bột gạo, như bánh canh, bánh đúc, bánh xèo v.v.. nên xảy ra tình trạng dư thừa năng lượng từ ngũ cốc. Đường và tinh bột được cơ thể chuyển hoá ra glucose. Glucose lưu thông trong máu và cung cấp năng lượng cho các tế bào. Khi tế bào không dùng hết thì glucose sẽ được chuyển hoá thành glycogen và được lưu trữ trong bắp thịt và gan hoặc được chuyển thành mỡ acid béo và triglyceride. Do vậy, kết quả cuối cùng là làm tăng khối lượng mỡ

trong cơ thể. Nếu không sử dụng hết năng lượng dư thừa này qua các hoạt động thể lực thì rất dễ bị mập phì và dễ sinh ra bệnh tiểu đường.

Ngoài ra, khi nấu ăn quý bà thường dùng quá nhiều bột ngọt, đường, muối, thực phẩm chay biến chế và các thực phẩm tinh lọc, nhất là dùng quá nhiều dầu để chiên xào. Mặc dầu dầu thảo mộc không có chất cholesterol nhưng lại có lượng cao chất béo không bão hoà và khi chiên nhiều lần, có độ nóng lâu, dầu không bão hoà sẽ trở thành loại dầu có đặc tính giống như bão hoà mà người ta gọi là trans-fatty acids. Chất béo bão hoà và trans-fatty acids là những chất béo không tốt, làm gia tăng chất cholesterol xấu LDL và đồng thời làm giảm cholesterol tốt HDL trong máu, do đó gia tăng mức nguy hiểm về bệnh tim mạch

và đồng thời cũng làm cho chất insulin giảm hiệu năng hộ tống chất đường vào trong các tế bào.

Vì thế, trong việc ăn chay nhằm bảo vệ sức khỏe, yếu tố điều hoà thức ăn hàng ngày để tạo sự quân bình năng lượng thu nhập và tiêu dùng, là một điều vô cùng cần thiết. Và ăn chay đúng phương pháp nhằm đáp ứng nhu cầu này.

Nguyên nhân thứ hai là do thiếu luyện tập thể dục hay nếu có tập thì tập không đều đặn:

Yếu tố đều đặn (consistency) quan trọng hơn yếu tố cường độ (intensity). Các nhà khoa học cho biết tập thể dục bằng cách đi bộ nhanh trên máy đi bộ hay đi ngoài trời đều đặn mỗi ngày ba mươi phút đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nhất.

Luyện tập thể dục đều đặn làm máu lưu thông dễ dàng đến mọi nơi trong cơ thể, chuyển vận ôxy và các chất dưỡng sinh khác nuôi dưỡng các tế bào, tạo năng lượng hoạt động cho con người. Luyện tập đều đặn cũng gia tăng tỷ trọng chất xương, làm xương cốt cứng mạnh hơn, giảm áp xuất máu, giảm sự thành lập các cục máu đông và đồng thời có tác dụng gia tăng hàm lượng cholesterol tốt HDL và giảm chất béo triglycerides trong máu.

Đi bộ chậm, trong Phật giáo gọi là thiên hành, chỉ có lợi cho sự thư giãn tâm hồn mà không có tác dụng gì cho cơ thể nên không thể xem là tập thể dục được. Tập thể dục đúng cách có nghĩa là tập đều đặn hàng ngày và tập với nhịp tim đập trong khoảng từ 65 đến 85 phần trăm nhịp tim đập tối đa. Nhịp tim đập tối đa được tính theo công thức: 220 trừ số tuổi.

Khi luyện tập, dù là đi bộ nhanh trên máy cũng nên tập trung vào hơi thở. Chính sự tập trung tinh thần này sẽ nâng cao hiệu quả tập luyện và là một lối thiền đi bộ tạo nên sự thư giãn tâm hồn.

Nguyên nhân thứ ba là do sự thay đổi môi trường sống:

Nguyên nhân này thường xảy ra đối với những người di dân ở thế hệ thứ nhất. Theo các nhà khoa học, cơ thể sinh lý của người Việt Nam chúng ta thuộc loại chuyển hóa chậm từ thực phẩm ra năng lượng (slow metabolizer). Khi còn ở quê nhà các tăng ni làm việc bằng thể lực nhiều, công phu tu nhiều, ăn uống đơn sơ. Dưới mắt nhìn của các nhà dinh dưỡng học là thiếu chất bổ dưỡng, nhưng cơ thể thuộc loại chuyển hóa chậm, lại có nhiều công phu tu tập nên không nảy



sinh vấn đề, nay phải đổi sang một môi trường sống mới, hoạt động ít, lo nghĩ nhiều. Một số tăng ni phải đi làm tại các công tư sở kiếm tiền, giảm giờ công phu tu hành và ăn uống theo phong tục người Tây phương lấy bữa ăn tối làm chính. Mặc dầu là ăn chay nhưng lại là thực phẩm chay chứa quá nhiều chất bổ dưỡng và sự hoạt động thể lực lại quá ít, mà cơ thể vẫn giữ thói quen cũ tức loại chuyển hóa chậm, các chất bổ dưỡng dư thừa liên tục đưa vào cơ thể, không được chuyển hóa nhanh thành năng lượng nên biến thành mỡ, do đó dễ sinh ra bệnh tiểu đường và tim mạch.

Vậy ăn chay như thế nào mới là đúng phương pháp?

Ăn chay được xem là đúng phương pháp khi chúng cung cấp cho cơ thể chúng ta

đủ các chất dưỡng sinh cần yếu và tạo ra một số năng lượng cần thiết vừa đủ cho cơ thể để hoạt động và tăng trưởng và cũng không quá ít để bị suy nhược. Nói một cách khác là quân bình năng lượng calories giữa cung và cầu của cơ thể.

Dù ăn chay theo loại nào thì dưới góc độ dinh dưỡng cũng phải hội đủ ba nguyên tắc cơ bản:

(Thứ nhất) Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm. Trong khẩu phần ăn hàng ngày, nếu thiếu một thành phần nào đó lâu dài, dễ gây bệnh như thiếu các loại vitamin A, B2, C, D, E và chất xơ có thể dẫn đến ung thư ruột và dạ dày. Nên nhớ là không có bất kỳ một loại thực phẩm đơn độc nào bao hàm đầy đủ các chất dinh dưỡng mà cơ thể cần đến, chẳng hạn như cam cho nhiều sinh tố C nhưng lại không

có sinh tố B12.

(Thứ hai) Ăn các loại thực phẩm càng ít chế biến hoặc chưa chế biến càng có lợi về dinh dưỡng. Cứ qua một lần chế biến thì chất dinh dưỡng của thực phẩm bị giảm đi do quá trình chuyển hoá. Ví dụ như gạo được chế biến cho trắng vì qua quá trình đánh bóng gạo, đã làm mất đi rất nhiều chất dinh dưỡng nằm ngoài vỏ hạt gạo. Các loại ngũ cốc khác cũng vậy và thực phẩm tươi tốt hơn thực phẩm đóng hộp.

(Thứ ba) Ăn chừng mực, tức là không nên ăn quá nhiều một loại thực phẩm hoặc ăn quá ít một loại và không ăn quá no hoặc để quá đói và tránh ăn nhanh, nuốt vội.

Kính thưa quý vị,

Trên đây là ba nguyên tắc cơ bản trong việc ăn chay để tạo sự cân đối và bảo đảm nguồn dinh dưỡng cho cơ thể và cho một sức khỏe tốt.

Một số người vẫn lầm tưởng ăn chay sẽ thiếu dinh dưỡng, nhưng thực tế khoa học đã chứng minh không phải như vậy. Việc thiếu dinh dưỡng và gây ra một số bệnh là do chúng ta đã ăn không đúng cách và thiếu hợp lý về dinh dưỡng. Vì thế yếu tố cân bằng dinh dưỡng là điều cần thiết. Tổ chức ăn chay Hoa Kỳ đề nghị chúng ta nên ăn nhiều thực phẩm loại whole grains như gạo lức, bánh mì nâu, cereals, các loại ngũ cốc chưa biến chế, rau đậu, trái cây tươi và ăn ít những thức ăn có chứa nhiều chất béo, chất ngọt và chất muối. Một vị bác sĩ chuyên khoa về dinh dưỡng đề nghị một tỷ lệ hợp lý về dinh dưỡng chay là 4/6 hay 3/7 để

chúng ta dễ nhớ. Tỷ lệ này có nghĩa là 4 phần hay 3 phần whole grains và ngũ cốc loại ít biến chế hay chưa biến chế và 6 phần hay 7 phần rau, đậu, trái cây tươi.

Cũng có một số người ăn chay lo ngại rằng chế độ ăn chay dù bất cứ loại nào cũng sẽ ảnh hưởng không tốt đối với sức khoẻ do không đầy đủ chất đạm. Điều này hoàn toàn không đúng vì các nhà dinh dưỡng cho biết hàm lượng chất đạm trong chế độ ăn chay nhiều hơn nhu cầu dinh dưỡng đòi hỏi. Tuy nhiên thức ăn có nguồn gốc thực vật tuy giàu chất đạm nhưng có loại lại không đầy đủ acid amino thiết yếu (ngoại trừ đậu nành). Thí dụ như lysine có trong gạo, bắp, lúa mì; threonine có trong gạo; tryptophan có trong bắp và methionine trong các loại đậu. Vì thế các nhà dinh dưỡng khuyến cáo người ăn chay nên sử dụng đa dạng

các loại chất đạm thực vật cho cân đối về mặt dinh dưỡng. Thí dụ như xôi gạo lúc nấu với đậu đen, đậu đỏ hay hạt sen, ăn với muối mè, bánh mì lát nấu phết bơ đậu phụng, súp đậu lentil, đậu lima, đậu đen hay đậu đỏ ăn với bánh mì nâu. Cơm gạo lúc nấu với đậu trắng, đậu xanh, đậu ngự hay đậu đỏ. Hỗn hợp như thế vừa ngon lại vừa bổ.

Họ khuyên chúng ta sáu điều nên làm:

Thứ 1. Thay đổi thực phẩm thường xuyên:

Như trên chúng tôi đã trình bày, không một món ăn nào cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết chẳng hạn như cam cho nhiều sinh tố C nhưng lại không có

sinh tố B12 và một số sinh tố khác.

Chúng ta có thể dựa vào tỷ lệ dinh dưỡng chay như vừa nói để có một ý niệm nào đó khi chọn mua thực phẩm. Tuy nhiên cách nấu ăn cũng lại là một vấn đề quan trọng khác làm người ta thích ăn hay không. Người Việt Nam chúng ta có cách nấu ăn hơi phức tạp và hơi mất thì giờ, nên nhiều khi không thích hợp cho thể hệ thứ hai sống tại hải ngoại. Vì thế chúng ta nên tìm cách đơn giản hoá việc nấu ăn mà ăn vẫn ngon và vẫn có đầy đủ năng lượng.

Thứ 2. Cần Quân bình giữa ăn uống và tập luyện thể dục

Một trong những điều cần thiết chúng ta phải làm là tạo thói quen ăn uống tốt như chúng tôi đã trình bày. Tuy nhiên việc ăn

uống tốt là chuyện cần thiết, nhưng tập luyện thể dục để tiêu năng lượng dư thừa là chuyện quan trọng không kém vì nếu không, cơ thể chúng ta sẽ mập và mập dễ đưa đến một số bệnh như cao áp huyết, tai biến mạch máu não và tiểu đường. Chúng ta nên tập thể dục cho ra mồ hôi, cho tim đập nhanh hơn bình thường như chúng tôi đã trình bày. Tập khoảng 30 phút đến một giờ mỗi ngày và 5 lần mỗi tuần sẽ giúp cho cơ thể tránh được tứ độc hay là giảm đi sự nguy hại của tứ độc. Thể dục còn làm cho xương cốt được cứng cáp, tim mạch được khoẻ mạnh, bắp thịt dẻo dai; giúp cho tinh thần được sáng khoái, bớt lo âu hồi hộp, bớt bị trầm cảm; tăng sự tự tin và cảm thấy khoẻ mạnh yêu đời, giúp dễ ngủ.

Thứ 3. Bớt ăn muối:



Sodium là loại muối dùng hàng ngày để nêm vào thức ăn, nếu dùng nhiều có thể đưa đến bệnh cao áp huyết. Thức ăn Việt Nam có nồng độ muối cao là các món kho, các món phơi khô, các loại mắm, v.v.. Thực phẩm Hoa Kỳ có chứa nhiều muối là đồ hộp, các thực phẩm biến chế ăn chơi, các loại junk foods, khoai tây chiên... Khi nấu thức ăn trong nhà nên tránh nêm nhiều muối để ăn cho “đậm đà”.

Thứ 4. Tránh thức ăn chứa chất béo bão hoà (saturated fat) và cholesterol.

Nên hạn chế bớt chất béo thể nào cho tỷ lệ chất béo trong thức ăn chiếm khoảng 15% năng lượng hàng ngày. Chất béo cung cấp năng lượng và cũng là chất trung gian khiến sinh tố A, D, E, và K được hấp thụ qua vách ruột. Những chất

béo dư thừa, nhất là cholesterol ứ đọng ở thành vách mạch máu làm mạch máu nhỏ hẹp dần, đưa đến bệnh tai biến mạch máu não. Nên dùng dầu thực vật để nấu nướng, nhất là dầu olive hay Canola. Nên giảm ăn trứng. Một cái lòng đỏ trứng cho khoảng 200mg cholesterol.

Thứ 5. Bột ăn chất ngọt:

Đường là tiếng gọi thông thường của glucose hay carbohydrate, là một trong ba thành phần dinh dưỡng của cơ thể. Người Việt Nam cũng như các dân tộc Á Châu khác ăn nhiều đường hơn dân Tây phương qua dạng tinh bột như cơm, bún, mì sợi hoặc bánh mì. Những thức ăn khác cho chất đường là sữa, trái cây, rau và hạt. Khoa học đã chứng minh rằng ăn nhiều đường không liên quan gì đến bệnh tiểu đường mà chỉ liên quan đến

bệnh mập phì. Vì vậy chúng ta nên giảm bớt ăn ngọt, còn nếu thích ăn ngọt thì phải tăng cường vận động thể dục thể thao để tiêu hao năng lượng dư thừa. Tuy nhiên, đường, muối và cholesterol đều cần thiết cho cơ thể, không có đường thì không có năng lượng, không có muối thì không có hoạt động, không có cholesterol thì không có kích thích tố (hormone). Chúng ta nên nhớ chúng là những chất “bạn” chứ không phải “kẻ thù”, nhưng nếu chúng ta dùng nhiều quá thì bạn sẽ trở thành thù, chúng sẽ làm chúng ta bệnh!

## Thứ 6. Giảm ăn Junk food:

“Junk food” là tiếng lóng để chỉ những đồ ăn có mức dinh dưỡng thấp nhưng lại có quá nhiều chất “không tốt” như đường, mỡ, và muối có hại cho cơ thể.

Những món “junk food” thông thường phải kể là món khoai tây chiên (French fries), pizza, bánh kẹo, các loại chip, các loại snack food. Những món ăn này lâu lâu ăn cũng vui miệng, nhưng không nên dùng thường xuyên dễ bị mập và cao mỡ, cao máu. Các thức uống ngọt như Coca, Pepsi v..v.. được xem là Junk Food. Các món chè của dân mình có quá nhiều đường, có lẽ cũng nên xếp vào loại Junk Food.

Thưa quý thánh giả,

Điều quan trọng như chúng tôi trình bày là làm thế nào ăn chay cho đúng phương pháp mà phần lớn là do sự điều hòa thức ăn và tập luyện thể dục sao cho cân bằng giữa cái cung và cầu cho cơ thể, nhưng

có lẽ chúng ta cũng không nên áp dụng một cách máy móc, vì ăn uống không chỉ là một nhu cầu sống còn, đối với quý vị tu sĩ cần phải có một thân thể khỏe mạnh, ít bệnh tật để tu hành. Đối với những người thường, ăn uống còn là một sự thưởng thức trong đời sống hàng ngày, cho nên làm thế nào để ăn uống một cách thoải mái, không quá gò bó mà vẫn cung cấp cho mình lượng dinh dưỡng vừa đủ, đó cả là một nghệ thuật và có tính chất cá nhân. Người ta bảo “có thực mới vực được đạo”, có ăn uống đàng hoàng, nhất là ăn chay phải đúng phương pháp mới khỏe mạnh. Tuy nhiên, ăn nhiều chất bổ béo quá thì, thưa quý vị: “cái miệng nó hại cái thân”.

Ban Biên Tập

[www.thuvienhoasen.org](http://www.thuvienhoasen.org)

(Bài này đã được phát thanh ngày 10 tháng 9 tại Nam California và 11 tháng 9, 2005 tại Houston Texas)

**BÀI THUYẾT TRÌNH VỀ VẤN ĐỀ ĂN CHAY Kỳ 2**

**TẠI PHẬT HỌC ĐƯỜNG VẠN HẠNH  
CHÙA QUỐC TẾ ONLINE**

**Lúc 5 giờ chiều giờ miền Tây Hoa Kỳ  
ngày 29-1-2005**

**(8 giờ sáng giờ Việt Nam ngày Chủ Nhật  
30-1-2005)**

*Buổi thuyết trình hôm nay của chúng tôi cũng gồm có ba phần: Phần đầu chúng tôi tóm lược lại những điểm quan trọng chúng tôi đã trình bày trong kỳ trước, phần thứ hai chúng tôi trình bày thêm chi tiết về vấn đề ăn chay để bảo vệ sức khỏe, và phần thứ ba là trả lời những câu hỏi của một số độc giả gửi cho chúng tôi trong thời gian hai tháng vừa qua và những câu hỏi mới được quý vị đặt ra ngày hôm nay.*

## PHẦN THỨ NHẤT

Trong một dịp du lịch về miền Á Đông, trên chuyến bay xuyên Thái Bình Dương, khi thấy người ngồi bên cạnh chúng tôi ăn chay, chúng tôi tò mò hỏi nguyên nhân nào khiến ông ăn chay. Ông cho biết ông làm nghề kiểm tra thịt. Ông ta cũng hỏi ngược lại chúng tôi vì sao chúng tôi ăn chay. Chúng tôi cho ông

biết động cơ thúc đẩy ăn chay của chúng tôi là không muốn các sinh vật phải chết vì chúng tôi. Chúng tôi muốn sống và nghĩ rằng chúng cũng muốn sống. Chúng tôi thấy ông ta có vẻ suy nghĩ nhiều về mục đích ăn chay của chúng tôi.

Hai người cùng ăn chay nhưng mục đích ăn chay lại khác nhau. Ăn chay của người bạn đồng hành chúng tôi nhằm bảo vệ sức khỏe còn mục đích ăn chay của chúng tôi nhằm tôn trọng và bảo vệ sự sống của các sinh vật. Đó là hai động lực chánh thúc đẩy người ta ăn chay mà chúng tôi đã trình bày trong kỳ trước. Mục đích ăn chay đối với người Tây Phương là để bảo vệ sức khỏe và bảo vệ môi trường sống chung quanh cho được tốt đẹp, cho cây tươi thêm mọc, cho nước uống và bầu không khí trong lành. Còn mục đích ăn chay của đạo Phật nhằm tôn



trọng và bảo vệ sự sống của các sinh vật hữu tình. Ăn chay, theo đạo Phật là một trong những phương pháp nuôi dưỡng và phát triển lòng từ bi. Ăn chay là thực tập tâm bất hại, tâm không làm hại người, hại vật, hại sự sống chung quanh.

Trên cơ bản, mục đích ăn chay của đạo Phật là như thế, là tôn trọng và bảo vệ sự sống; nhưng trên phương diện thực hành thì có sự khác biệt giữa các truyền thống, mà nguyên nhân sâu xa là vấn đề ăn thịt và sự diễn giải khác nhau về vấn đề này.

Các kinh điển văn hệ Pali được truyền bá qua phương Nam, từ đảo Tích Lan qua Miến Điện, Thái Lan, Ai Lao, Cao Miên và miền Nam Việt Nam theo đường lối nguyên thủy của Phật Giáo tức lối ban đầu, có điều khoản cho phép Phật tử được ăn ba thứ thịt. Các kinh điển văn

hệ Sanskrit được truyền bá qua phương Bắc, từ Nepal qua Tây Tạng, Trung Hoa, Cao Ly, Việt Nam và Nhật Bản theo đường lối phát triển, không những không có điều khoản cho phép Phật tử được ăn ba thứ thịt mà còn có điều khoản cấm ăn tất cả các thứ thịt.

Do văn hệ khác nhau, do câu văn không giống nhau và lối truyền bá ra các phương khác nhau, nên đối với kinh điển kết tập của hai bên có chỗ dị đồng.

Ngòai ra cũng do tâm của chúng sinh và phong thổ mỗi miền có sai khác, nên giáo lý của Phật cũng tùy duyên chia ra có rộng có hẹp, có cao có thấp và vấn đề ăn chay hay ăn mặn cũng thế. Phật giáo truyền về phương Nam, quý chư Tăng đi khát thực, Phật tử cúng dường thực phẩm chay thì ăn chay, thực phẩm mặn thì ăn mặn. Phật giáo truyền qua phương Bắc

thì ăn chay, nhưng cũng có nơi ăn chay nơi ăn mặn. Ví dụ như Tây Tạng, vì ở trên độ cao, không trồng được rau quả hoa màu nên phải ăn mặn, tuy cũng có nơi ăn chay. Ở Nhật Bản cũng thế, trước thời Minh Trị Thiên Hoàng ăn chay, sau đó vì do sức ép của vua nên hàng Tăng lữ phải hoàn tục lập gia đình nên bỏ chay ăn mặn. Và ngay như tại Việt Nam, có lẽ vì hoàn cảnh, một số chư Tăng theo truyền thống Bắc Tông ở miền Bắc từ năm 1954 đến năm 1975 không ăn chay v.v.v..

Tương cũng cần lập lại, trong các kinh điển hệ Pali Nam Tông không có điều luật ăn chay mà có điều luật cho phép ăn thịt tam tịnh nhục và các kinh điển văn hệ Sanskrit Bắc Tông lại có điều luật không được ăn thịt.

Vì sao có sự dị biệt như vậy?

Chính vì Phật muốn độ chúng sinh mà phương tiện nói pháp. Ngài tùy duyên nói pháp. Mà đã nói là tùy duyên, thì không có một pháp nhất định nào có thể thuyết, có thể nói là đúng hay không đúng, mà chỉ tùy duyên, tùy thời, tùy hoàn cảnh, tùy căn cơ của từng đối tượng, mà Phật nói pháp. Trong kinh Đại Niết Bàn, Ngài cho biết lý do tại sao ngày trước Ngài cho phép hàng Tỳ Kheo ăn ba thứ tịnh nhục. Ngài nói: “Này Ca Diếp! Ba thứ tịnh nhục ấy chỉ là theo việc mà tạm chế thôi, cũng là hơn nơi sự mà lần lượt chế..”

Ngay như ngày nay, như trong lời bổ túc của Thượng Tọa Thích Trí Hoằng trong buổi thuyết trình lần trước của chúng tôi, Thầy cho biết chư Tăng và cư sĩ Phật tử

của một số chùa theo truyền thống Nam Tông ở Hoa Kỳ đều dùng chay và Ngài Narada Maha Thera, một vị cao Tăng Nam Tông ở Tích Lan cũng ăn trường chay. Riêng chúng tôi được biết các thiền sinh tham dự các khoá tu thiền Vipassana tại các trung tâm thiền Minh Sát của ngài Ogenka ở Hoa Kỳ đều ăn chay.

Tuy nhiên, qua một số e-mail nhận được, chúng tôi thấy một số độc giả vẫn còn thắc mắc về việc “một số Sư ăn thịt”, “một số Sư đi chung với cư sĩ Phật tử vào nhà hàng ăn ở Houston và Dallas, Texas vẫn thoải mái kêu các món ăn tôm cua cá nướng..”

Kính thưa quý vị, thưa các bạn đã gửi thư cho chúng tôi, trong bài thuyết trình kỳ trước, chúng tôi đã trình bày rất rõ lập

luận của hai phía về vấn đề ăn thịt. Theo kinh sách và quan điểm của các tông phái Phật Giáo đều nêu rõ lòng từ bi của đức Phật và ai cũng biết đạo Phật là đạo từ bi, còn quyết định ăn chay hay ăn mặn là do sự chọn lựa của mỗi cá nhân, chúng tôi thiết nghĩ chúng ta nên tôn trọng sự chọn lựa lối sống cá nhân của mỗi người, mỗi người đều có môi trường sinh sống khác nhau, môi trường tiếp cận kinh sách khác nhau và nhân quả khác nhau.

Nhân đây, chúng tôi cũng xin kể về trường hợp một người bạn thân của chúng tôi, cả hai chúng tôi quen thân nhau từ khi còn ở Việt Nam, thường hay đến chùa Xá Lợi dự khoá lễ công cộng mỗi buổi sáng Chủ Nhật và thường ăn chay kỳ. Khi ra hải ngoại, mỗi người ở một nơi và cả hai chúng tôi ăn trường chay. Bẵng đi một thời gian khá lâu,

người bạn của chúng tôi không còn ăn chay nữa. Tìm hiểu nguyên nhân thì chúng tôi được biết là do ảnh hưởng môi trường sống chung quanh, ảnh hưởng gia đình, bạn bè, thầy cô và nhất là do sự tiếp cận kinh sách khác nhau. Tuy vậy, chúng tôi vẫn tôn trọng sự chọn lựa của nhau và đồng thừa nhận nguyên nhân của sự khác biệt như chúng tôi đã trình bày.

Đó là những điểm quan trọng của vấn đề ăn chay trong đạo Phật mà chúng tôi đã trình bày trong buổi thuyết trình kỳ trước. Kinh nghiệm của chúng tôi cho hay những người ăn chay được thúc đẩy bởi lòng từ bi, bởi tâm không muốn làm hại người, hại vật và hại sự sống chung quanh sẽ lâu bền, hơn là do nhu cầu sức khỏe cá nhân thúc đẩy.

Chúng tôi xin chấm dứt phần tóm lược ăn chay trong đạo Phật nơi đây và bước qua phần thứ hai của buổi thuyết trình hôm nay là trình bày thêm về ăn chay nhìn theo góc độ khoa học, phần này thực tế và quan trọng hơn vì hàng ngày chúng ta phải đối diện với chúng.

## PHẦN THỨ HAI

Trong Phật giáo chúng ta thường được nghe nói tới Tam Độc. Đó là Tham, Sân và Si. Ba thứ này hoành hành chúng ta, đưa chúng ta lặn ngụp trong biển sinh tử luân hồi. Trong giới Y Khoa, cũng thường nhắc đến Tứ Độc. Đó là bệnh cao áp huyết, bệnh tiểu đường, bệnh cao cholesterol và bệnh mập phì.

Tứ độc này thường hay đi chung với nhau và đưa đến chết người. Chúng



không chừa một ai, già trẻ lớn bé, nam phụ lão ấu, sắc dân trắng vàng đen đỏ, phàm phu hay tu hành. Nhiều người hay than thân trách phận là ăn hiền ở lành, ăn chay nằm đất, quanh năm ngày tháng mà cũng bị trúng độc thủ của Tứ Độc. Chẳng hạn chỉ ăn cơm, ăn bún, ăn mì với rau, không ăn thịt gì cả mà mỡ cholesterol cứ cao, cân trọng lượng thì cứ lên. Xin lưu ý là các bệnh này là do nhiều lý do. Có lý do mình có thể thay đổi và kiểm soát được bằng cách điều hòa dinh dưỡng và luyện tập thể dục, nhưng có những lý do mình không kiểm soát được như đặc tính di truyền của mỗi người, hoặc tuổi già vì càng lớn tuổi càng dễ bị bệnh.

Trong phần thứ hai này chúng tôi nhấn mạnh đến dinh dưỡng chay và luyện tập thể dục. Dinh dưỡng chay và luyện tập thể dục đóng vai trò rất quan trọng trong

việc ngăn ngừa, tránh khỏi và làm giảm cao máu, tiểu đường, cao mỡ và mập. Ngoài ra còn có thể làm giảm các loại bệnh ung thư. Cơ bản đại khái trong việc dinh dưỡng là nên ăn nhiều loại rau xanh, nhiều loại trái cây, ngũ cốc chưa biến chế và các sản phẩm từ đậu nành; tránh thức ăn dầu mỡ, trứng, sữa, bơ, muối và đường.

Trước hết chúng tôi trình bày sơ qua về thực phẩm.

Thực phẩm chúng ta ăn hàng ngày cung cấp cho cơ thể chúng ta những chất cần thiết để tạo năng lượng hoạt động và những chất dinh dưỡng thiết yếu (essential nutrients) mà cơ thể không thể tạo ra được như các chất sinh tố (vitamins), muối khoáng (minerals), một số amino acids, fatty acids và chất sợi.

Thực phẩm để tạo ra năng lượng gồm ba loại: (1) Chất đạm (protein), (2) Chất béo (lipid) và (3) Chất carbohydrate. Mỗi gram chất carbohydrate và mỗi gram chất đạm cung cấp 4 calories và mỗi gram chất béo cung cấp 9 calories. Như vậy đồ ăn nào nhiều chất béo là cho nhiều calories, nhưng đồng thời cũng cho chúng ta nhiều cholesterol!

Năng lượng là gì? Có thể nói năng lượng, mà đơn vị đo lường là calories, chính là sức mạnh để giúp cơ thể hoạt động, tiêu hoá, biến dưỡng đồ ăn, điều hoà thân nhiệt và các hoạt động khác của cơ thể. Số lượng calories hàng ngày thay đổi tùy theo sự hoạt động của cơ thể, trung bình vào từ 1800 đến 2000 calories. Một cách quân bình thì tổng số calories được lấy từ carbohydrate khoảng 55-75 %, chất đạm khoảng 10-15%, và

chất béo khoảng 15-30% tùy theo cơ thể hoạt động nhiều hay ít mà số năng lượng cần thiết tăng hay giảm đi. Nếu cơ thể dùng nhiều năng lượng hơn mức cung cấp, cơ thể sẽ lấy năng lượng từ phần dự trữ, ở cơ bắp thịt hay mô mỡ dưới da, là cơ thể bị suy nhược. Trái lại nếu ăn nhiều hơn mức cần thiết hay ít vận động thể lực, phần năng lượng thặng dư sẽ biến thành mỡ dự trữ và người ta sẽ mập phì lên.

Carbohydrates được chia ra làm hai loại: (1) Carbo Đơn như đường tinh chất chẳng hạn, (2) Carbo Phức Tạp. Loại này có hai chất chính là tinh bột và chất xơ và nhiều chất bổ như vitamin, khoáng chất. Loại này gồm mì, gạo, các loại hạt đậu và rau quả.

Người ăn chay, nhất là người Việt Nam

chúng ta thường ăn nhiều cơm, bún, canh, phở và các món ăn làm từ tinh bột gạo. Đường và tinh bột được cơ thể chuyển hoá ra glucose. Glucose lưu thông trong máu và cung cấp năng lượng cho các tế bào. Khi tế bào không dùng hết thì glucose sẽ được chuyển hoá thành glycogen và được lưu trữ trong bắp thịt và gan hoặc được chuyển thành mỡ acid béo và triglyceride. Do vậy, kết quả cuối cùng là làm tăng khối lượng mỡ trong cơ thể.

Vì thế, trong việc ăn chay nhằm bảo vệ sức khỏe, yếu tố điều hoà thức ăn hàng để tạo sự quân bình năng lượng thu nhập và tiêu dùng, là một điều vô cùng cần thiết. Và ăn chay đúng phương pháp nhằm đáp ứng nhu cầu này.

**ĂN CHAY ĐÚNG PHƯƠNG PHÁP**

Vậy ăn chay như thế nào mới là đúng phương pháp?

Ăn chay được xem là đúng phương pháp khi chúng (thực phẩm chay) cung cấp cho cơ thể chúng ta một số năng lượng cần thiết và đủ cho cơ thể để hoạt động và cũng không quá ít để bị suy nhược. Nói một cách khác là quân bình năng lượng calories giữa cung và cầu của cơ thể.

Dù ăn chay theo loại nào thì dưới góc độ dinh dưỡng cũng phải hội đủ ba yếu tố cơ bản:

(Thứ nhất) Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm. Trong khẩu phần ăn hàng ngày, nếu thiếu một thành phần nào đó lâu dài, dễ gây bệnh như thiếu các loại vitamin A, B2, C, D, E và chất xơ có thể dẫn đến

ung thư ruột và dạ dày. Nên nhớ là không có bất kỳ một loại thực phẩm đơn độc nào bao hàm đầy đủ các chất dinh dưỡng mà cơ thể cần đến, chẳng hạn như cam cho nhiều sinh tố C nhưng lại không có sinh tố B12.

(Thứ hai) Ăn các loại thực phẩm càng ít chế biến hoặc chưa chế biến càng có lợi về dinh dưỡng. Cứ qua một lần chế biến thì chất dinh dưỡng của thực phẩm bị giảm đi do quá trình chuyển hoá. Ví dụ như gạo được chế biến cho trắng vì qua quá trình đánh bóng gạo, đã làm mất đi rất nhiều chất dinh dưỡng nằm ngoài vỏ hạt gạo. Các loại ngũ cốc khác cũng vậy và rau trái cây tươi tốt hơn trái cây đóng hộp.

(Thứ ba) Ăn chừng mực, tức là không nên ăn quá nhiều một loại thực phẩm

hoặc ăn quá ít một loại và không ăn quá no hoặc để quá đói và tránh ăn nhanh, nuốt vội.

## THÁP ĐỒ THỰC PHẨM CHAY

Để thực hành, người ăn chay có thể sử dụng tháp đồ thực phẩm (food guide pyramid) của tổ chức ăn chay Hoa Kỳ, để có một khái niệm trong vấn đề chuẩn bị thực phẩm hàng ngày.

Theo tháp đồ bên cạnh, tổ chức ăn chay Hoa Kỳ đề nghị hàng ngày chúng ta nên dùng:

- Phần lớn thực phẩm thuộc tầng cuối cùng gồm các loại ngũ cốc chưa chế biến, trong đó có gạo lức (khoảng 6-11 servings), sau đó thêm một phần vào



nhóm thứ hai gồm các loại rau (3-5 servings), và nhóm trái cây (2-4 servings) thuộc tầng thứ hai của tháp đồ.

- Dùng vừa phải đồ ăn tầng trên cao hơn gồm hai nhóm: nhóm sữa (2-3 servings) và nhóm đậu (legume), thịt chay biến chế công nghiệp (meat alternative), cũng như các loại hạt (2-3 servings).

- Cuối cùng là tầng cao nhất, đỉnh của tháp đồ, tức ít nhất, nghĩa là hạn chế các thực phẩm gồm những thức ăn nhiều chất béo, chất ngọt và chất muối.

Trong sách dinh dưỡng của Hoa Kỳ, người ta thường dùng serving như một đơn vị đo lường thực phẩm.

Thế nào là một serving?

• Về ngũ cốc: 1 serving tương đương một khoanh bánh mì, hay 1/2 cup cơm (bằng 120ml) • Về rau: 1 cup rau sống hay 1/2 cup rau chín. • Về trái cây: một quả chuối, quả táo, hay quả cam, 1/2 cup trái cây cắt nhỏ hay đóng hộp, hay 3/4 cup nước trái cây. • Về sữa: 1 cup sữa hay yogurt, 1 ounce (bằng 50ml) bơ. • Về trứng: 1 quả trứng.

Có người hỏi tại sao ăn rau đậu trái cây và không ăn thịt lại có thể ngăn ngừa được bệnh tật?

Chúng tôi xin thưa là:

Theo các nhà khoa học cho biết, có sáu yếu tố mà những người ăn thịt có nguy cơ mắc bệnh, phần lớn là bệnh tim mạch và ung thư: (thứ 1) Trong thịt động vật và những phó sản liên hệ như trứng, bơ,

pho mát và sữa có chứa nhiều chất cholesterol và chất béo bão hòa (thứ 2) Thịt động vật không có chất xơ và carbohydrate (thứ 3) Tiêu thụ thịt động vật và các sản phẩm bơ sữa làm yếu hệ tiêu hóa dẫn đến nhiều dạng rối loạn đường ruột (thứ 4) Chất độc của các loại thức ăn do công nghiệp chế biến và phương pháp nuôi súc vật theo kiểu hiện đại mang lại (thứ 5) Nhiễm trùng trong thịt động vật, và (thứ 6) Chất đạm protein thịt động vật. (Dinh Dưỡng Ngăn Ngừa Bệnh Tật, Tâm Diệu)

Ngoài ra, chúng ta đã biết ngũ cốc chưa biến chế, rau đậu và trái cây cung cấp cho chúng ta nhiều chất dinh dưỡng cần thiết để duy trì sức khỏe, như chất sinh tố (vitamins), chất khoáng (minerals), chất xơ (fiber), và carbo phức tạp (complex carbohydrates). Nhiều nghiên cứu khoa

học đã liên tục chứng minh ăn nhiều rau, trái cây và đậu hạt có thể giảm mức độ lâm bệnh tim mạch và ung thư. Bởi vì chúng không có cholesterol, ít chất béo bão hòa, và có nhiều chất xơ. Gần đây, các nhà khoa học đã khám phá thêm một nhóm chất mới có chứa trong rau, trái cây và đậu hạt, có khả năng phòng vệ cho cơ thể chúng ta tránh được nhiều thứ bệnh và làm chậm tiến trình lão hóa. Đó là chất phytochemicals. Chúng tôi tạm dịch là chất hoá thảo.

Phytochemical là một loại hóa chất chứa trong thực vật, nhằm giúp cho chúng có màu sắc, mùi vị, và bảo vệ cho chính chúng tránh khỏi sự ác nghiệt của thời tiết và các tật bệnh. Đối với con người, phần lớn phytochemicals hoạt động chống lại sự ôc xy hóa (antioxidants), bảo vệ các mô tế bào và các bộ phận cơ

thể chúng ta tránh bị tàn phá bởi free radicals. Free radicals là những độc tố (toxic oxygen molecules) tiết ra bởi khói thuốc, khói xe, không khí ô nhiễm, tia nắng mặt trời, tia quang tuyến x-rays, và phó sản của tiến trình biến hóa năng lượng (by-product of our metabolism) trong cơ thể chúng ta.

Tưởng cũng nên biết, trong những năm 1970s và những năm kế tiếp, các khoa học gia người Đức, người Mỹ và người Pháp đã khám phá ra rằng, những người Nhật tiêu thụ đậu hũ và các sản phẩm biến chế từ đậu nành, mà trong đó có chất genistein, đã có tỷ lệ thấp bị bệnh ung thư so với chế độ ăn uống không có đậu hũ của người Tây phương. Người dân Nhật sinh sống tại đảo Okinawa có tỷ lệ nhiều người sống lâu và sống khỏe nhất thế giới cũng chính vì họ ăn nhiều

đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành.

Đậu nành và các sản phẩm biến chế từ hạt đậu nành như đậu hũ và sữa đậu nành là thức ăn và thức uống chính của người Trung Hoa, Nhật Bản và Triều Tiên. Dân chúng tại một số tỉnh thành tại các quốc gia này nhận được sữa đậu nành nóng vào mỗi sáng như người Tây phương nhận báo hàng ngày tại nhà vậy. Được biết sữa đậu nành ngày nay sản xuất tại Hoa Kỳ được pha trộn thêm vitamin như B12, calcium, vitamin D v..v.. nên rất bổ dưỡng.

Trong khẩu phần hàng ngày, gạo lức, bánh mì nâu, rau tươi và trái cây tươi chiếm phần quan trọng về dinh dưỡng. Nên ăn rau sống hay nấu sơ hơn là rau nấu chín quá, sẽ thất thoát các chất bổ dưỡng. Gạo lức, bánh mì nâu, và đậu

nành dưới hình thức đậu hũ và sữa đậu nành cung cấp chất protein, chất khoáng, một số amino acids và chất sinh tố. Rau và trái cây cung cấp hai loại thành phần chính: chất sợi và chất sinh tố cũng như chất phytochemicals.

Chất sợi chỉ có trong rau, trái cây, ngũ cốc và các loại đậu. Sợi điều hoà tiêu hoá, chống táo bón, chống bệnh túi thừa vách ruột (diverticulum) và bệnh trĩ, giảm thiểu bệnh tim và vài loại ung thư. Trung bình người ta cần khoảng 15 đến 20 gam sợi mỗi ngày. Ví dụ củ cà rốt độ 15 cm chứa 2 gam sợi. Những đồ ăn cho nhiều sợi là: trái cây, ăn cả vỏ như vỏ táo càng tốt, rau sống, các loại hạt và đậu.

Rau và trái cây cung cấp nhiều lượng sinh tố như sinh tố C, sinh tố B6, sinh tố

A, chất folate acid. Sinh tố C và sinh tố E có tính chất chống oxy hoá (antioxidant) có nhiệm vụ để chống ung thư và một số bệnh kinh niên. Muối khoáng cũng thấy nhiều trong trái cây và rau. Ngoài sắt và chất vôi như trên đã đề cập đến, chất potassium (K) rất cần cho cơ thể chống bệnh cao áp huyết. Đồ ăn chứa nhiều K như khoai tây và khoai lang, bắp cải, chuối, xoài, nho, cam, bưởi...

Vậy làm thế nào để chọn thực phẩm cho thích hợp?

Thưa quý vị, có sáu nguyên tắc người ăn chay, muốn ăn chay cho đúng cách phải thực hiện là:

Thứ 1. Thay đổi thực phẩm thường xuyên:



Như trên chúng tôi đã trình bày, không một món ăn nào cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết chẳng hạn như cam cho nhiều sinh tố C nhưng lại không có sinh tố B12 và một số sinh tố khác.

Chúng ta có thể nhìn vào tháp đồ thực phẩm để có một ý niệm nào đó khi chọn thực phẩm. Tuy nhiên cách nấu ăn cũng lại là một vấn đề quan trọng khác làm người ta thích ăn hay không. Người Việt Nam chúng ta có cách nấu ăn hơi phức tạp và hơi mất thì giờ, nên nhiều khi không thích hợp cho thể hệ thứ hai sống tại hải ngoại. Vì thế chúng ta nên tìm cách đơn giản hoá việc nấu ăn mà ăn vẫn ngon và vẫn có đầy đủ năng lượng.

Các trẻ em tuổi đang phát triển, nhất là phái nữ, cần ăn các loại thực phẩm có nhiều chất vôi (calcium) để giúp xương

phát triển. Những thực phẩm chứa nhiều chất vôi bao gồm sữa bò, sữa đậu nành và các món ăn chế biến từ sữa, bơ, ... Đậu hũ cũng chứa nhiều chất vôi. Sinh tố D có ảnh hưởng nhiều đến chất vôi, nhưng nếu ít ra nắng hay người già mới cần bổ sung thêm vitamin D. Sắt (iron) cũng rất cần thiết cho trẻ đang lớn và phụ nữ. Chất sắt có nhiều trong các loại rau xanh, nhất là rau muống, bắp cải và các loại đậu.

Thứ 2. Cần Quân bình giữa ăn uống và tập luyện thể dục

Mập phì dễ đưa đến một số bệnh tật như cao áp huyết, tai biến mạch máu não, tiểu đường, một số bệnh ung thư, viêm khớp, bệnh hô hấp..v..v..

Một trong những điều cần thiết chúng ta

phải làm là tạo thói quen ăn uống tốt như trên chúng tôi đã trình bày. Tuy nhiên việc ăn uống tốt là chuyện cần thiết, nhưng tập luyện thể dục thể thao để tiêu năng lượng dư thừa là chuyện quan trọng không kém. Chúng ta không nên bỏ quá nhiều thì giờ ngồi trước TV hay máy vi tính làm cơ thể thiếu vận động, dễ đưa đến bệnh mập phì. Chúng ta chỉ cần tập thể dục cho chảy mồ hôi, tim đập nhanh trong nhịp tim đập cho phép như chúng tôi trình bày lần trước. Tập khoảng 30 phút đến một giờ mỗi ngày và 5 lần mỗi tuần sẽ giúp cho cơ thể tránh được tứ độc hay là giảm đi sự nguy hại của tứ độc. Thể dục còn làm cho xương cốt được cứng cáp, tim mạch được khoẻ mạnh, bắp thịt dẻo dai; giúp cho tinh thần được sáng khoái, bớt lo âu hồi hộp, hay bị trầm cảm; tăng sự tự tin và cảm thấy khoẻ mạnh yêu đời, giúp dễ ngủ.

### Thứ 3. Bớt ăn muối:

Sodium là loại muối dùng hàng ngày để nêm vào thức ăn, nếu dùng nhiều có thể đưa đến bệnh cao áp huyết. Thức ăn Việt Nam có nồng độ muối cao là các món kho, các món phơi khô, các loại mắm, v.v.. Thức phẩm Hoa Kỳ có chứa nhiều muối là đồ hộp, các thực phẩm biến chế ăn chơi, các loại junk foods, khoai tây chiên... Nhu cầu muối hàng ngày cho trẻ em và người lớn là 1/4 muỗng nhỏ muối là đủ, thường đã có sẵn trong thức ăn hàng ngày, trong nước chấm, trong gia vị nêm nếm đồ ăn... Cho nên khi làm thức ăn trong nhà nên tránh nêm nhiều muối để ăn cho “đậm đà”. Khi mua thức ăn ngoài làm sẵn ở nhà hàng, nên tránh mua thức ăn có nhiều muối. Nếu là thực phẩm đóng hộp hay gói trong bao bì, thì phải nhìn nhãn hiệu và nếu lượng muối

trên 100mg cho mỗi serving thì không nên mua.

Thứ 4. Tránh thức ăn chứa chất béo bão hoà (saturated fat) và cholesterol.

Nên hạn chế bớt chất béo thể nào cho tỷ lệ chất béo trong thức ăn chiếm khoảng 15-30% năng lượng hàng ngày. Chất béo cung cấp năng lượng và cũng là chất trung gian khiến sinh tố A, D, E, và K được hấp thụ qua vách ruột. Những chất béo dư thừa, nhất là cholesterol ứ đọng ở thành vách mạch máu làm mạch máu nhỏ hẹp dần, đưa đến bệnh tai biến mạch máu não, hay cơn đau tim nguy hiểm. Nên dùng dầu thực vật để nấu nướng, nhất là dầu olive hay Canola. Nên giảm tối đa việc ăn trứng. Một cái lòng đỏ trứng cho khoảng 200mg cholesterol.

## Thứ 5. Bớt ăn chất ngọt:

Đường là tiếng gọi thông thường của glucose hay carbohydrate, là một trong ba thành phần dinh dưỡng của cơ thể.

Người Việt Nam cũng như các dân tộc Á Châu khác ăn nhiều đường hơn dân Tây phương qua dạng cơm, bún, mì sợi hoặc bánh mì. Những thức ăn khác cho chất đường là sữa, trái cây, rau và hạt.

Khoa học đã chứng minh rằng ăn nhiều đường không liên quan gì đến bệnh tiểu đường mà chỉ liên quan đến bệnh mập phì. Vì vậy chúng ta nên giảm bớt ăn ngọt, còn nếu thích ăn ngọt thì phải tăng cường vận động thể dục thể thao để tiêu hao năng lượng dư thừa.

Tuy nhiên, đường, muối và cholesterol đều cần thiết cho cơ thể, không có đường

thì không có năng lượng, không có muối thì không có hoạt động, không có cholesterol thì không có kích thích tố (hormone). Chúng ta nên nhớ chúng là những chất “bạn” chứ không phải “kẻ thù”, nhưng nếu chúng ta dùng nhiều quá thì bạn sẽ trở thành thù, chúng sẽ làm chúng ta bệnh!

## Thứ 6. Giảm ăn Junk food:

“Junk food” là tiếng lóng để chỉ những đồ ăn có mức dinh dưỡng thấp nhưng lại có quá nhiều chất “không tốt” như đường, mỡ, và muối có hại cho cơ thể. Những món “junk food” thông thường phải kể là món khoai tây chiên (French fries), pizza, bánh kẹo, các loại chip, nghĩa là hầu hết các món bán tại tiệm bán đồ ăn lấy ngay (fast food).

Những món ăn trên lâu lâu ăn cũng vui miệng, nhưng không nên dùng thường xuyên dễ bị mập và cao mỡ, cao máu. So sánh với các món chè của dân mình thì lại có nhiều đường quá, nhưng được cái ít muối và cholesterol.

## Kết Luận

Điều quan trọng như chúng tôi trình bày là làm thế nào ăn chay cho đúng phương pháp mà phần lớn là do sự điều hòa thức ăn sao cho cân bằng giữa cái cung và cầu cho cơ thể, dựa vào tháp đồ thực phẩm chay, nhưng có lẽ chúng ta cũng không nên áp dụng một cách máy móc, vì ăn uống không chỉ là một nhu cầu sống còn, đối với quý vị tu sĩ cần phải có một thân thể khỏe mạnh, ít bệnh tật để tu hành. Đối với những người thường, ăn uống còn là một sự thưởng thức trong đời sống



hàng ngày, cho nên làm thế nào để ăn uống một cách thoải mái, không quá gò bó mà vẫn cung cấp cho mình lượng dinh dưỡng vừa đủ, đó cả là một nghệ thuật và có tính chất cá nhân. Người ta bảo “có thực mới vực được đạo”, có ăn uống đàng hoàng, nhất là ăn chay phải đúng phương pháp mới khoẻ mạnh. Tuy nhiên, ăn nhiều chất bổ béo quá thì, thưa quý vị: “cái miệng nó hại cái thân”.

Kính thưa quý vị, thưa các bạn,

Phần trình bày của chúng tôi đến đây là chấm dứt. Chúng tôi xin cảm ơn quý vị đã lắng nghe và mong nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị và các bạn. Trước khi nhường lời cho vị dẫn chương trình, chúng tôi xin đề nghị quý vị đặt câu hỏi rồi chúng ta cùng nhau thảo luận. Chúng tôi nghĩ rằng nhiều vị đang

nghe có nhiều hiểu biết và kinh nghiệm hơn chúng tôi. Chúng tôi rất mong được học hỏi thêm nơi quý vị.

## PHẦN THỨ BA

Trong khi chờ đợi câu hỏi, chúng tôi xin phép quý vị đọc một vài câu hỏi ngắn mà chúng tôi nhận được trong thời gian hai tháng vừa qua:

Câu Hỏi 1: Có người nói cây cỏ và sỏi đá cũng biết đau, có cảm giác. Nếu chúng ta ăn rau cỏ cũng làm chúng đau vậy? Ông nghĩ sao? Chúng tôi xin quý vị cho biết ý kiến về thắc mắc này:

Đáp: Đạo Phật quan niệm chúng sinh gồm hai thành phần: chúng sinh hữu tình và chúng sinh vô tình. Vô tình chúng sinh là y báo của hữu tình chúng sinh và

chúng sinh hữu tình là chính báo, cho nên sự sống của cây cỏ và hữu tình chúng sinh khác nhau. Cây cỏ nhỏ cả rễ cây thì mới chết còn chỉ cắt ngọn lá thì không chết, nếu chúng ta cắt ngọn, tỉa lá thì chúng sẽ ra nhánh mới, cuộc sống của cây sẽ phát triển thêm, tươi tốt hơn. Nhưng nếu chúng ta cắt cổ một con gà hay con bò thì chúng sẽ chấm dứt mạng sống chúng ngay.

Kinh nghiệm của chúng tôi cho hay những người ăn chay được thúc đẩy bởi lòng từ bi, bởi tâm không muốn làm hại người, hại vật và hại sự sống chung quanh sẽ lâu bền hơn là do nhu cầu sức khỏe cá nhân thúc đẩy.

Câu Hỏi 2: Chúng tôi một số ít cư dân làm nghề đánh cá ở Beaumont, tiểu bang Texas, suốt ngày đánh cá, giết cá và ăn

cá, mà đa số cư dân là những người theo đạo khác. Chúng tôi muốn trở thành Phật tử vậy có thọ được tam quy và ngũ giới không? Câu hỏi này liên hệ đến giáp pháp nhà Phật. Chúng tôi xin góp ý với đạo hữu trước, sau đó trình xin quý Thầy, quý Sư Cô hiện diện trong diễn đàn trả lời cho đạo hữu rõ.

Đáp: Theo thiện ý của chúng tôi, ông có thể thọ Tam Quy tức là Quy y Phật, Quy y Pháp và Quy Tăng. Còn về ngũ giới, ông có thể thọ được bốn giới, còn giới cấm sát sanh không thể thọ được vì ông làm nghề đánh cá tức phạm giới sát sanh. Vấn đề thọ giới trong đạo Phật là hành động tự nguyện, không ai bắt buộc. Không nên thọ rồi lại phạm. Đó là ý kiến riêng của chúng tôi. Nhân đây có nhiều bậc tôn túc như quý Thượng tọa chứng minh, xin quý Thầy, quý Sư Cô

cho biết tôn ý về việc này.

Chúng tôi xin đọc tiếp câu hỏi thứ 3 của một độc giả từ Pháp Quốc. Nguyên văn câu hỏi như sau:

Câu Hỏi thứ ba: Trong quyển sách có tựa là “Đạo Gì?” xuất bản năm 1996

Thượng Toạ Thích Trí Siêu, Pháp Quốc có viết: “một lần trong buổi thuyết pháp của Lạt Ma Thrangou Rinpoché (một vị Lạt Ma cao cấp của phái Kagyupa), có người hỏi: "Tại sao các Sư Tây Tạng không ăn chay?". Thrangou Rinpoché trả lời: "Dân Tây Tạng giết một con Yak nuôi được 10 người trong một tháng, trong khi đó nếu rửa và nấu một bó cải làm chết biết bao côn trùng sâu bọ mà chỉ nuôi được một người trong một bữa. Vậy thì cái nào lợi và ai sát sinh nhiều hơn?". Thầy Trí Siêu cho biết (xin trích

nguyên văn) “câu trả lời của Lạt Ma Thrangou Rinpoché cũng chỉ là một lối biện hộ cho người ăn thịt mà thôi.”

Vậy theo ý của Cư sĩ như thế nào?  
Chúng tôi xin mời quý vị cho biết ý kiến:

Đáp: Theo tự điển Bách khoa, yak là một loại trâu sống ở các vùng cao ở Tây Tạng và Trung Á cân nặng trung bình khoảng 1200 pounds có tuổi thọ là 25 năm. Chúng ăn cỏ, thảo mộc và nấm hoang. Trong suốt 25 năm trường, con trâu yak này làm chết biết bao nhiêu côn trùng sâu bọ mỗi khi chúng ăn cỏ, thảo mộc và nấm hoang lẫn trong đó. Làm sao có thể so sánh người ăn thịt con trâu yak sát sinh nhiều hơn hay người ăn bó rau cải sát sinh nhiều hơn vì sự so sánh này quá chênh lệch.

Với người ăn thịt bò nuôi ở Hoa Kỳ thì mỗi một kilogram thịt phải tốn 10 kilograms ngũ cốc, cho nên nói rằng người ăn chay, tức ăn ngũ cốc, giết hại nhiều sâu bọ côn trùng hơn là người ăn thịt, là sai lầm. Các nhà khoa học tính, chỉ ăn một pound thịt bò là 220 square feet rừng cây nhiệt đới vùng Trung Mỹ bị phá huỷ và hậu quả là biết bao sinh vật và vi sinh vật bị giết và do sự phá huỷ rừng phát sinh ra 500 pounds khí cac bon đai ốc xai vào bầu khí quyển làm gia tăng độ nóng ấm quả địa cầu.

Câu Hỏi Thứ 4: Tôi ăn chay trường đã được hơn 10 năm nhưng khi đi thử máu bác sĩ nói cholesterol của tôi gần border line (220) và mỡ thực vật tryglycerite cao hơn bình thường và mập nữa. Như thế có ảnh hưởng gì đến sức khoẻ?

Trả lời : Những người ăn chay, nhất là người Việt chúng ta thường dùng nhiều chất tinh bột như cơm trắng, phở, mì, bún và các loại bánh làm bằng bột gạo và dùng nhiều đường nữa. Tất cả đều tham gia vào quá trình tạo năng lượng để hoạt động cơ thể. Nếu cơ thể không dùng hết năng lượng, năng lượng dư thừa sẽ được chuyển thành các acid béo và triglyceride mà hậu quả cuối cùng là làm tăng khối lượng mỡ trong cơ thể.

Vì vậy việc béo phì và tăng mỡ máu ở những người ăn chay trường là do chế độ ăn không đúng cách: thiếu sự điều hòa về chất đạm, chất carbohydrate và chất béo, quá dư thừa chất đường, chất tinh bột, dẫn đến việc tạo nên quá nhiều triglycerite. Trong khi đó, cholesterol lại có xu hướng thấp hơn và làm giảm nhiều cholesterol tốt, còn cholesterol xấu lại



tăng lên.

Ăn chay trường phải ăn đúng cách như chúng tôi đã trình bày trong phần thuyết trình kỳ trước và kỳ này mới có kết quả tốt. Nên nhớ là phải ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm. Nếu chỉ ăn một hoặc hai thứ thực phẩm, thì không thể nào đầy đủ được. Thí dụ chỉ ăn cơm với rau thì sẽ thiếu một số amino acid thiết yếu, có thể có ảnh hưởng đến việc tạo thành các chất vận chuyển mỡ apolipoprotein trong mạch máu. Điều đó tích lũy dần theo tuổi nên những người ăn chay nhỏ tuổi thường ít có nguy cơ bị các bệnh tim mạch hơn. Với những người ăn chay trường trên 50 tuổi, nguy cơ xơ vữa động mạch cũng chẳng kém người thường nếu không ăn chay đúng phương pháp.

Do vậy, đạo hữu vẫn có thể ăn chay

trường, nhưng để tránh bệnh tật, nguy cơ đột tử vì các bệnh lý tim mạch, và bệnh tiểu đường do chế độ ăn quá nhiều tinh bột và đường, đạo hữu cần áp dụng một chế độ ăn chay đúng cách và luyện tập thể dục. Nên nhớ là cần phải ăn chay đúng phương pháp và luyện tập thể dục. Do luyện tập thể dục tức là đốt calories, nên các hoạt động của cơ bắp thịt sẽ giúp đường đã đưa vào cơ thể được sử dụng hay là đốt hết calories.

Câu Hỏi Thứ 5: Tôi nghe nói đậu nành giúp bổ thận cho người bị bệnh tiểu đường loại 2. Điều này có đúng không?

Trả Lời: Đúng như đạo hữu nghe nói. Theo kết các nghiên cứu khoa học của trường đại học University of Illinois tại Urbana Champaign được đăng tải trên Tập san Dinh Dưỡng Hoa Kỳ Journal of

Nutrition tháng 8 năm 2004, thì chức năng bộ phận thận của những người bị bệnh tiểu đường loại 2 được cải thiện tốt nhờ một chế độ dinh dưỡng bằng chất đạm (protein) đậu nành, kèm thêm một lợi ích khác nữa là hàm lượng cholesterol tốt (HDL) cũng được gia tăng. Được biết chức năng của bộ phận thận thường bị suy yếu sau một thời gian dài mắc bệnh tiểu đường.

Giải thích về sự gia tăng cholesterol HDL, kết quả nghiên cứu cho biết protein từ đậu nành có tính chất khác với protein động vật. Trong khi dùng bột protein đậu nành, một loại amino acid trong máu của bệnh nhân có tên là arginine đã tăng lên. Arginine chính là tiền thân của nitric oxide - hợp chất giúp giãn nở mạch máu và giúp ngăn ngừa các bệnh tim mạch.

Câu Hỏi Thứ 6. Tại sao những người ăn chay không uống sữa và ăn trứng?

Đáp. Với mục đích ăn chay là ngăn ngừa bệnh tật như chủ đề của bài thuyết trình này, thì có hai lý do chính để người ta không ăn trứng gà là: (thứ nhất) giảm cholesterol vì một lòng đỏ trứng gà loại vừa có chứa tới 213 mg cholesterol và cứ mỗi 100 mg cholesterol chúng ta ăn vào, hàm lượng cholesterol trong máu gia tăng lên nửa chấ́m (0.5) và (thứ hai) ngăn ngừa bệnh có thể gây chết người do vi khuẩn salmonella trong trứng đem lại. Với sữa bò và các phó sản của sữa cũng vậy, chứa nhiều chất béo bão hòa và chất cholesterol, không tốt cho sức khỏe. Ngoài ra, giống như thịt động vật, sữa bò và các phó sản của sữa thường bị nhiễm độc (contaminated), từ thuốc diệt trùng (pesticides) cho đến thuốc kháng sinh

(antibiotic), chất kích thích tố BGH làm cho bò nhiều sữa, có trong sữa bò có thể đem lại những nguy cơ về chứng bệnh ung thư vú và tử cung của phụ nữ. Đó là chưa kể đến sữa bò có liên hệ đến bệnh tiểu đường loại I, Insulin dependent. Các khoa học gia đã tìm thấy những chứng cứ cho rằng chất kháng sinh trong sữa bò đã phá hủy các tế bào sản xuất ra insulin trong cơ thể. Riêng những người ăn chay loại vegan hay những người Phật Giáo không ăn trứng uống sữa vì lòng từ bi. Họ không muốn làm đau đớn đến con bò phải chịu đựng cực khổ vắt sữa cho người uống hay con gà mái đẻ dạn đau hàng ngày để cung cấp trứng cho người ăn.

Câu Hỏi Thứ 7 Tôi 53 tuổi bị bệnh xốp xương, được biết qua sách vở và internet là nguyên nhân gây bệnh xốp xương là

do ăn nhiều protein thịt. Xin ông cho biết có những nghiên cứu khoa học nào nói rõ điều này không?

Đáp: Vâng, có rất nhiều nghiên cứu khoa học cho biết rõ có sự liên hệ mật thiết giữa việc tiêu thụ protein thịt và độ cân bằng calcium. Ông có thể xem nơi tạp chí khoa học của hội ADA Journal of the American Dietetic Association, volume 93, page 1259 (1993). Chế độ dinh dưỡng nhiều protein thịt gây nên sự thất thoát nhiều calcium và vì thế tác dụng đến việc xốp xương (osteoporosis). Tuy nhiên, đó chỉ là một yếu tố, những yếu tố khác là nhiều muối hay quá ít calcium hoặc không tập thể dục cũng có tác dụng đến xương cốt. Với kinh nghiệm cá nhân chúng tôi, sau 15 năm ăn chay trường và luyện tập thể dục tại Bally Total Fitness, T-Score về tỷ trọng xốp

xương của chúng tôi là + 1.02 tức là rất tốt. T-Score từ 0 trở nên là normal bone density. Đây là một bằng chứng phù hợp với kết quả nghiên cứu khoa học.

Câu Hỏi Thứ 8 Có người nghe một vị Bác Sĩ Đông y nói rằng ăn đậu hũ có chất thạch cao, nên nếu ăn nhiều sẽ bị cứng gan, điều nhận định này có đúng không?

ĐÁP Thạch cao là một loại chất khoáng rất phổ thông mang tên hóa học là calcium sulfat ( $\text{CaSO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$ ). Nó được tìm thấy trong đá vôi (limestone), và hầu như có mặt ở mọi vùng trên trái đất.

Trong Đông Y, người ta dùng thạch cao để hạ nhiệt khi bị sốt, khát nước, bứt rứt. Trong những chứng sốt nóng mê sảng, người ta dùng Bạch Hồ thang, gồm có

bốn vị thuốc là: thạch cao, tri mẫu, ngạch mễ, và cam thảo. Trong thang thuốc này, vị thạch cao là chính.

Trong kỹ nghệ làm đậu hũ, thạch cao được dùng để làm đông tụ chất sữa lấy ra từ hạt đậu nành và cũng để gia tăng hàm lượng calcium trong đậu hũ, vốn dĩ có rất ít trong sữa đậu nành, không đủ cung ứng cho cơ thể con người (mỗi ngày cơ thể cần khoảng trung bình 800 mg calcium).

Calcium là khoáng chất rất cần thiết cho cơ thể, giúp tạo dựng khung xương cứng cáp, giúp tránh bệnh loãng xương lúc tuổi già. Khoảng 1% calcium (10 g) tác động dưới dạng ion đóng một vai trò sinh học rất quan trọng, như thẩm thấu qua màng tế bào, kích thích thần kinh cơ, tham gia vào việc chế tạo nhiều loại



enzym, tiết xuất nhiều loại hormone, ngăn ngừa mệt mỏi và chứng co giật. Các chức năng ấy hoạt động tốt khi lượng calcium trong máu được giữ ở mức 95-100 mg/lít.

Cơ thể không tạo lập được calcium, nên cần phải ăn những thực phẩm giàu calcium. Chất calcium thặng dư trong cơ thể sẽ được thải hồi ra ngoài bằng đường tiêu qua bộ phận thận. Ở một số người, vì một lý do nào đó, thận không bài tiết tốt, chất calcium sẽ kết tủa và đóng sỏi gây ra bệnh sạn thận. (chứ không phải gan cứng)

Gan, một cơ quan tối quan trọng của bộ máy tiêu hóa, là cơ quan lọc các chất độc và các chất không cần thiết cho cơ thể. Gan cũng có nhiệm vụ là tiết ra chất mật nhằm tiêu hóa chất béo, nó không lưu trữ

chất calcium.

Cứng gan thường là hậu quả bởi: (1) uống rượu, (2) có tiền căn viêm gan siêu vi khuẩn A, B, C, (3) ăn uống bởi những thực phẩm trong đó có nhiều chất hóa học độc mà gan không lọc được. Thí dụ như các thức ăn bị mốc độc, như nấm, nấm mốc hoang có độc. Các mốc này tiết ra những hóa chất độc làm hại gan.

Ngoài ra một số thuốc trị bệnh cũng có ảnh hưởng đến gan, khi dùng những loại thuốc này, BS phải theo dõi chức năng của gan bằng cách thử máu định kỳ.

Theo các nhà khoa học phân tích, thì trong đậu hũ không có chất nào được liệt kê là chất độc. Chất trypsin inhibitors có trong đậu nành, không phải là chất độc, mà chỉ là một chất làm chậm tiêu hóa chất đạm, nhưng qua tiến trình làm thành đậu hũ, do việc xử lý nhiệt, nên nó đã bị

hủy diệt. Còn chất thạch cao, như trên đã nói là chất khoáng calcium rất cần thiết cho cơ thể.

Nói rằng ăn đậu hũ nhiều? Chúng ta nên xác định như thế nào là nhiều? Tôi chưa thấy ai ăn đậu hũ trừ cơm, và hầu hết chúng ta dù ăn chay hay ăn mặn thì đậu hũ vẫn chỉ được dùng như một trong những thực đơn trong bữa ăn mà cơm là chính mà thôi. Và như vậy thì cơ thể vẫn đủ thì giờ dung nạp để tiêu hóa.

Trên thực tế ngày nay, từ Nhật Bản, Đại Hàn, Trung hoa v..v.. và cả Hoa kỳ nữa, càng ngày người ta càng có khuynh hướng dùng đậu hũ thay cho thịt cá. Trong các bản báo cáo từ các tạp chí y học, người ta chưa thấy nói đến bất cứ một tai biến nào do đậu hũ gây ra.

Qua các nhận định căn bản trên đây. Chúng ta cứ yên tâm dùng đậu hũ như một thành phần dinh dưỡng trong trong thực phẩm hàng ngày mà không lo ngại gì. Chẳng những ngăn ngừa bệnh tật mà còn bồi bổ cho cơ thể qua những tác dụng tốt của đậu nành, như chúng ta đã thấy kết quả nghiên cứu của các cơ quan y học có thẩm quyền và đáng tin cậy.

Câu Hỏi Thứ 9 Có nhiều người cho rằng cấu trúc cơ thể con người là để ăn thịt động vật, không biết điều nhận định này có đúng không?

ĐÁP Điều này cũng hoàn toàn sai lầm. Con người, từ cách cấu trúc đến sự vận hành các bộ phận cơ thể đều hoàn toàn khác biệt với loài thú ăn thịt.

LOẠI THÚ ĂN THỊT, bao gồm cả sư tử,

cọp, chó, mèo, v.v..., có rất nhiều đặc tính đồng nhất, đã xếp chúng khác biệt với các loại thú vật khác. Chúng đều có hệ thống tiêu hóa đơn giản, ruột ngắn, với chiều dài chỉ bằng ba lần chiều dài của cơ thể. Ruột ngắn như thế là để cho các chất thải, sau khi tiêu hóa thịt, được mau lẹ bài tiết ra ngoài, nếu không chất cặn bã đó sẽ trở thành độc tố tàn phá cơ thể của. Ngoài ra răng nanh của chúng to dùng để bắt mồi, răng hàm rất nhọn và sắc dùng để cắt và xé thịt, móng chân cũng rất nhọn và bén dùng để chụp mồi.

**LOẠI THÚ ĂN RAU CỎ** như voi, bò, trâu, trù, là loại nhai lại, răng bằng, móng chân và móng tay cũng bằng không bén nhọn như cọp, mèo, sư tử. Hệ thống tiêu hoá bắt đầu bằng nhai, hòa trộn với nước miếng xong mới đưa vào dạ dày. Vì thức ăn là rau cỏ không mau

hư thối như thịt nên thực phẩm không cần phải đi nhanh qua hệ thống tiêu hoá như loài thú ăn thịt, do đó hệ thống ruột của loài thú này dài gấp mười lần chiều dài của cơ thể.

**LOẠI THÚ ĂN TRÁI CÂY** như vượn khỉ cũng tương tự như loài thú ăn rau cỏ, răng bằng, móng chân và tay cũng bằng, răng dùng để nhai và nghiền, riêng hệ thống ruột có chiều dài bằng 12 lần chiều dài của cơ thể.

**CON NGƯỜI** có những đặc tính giống như loài thú ăn trái cây và có những điểm tương tự như loài thú ăn rau cỏ, và hoàn toàn không giống như loài thú ăn thịt. Hệ thống tiêu hoá của con người, răng, hàm, và sự vận hành của chúng hoàn toàn khác biệt với loài thú vật ăn thịt. Hệ thống ruột của con người dài

bằng 12 lần chiều dài cơ thể con người, vì thực phẩm rau đậu không bị hư thối nhanh nên chúng có thể đi qua cơ thể chậm hơn.

Cấu trúc của răng và hàm con người cũng vậy, là cấu trúc của loài động vật ăn rau quả. Các nhà khoa học, gồm cả khoa học gia Charles Darwin, người đã đưa ra thuyết tiến hoá, đã hoàn toàn đồng ý rằng những người thời thượng cổ là loài ăn trái cây và xuyên suốt lịch sử, cơ thể con người chúng ta vẫn không thay đổi.

Tóm lại qua những nghiên cứu khoa học, cách cấu trúc cùng sự vận hành của cơ thể con người, chúng ta phải công nhận loài người là một loài động vật ăn rau, quả, hạt, và đậu.

Câu Hỏi Thứ 10: Nếu con người không

ăn thịt thì trên trái đất này gà, vịt, bò, chó, ngựa, cá, tôm, cua và tất cả loài động vật khác sẽ sinh sôi nảy nở chật đất, nhất là gà vịt heo dê bò ngựa thì nhà cửa đất đai ở đâu chứa cho hết?

Đáp: Theo thiên ý chúng tôi thì sở dĩ gia súc và gia cầm được sinh sản ra nhiều là do có bàn tay con người nhúng vào được thúc đẩy bởi nhu cầu ăn thịt. Nhà chăn nuôi gây giống, nhân giống để sản xuất hàng loạt theo hình thức công nghiệp mới. Do đó gia súc và gia cầm trong một trại chăn nuôi thường tính theo con số hàng triệu. Thực tế trong thiên nhiên không thể có khoảng đất nào có số lượng lớn lao như thế.

Như hiện tại ở Việt Nam đang phát triển kỹ nghệ nuôi cá sấu và sẽ trở thành nơi sản xuất cá sấu lớn nhất vùng Đông Nam



Á nhằm thỏa mãn nhu cầu ăn thịt cá sấu và thỏa mãn nhu cầu đồ dung da thuộc. Hiện nhiên hàng ngàn năm nay Việt nam không ăn thịt cá sấu thì cũng chẳng bao giờ phải lo ngại chúng xâm lấn vào đời sống người dân.

## THỨC ĂN CHAY

### CÓ TÁC DỤNG PHÒNG CHỐNG UNG THƯ

Gần đây một nhóm các bác sĩ Pháp đã tiến hành hàng loạt cuộc điều tra nghiên cứu và phát hiện thấy: có tới 30% số bệnh ung thư liên quan trực tiếp với thói

quen ăn uống của người bệnh

Viện khoa học sức khỏe nước Pháp mới đây nhất đã cho công bố bản báo cáo điều tra "Ăn uống với bệnh ung thư" trong đó nêu rõ: thực phẩm chứa nhiều mỡ, sữa nguyên bơ, thịt và những thức ăn có axit béo bão hòa không chỉ dễ gây nên các bệnh ung thư - nhất là ung thư kết tràng và ung thư trực tràng - mà còn có thể gây ra các bệnh tim mạch.

Năm 1997 Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã có bản báo cáo nghiên cứu nêu rõ trên thế giới hiện có hơn 10 triệu người bị ung thư ít nhất là 30%-40% trong số đó nếu biết điều tiết việc ăn uống ngay từ thời kỳ đầu sẽ có thể ngăn ngừa được bệnh ung thư. Các chuyên gia khuyến cáo mọi người nên ăn ít các loại thực phẩm có nhiều mỡ cũng như thức có chất gây ra ung thư như thực phẩm ướp muối,

hun khói, quy nướng... đồng thời nên ăn nhiều hoa quả, rau xanh và thức ăn nhiều chất xơ.

Tỏi và hành tây có tác dụng phòng chống ung thư đường tiêu hóa

Tỏi và hành tây là thực phẩm chống ung thư đã được giới y học xác định và công nhận, bởi vì tác dụng chống ung thư của chúng ta khá rõ rệt.

Các điều tra về bệnh truyền nhiễm cho biết: trong số lượng những người hay ăn tỏi sống, tỷ lệ mắc bệnh ung thư dạ dày rất thấp. Nguyên nhân chính là do tỏi có thể làm giảm đáng kể hàm lượng nitrite trong dạ dày và giải thấp khả năng tạo ra nitrosamine, điều này có tác dụng rất tốt giúp cơ thể phòng chống được ung thư.

Hiệu quả phòng chống ung thư của hành tây và tỏi tương tự nhau. Các nghiên cứu y học phát hiện thấy, trong hành tây có chất vescalin ( $C_{27}H_{20}O_8$ ), đây là chất chống ung thư tự nhiên. Nghiên cứu chỉ rõ những người thường xuyên ăn hành tây có tỷ lệ ung thư dạ dày thấp hơn 25% so với những người ăn ít hoặc không ăn hành tây và tỷ lệ chết do ung thư dạ dày cũng thấp hơn 30%.

Cà rốt, cà chua có tác dụng phòng chống ung thư vú, ung thư dạ dày

Những năm gần đây, các nghiên cứu y học đã không ngừng chứng minh rằng: cà chua, cà rốt và các loại rau màu xanh, màu vàng có tác dụng phòng ngừa bệnh ung thư. Trong củ cà rốt có chứa nhiều carotene (tiền vitamin A) có khả năng chuyển hóa thành vitamin A. Nghiên cứu

phát hiện thấy, những người thiếu vitamin A có tỷ lệ ung thư cao gấp hơn 2 lần so với người bình thường.

Ngoài ra, cà rốt còn chứa nhiều chất xơ, rất có lợi đối với cơ thể. Chất lycopene (C<sub>40</sub>H<sub>56</sub>) trong quả cà chua cũng là chất chống oxy hóa, có thể trung hòa được các gốc tự do, rất có lợi trong việc phòng chống các bệnh ung thư vú, ung thư dạ dày và ung thư đường tiêu hóa.

Uống trà có thể phòng chống ung thư gan, ung thư dạ dày

Rất nhiều chuyên gia công nhận rằng, uống trà có thể phòng ngừa ung thư dạ dày. Chè không những có khả năng ức chế việc hình thành chất nitrosamine - gây nên ung thư dạ dày, đồng thời còn có tác dụng ức chế khá mạnh đối với các

chất gây ra ung thư khác. Thí nghiệm trên động vật đã chứng minh cho thấy, sau khi tiêm tế bào ung thư cho chuột rồi cho chúng uống nước chè liên tục, các khối u ác tính xuất hiện tương đối ít.

Nghiên cứu cho thấy, một trong những thành phần chính của lá chè là phenylpolyphenol, chất này sẽ kết hợp với chất gây ra ung thư, làm cho nó bị phân giải, giảm thấy hoạt tính gây ung thư, từ đó ức chế sự phát triển của tế bào ung thư.

Tác dụng chống ung thư của hải đới, tảo biển

các nhà khoa học cũng phát hiện thấy hải đới và tảo biển không những chứa nhiều vitamin E và chất xơ thực vật mà còn có khá nhiều nguyên tố vi lượng Iốt. Thí

nghiệm cho hay, ăn uống thiếu Iôt sẽ là một trong những nguyên nhân gây ra ung thư vú. Các chuyên gia cho rằng, sở dĩ phụ nữ Nhật Bản có tỷ lệ ung thư vú thấp là do trọng lượng cơ cấu bữa ăn của người Nhật có nhiều hải đới và các loại rong tảo biển. Trong tảo biển còn chứa nhiều cabi, Iôt có khả năng phòng chống ung thư tuyến giáp trạng và ung thư kết tràng.

Các loại nấm ăn, mộc nhĩ có tác dụng phòng chống ung thư rất tốt

Các nhà khoa học Mỹ và Nhật đã phát hiện thấy, trong rất nhiều loại nấm ăn có chất chống ung thư, trong đó bao gồm nấm hương, nấm đông, nấm rơm... kể cả mộc nhĩ đen và mộc nhĩ trắng. Nghiên cứu đã chứng minh chất polysacharide trong nấm đông có tác dụng phòng chống

ung thư rất mạnh. Polysaccharide có trong mộc nhĩ trắng và mộc nhĩ đen cũng là chất chống ung thư khá hiệu nghiệm. Những thành phần khác trong các loại nấm như chất xơ và calci cũng có tác dụng phòng chống ung thư, nâng cao sức đề kháng cơ thể.

Thức ăn từ đậu có thể phòng chống ung thư vú, ung thư kết tràng

Đậu phụ, tào phớ, sữa đậu nành và các chế phẩm từ đậu, là những thức ăn ngon, dễ tiêu, điều quan trọng là đậu tương rất giàu chất dinh dưỡng. Theo các chuyên gia, trong đậu tương chứa nhiều phytohorenme, có khả năng ức chế sự tạo thành estrin trong cơ thể. Nếu estrin trong cơ thể vượt quá mức sẽ dễ gây ra ung thư vú, vì thế các thức ăn từ đậu có hiệu quả rất tốt giúp chị em phụ nữ



phòng ngừa bệnh ung thư do ảnh hưởng của estrin gây ra, đặc biệt là ung thư vú. Các chuyên gia còn cho biết trong các chế phẩm tử đậu có 5 chất ức chế sự phát triển của tế bào ung thư. Thường xuyên ăn đậu phụ có thể giảm bớt một nửa nguy cơ mắc bệnh ung thư kết tràng.

*PHẠM VĂN TRUNG (Theo Tạp chí Overseastiding of china)*

## TRẺ EM ĂN CHAY

Bác sĩ Stallworth hiện là Giám Đốc Sở Y Tế Công Cộng (Director of Public Health) và Health Officer của Quận Cam (Orange County).

**HỎI:** Đứa con gái còn đang ở tuổi vị thành niên của tôi quyết định sẽ ăn chay và đòi không ăn bất cứ loại thịt cá hay gà vịt nào (cháu nói bất cứ loài vật nào có cái mắt!). Tôi lo ngại là cháu sẽ không có đủ chất đạm (protein) trong cách ăn uống này. Vì cháu còn đang lớn, việc ăn chay này có được lành mạnh không?

**ĐÁP:** Tuổi thanh thiếu niên thường là thời gian để xác định thái độ. Nhiều em ở tuổi vị thành niên thử thói quen ăn uống như là một hình thức bày tỏ sự độc lập của các em. Đứng trên phương diện các mối quan tâm về ngoại cảnh, triết lý và sức khỏe được thăm dò tìm hiểu trong tuổi thanh thiếu niên, việc quyết định ăn chay không phải là một sự lựa chọn bất thường.

Tin vui là theo American Dietetic Association (ADA), việc ăn chay rất lành mạnh và có đủ chất bổ dưỡng khi được hoạch định đúng cách. Tuy nhiên, để bảo đảm là con bạn được dinh dưỡng đầy đủ, bạn cần phải biết con bạn theo cách ăn chay nào. Tất cả các hình thức ăn chay đều gồm có ngũ cốc, trái cây, rau đậu và các loại hạt. Sự khác biệt là ở loại sản phẩm do súc vật sản xuất, nếu có dùng. Có ba cách ăn chay thông thường nhất là:

- Ăn chay có uống sữa và ăn trứng (Lacto Ovovegetarian), nhưng không ăn thịt cá, gà vịt và những loại hải sản khác.
- Ăn chay có uống sữa

(Lactovegetarian), nhưng không ăn trứng, thịt cá, gà vịt và những loại hải sản khác.

- Ăn chay hoàn toàn (Strict Vegetarian / Vegan), không ăn tất cả thực phẩm do súc vật sản xuất.

Cách ăn chay càng hạn chế bao nhiêu, bạn càng phải cẩn thận bấy nhiêu trong việc hoạch định những bữa ăn để đáp ứng nhu cầu về dinh dưỡng của con bạn. Nhiều sản phẩm do súc vật sản xuất có nhiều chất đạm, nhiệt lượng, chất sắt, B12 và nhiều chất bổ dưỡng khác. Hãy tìm ra những thực phẩm nào sẽ thay thế những thực phẩm không được ăn. Có thể tìm thấy tất cả những chất bổ dưỡng cần thiết ở trong cách ăn chay có uống sữa và

ăn trứng. Tuy nhiên, để bảo đảm được bồi dưỡng tối đa, cần phải dùng nhiều thứ thực phẩm. Có nhiều chất đạm ở trong rau đậu, các loại hạt, trứng, sữa và các sản phẩm của đậu nành như đậu hũ hay chất đạm thực vật. Có thể tìm thấy chất Calcium ở trong sữa, sữa đậu nành có cho thêm Calcium và sinh tố D, hay nước cam có thêm Calcium.

Chất sắt đặc biệt quan trọng đối với các thiếu nữ đang có kinh nguyệt và đang lớn lên. Có thể tìm thấy chất sắt ở trong rau cải có nhiều lá màu xanh hay sản phẩm có cho thêm chất sắt như cereals dùng để ăn sáng. Bạn cũng có thể nghĩ đến việc dùng thêm thuốc có chất sắt.

Bởi vì trong tuổi thanh thiếu niên, có nhiều nhu cầu về nhiệt lượng nên điều quan trọng là các em vị thành niên phải ăn những thực phẩm cho nhiều năng lượng như là đậu khô, các loại hạt, bơ đậu phộng, trái cây khô và ngũ cốc (whole grains).

Các sản phẩm làm từ sữa cũng cho nhiều năng lượng. Việc ăn chay hoàn toàn cần có sự hoạch định về thực phẩm cẩn thận hơn và có thể phải dùng thực phẩm có cho thêm sinh tố hay sinh tố để đáp ứng nhu cầu về sinh tố B'12 và các chất bổ dưỡng khác.

Việc ăn chay có thể là lành mạnh và cung ứng đủ chất bổ dưỡng cho một em còn ở tuổi vị thành niên nếu theo đúng những điều hướng dẫn tổng quát sau đây:

- Ăn nhiều và ăn nhiều loại thực vật như trái cây, rau đậu và ngũ cốc.

- Dùng thực phẩm không chế biến, hay được chế biến ở mức tối thiểu

- Uống thật nhiều nước và các loại nước trái cây khác.

- Tập thể thao, ra ngoài nắng để có sinh tố D và không khí trong lành.

- Nếu bạn có điều gì thắc mắc, hỏi ý kiến của bác sĩ hay chuyên viên dinh dưỡng (dietitian).

Nếu bạn muốn có những tài liệu miễn phí “The Healthy Vegetarian,” trong tài liệu này có tháp chỉ dẫn thực phẩm ăn chay, xin liên lạc với Chương Trình Dinh Dưỡng thuộc Cơ Quan Y Tế Quận Cam

(The County of Orange Health Care Agency Nutrition Services), điện thoại số (714) 834-7984.