

VẤN ĐỀ ĂN CHAY

Bài Thuyết Trình của Cư Sĩ Tâm Diệu tại Phật Học Đường Vạn Hạnh Chùa
Quốc Tế Online

Lúc 5 giờ chiều giờ miền Tây Hoa Kỳ ngày 18-12-2004
(8 giờ sáng giờ Việt Nam ngày Chủ Nhật 19-12-2004)

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 8-8-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

Ý NGHĨA CỦA CHỮ ĂN CHAY

PHẦN THỨ NHẤT - ĂN CHAY QUA LĂNG KÍNH KHOA HỌC

MỤC ĐÍCH CỦA SỰ ĂN CHAY

PHÂN LOẠI ĂN CHAY

SỰ LỢI ÍCH CỦA SỰ ĂN CHAY

ĂN CHAY ĐÚNG PHƯƠNG PHÁP

PHẦN THỨ HAI - ĂN CHAY TRONG ĐẠO PHẬT

MỤC ĐÍCH ĂN CHAY CỦA ĐẠO PHẬT

SỰ LỢI ÍCH CỦA ĂN CHAY

NHỮNG VẤN ĐỀ NHẠY CẢM LIÊN QUAN ĐẾN ĂN CHAY TRONG
ĐẠO PHẬT

SỰ KHÁC BIỆT

VẤN ĐỀ ĂN THỊT THÌ SAO ?

ĐỨC PHẬT CÓ THỪA NHẬN CHUYỆN ĂN THỊT KHÔNG?

KINH BẮC TÔNG NÓI VỀ VẤN ĐỀ ĂN THỊT

CÓ PHẢI PHẬT TỊCH DIỆT VÌ ĂN THỊT CHĂNG?

VÌ SAO CÓ SỰ KHÁC BIỆT

PHẦN THỨ BA - TRẢ LỜI NHỮNG THẮC MẮC VỀ ĂN CHAY

(1) DO ĂN CHAY KHÔNG ĐÚNG PHƯƠNG PHÁP

(2) DO SỰ THAY ĐỔI MÔI TRƯỜNG SỐNG

(3) DO KHÔNG TẬP THỂ DỤC HAY TẬP THỂ DỤC KHÔNG ĐỀU
ĐẶN

BÀI THUYẾT TRÌNH VỀ VẤN ĐỀ ĂN CHAY

PHẦN THỨ NHẤT

PHẦN THỨ HAI

PHẦN THỨ BA

Nội dung của buổi thuyết trình ngày hôm nay của chúng tôi gồm có ba phần: (1) ăn chay qua lăng kính khoa học tức quan niệm về ăn chay của người Tây phương, (2) ăn chay trong đạo Phật, và (3) trả lời những thắc mắc liên quan đến vấn đề ăn chay. Trước khi đi vào ba đề mục chính, chúng tôi xin nói sơ qua về từ ngữ “ăn chay”.

---o0o---

Ý NGHĨA CỦA CHỮ ĂN CHAY

Theo quan niệm dân gian của người Việt Nam chúng ta, khi nói đến ăn chay là ăn những chất thanh tịnh, không ăn thịt cá và các thứ cay nồng thuộc loại ngũ vị tân (hành, hẹ, tỏi, kiệu và hưng cừ). Nếu dùng cá thịt và ngũ vị tân, người ta gọi là ăn mặn. Nhưng thật ra, chữ "**Chay**" nguyên ủy vốn là chữ "**Trai**", có nghĩa là thanh tịnh.

Chữ Trai còn có nghĩa là **thời thực**, tức là ăn trước giờ Ngọ, nếu ăn quá Ngọ gọi là phi thời thực. Thời đại Phật Giáo Nguyên Thủy và thời đại bộ phái Phật giáo, Trai thực là chỉ bữa ăn trước giờ Ngọ. Thời đại Phật Giáo Phát Triển tức Phật Giáo Bắc Truyền hay Phật Giáo Bắc Tông, phát khởi từ ý tưởng từ bi không giết hại sinh mạng chúng sinh, Trai thực chuyển sang nghĩa **Tổ thực**. Tổ thực nghĩa là không ăn thịt. Giờ đây nói ăn chay, trì trai là theo nghĩa này.

Đôi nghịch với chữ ăn chay là ăn mặn. Ăn mặn ở đây không có nghĩa là ăn muối nhiều mà là "Ăn Mạng" để chỉ sự ăn sinh mạng các loài động vật. Lâu ngày người ta nói trai ra thành ăn mặn, hay cũng là để tránh chữ ăn mạng (chúng sinh), nghe không được thoải mái.

Đôi với người Hoa Kỳ, những người ăn chay gọi chung gồm hai loại là **vegetarian** và **vegan**. Từ ngữ **vegetarian** dùng để chỉ những người không ăn thịt các loài động vật. Thịt động vật được họ định nghĩa là thịt các loài sinh vật có cảm giác và tự cử động được, tức là các sinh vật biết đi, biết bò, biết cọ quậy, biết bay và biết bơi. Nhưng họ có thể ăn trứng và uống sữa. Còn **vegan** là những vegetarian không ăn trứng, không uống sữa và các thực phẩm làm bằng sữa như bơ, phó mát, tôm lại, vegan không dùng bất kỳ chất gì được lấy ra từ cơ thể loài vật.

Kính thưa quý vị, thưa các bạn,

Hiện nay ở Việt Nam, có một vị giảng sư trong giảng sư đoàn của giáo hội đề nghị chúng ta không nên dùng từ ngữ ăn chay và ăn mặn cũng như từ ngữ Tiểu Thừa và Đại Thừa; vì những từ ngữ này có tính cách chia rẽ, kỳ thị. Chúng tôi đã suy nghĩ mãi mà cũng chưa tìm ra từ ngữ thích hợp để thay thế từ ngữ ăn chay nên vẫn giữ nguyên chữ ăn chay trong bài thuyết trình này.

---o0o---

PHẦN THỨ NHẤT - ĂN CHAY QUA LĂNG KÍNH KHOA HỌC

MỤC ĐÍCH CỦA SỰ ĂN CHAY

Mục đích ăn chay của phần lớn người Hoa Kỳ nói riêng và người Tây Phương nói chung là bảo vệ sức khoẻ và bảo vệ môi sinh. Những công trình nghiên cứu khoa học đã so sánh hai chế độ ăn uống -- chế độ ăn thịt và chế độ ăn chay -- và họ đã tìm ra nhiều bằng chứng cho thấy chế độ dinh dưỡng chay có nhiều lợi ích sức khoẻ hơn là chế độ ăn thịt.

Theo những nghiên cứu này thì ăn chay không những giúp thân thể được khoẻ mạnh, tinh thần vui tươi mà sẽ làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Họ trưng ra những kết quả của sự nghiên cứu, thí dụ như, khi nhu cầu ăn thịt giảm, người ta sẽ không duy trì những trại chăn nuôi khổng lồ mà chất phế thải đã làm ô nhiễm không khí và nước uống; các chất sát trùng và chất hóa học dùng để tẩy rửa cơ sở chăn nuôi, chuồng trại, đã làm cằn cỗi đất đai, làm thay đổi bầu khí quyển; súc vật ăn mười phần ngũ cốc để sản xuất được một phần thịt đã làm hao tổn thực phẩm lẽ ra có thể được dùng để cung cấp cho dân chúng của những xứ nghèo đói.

Các nhà khoa học đã tính "cứ mỗi pound thịt bò bạn ăn là 220 square feet rừng cây nhiệt đới vùng Trung Mỹ bị phá hủy và sự phá hủy này đã cung cấp 500 pounds khí cac-bon đai-ôc-xai vào bầu khí quyển". Bác sĩ Neal D. Barnard, chủ tịch Ủy Ban Y Sĩ Trách Nhiệm Y Khoa Hoa Kỳ, cũng đã nhấn mạnh rằng, "*nếu bạn là người ăn thịt, bạn đang góp phần vào việc phá hủy môi trường sinh sống trên trái đất, dẫu bạn biết hay không biết.*"

---o0o---

PHÂN LOẠI ĂN CHAY

Hiện nay có nhiều loại ăn chay khác nhau trên thế giới, nhưng đi vào chi tiết thì có năm loại ăn chay được sắp loại theo nhu cầu và sở thích. Trước đây các nhà dinh dưỡng phân ra làm bốn loại ăn chay, nay thêm một loại ăn chay nữa hiện khá phổ biến tại Hoa Kỳ. Năm loại ăn chay đó là:

(1) **Vegan** (ăn chay thuần túy tức ăn chay rỗng): Những người này không ăn các thực phẩm có nguồn gốc từ các loài động vật, tức là không ăn bất cứ loại thịt động vật nào, không ăn trứng, không uống sữa và không ăn các sản phẩm của sữa, không ăn mật ong, cũng như không tiêu dùng các vật dụng có liên hệ tới sự sống của con vật như mặc áo lụa dệt bằng tơ, áo len dệt bằng lông cừu, áo lông thú, mang giày, bóp, ví bằng da cá sấu, hoặc da bò.

(2) **Lacto Vegetarians** (ăn chay có sữa): Những người này không ăn thịt động vật và trứng, nhưng dùng thêm sữa và các phó sản của sữa như bơ, phó mát.

(3) **Ovo Vegetarians** (ăn chay có trứng): Những người này không ăn thịt động vật và không uống sữa, nhưng cò dùng thêm trứng.

(4) **Lacto-Ovo Vegetarians** (ăn chay có trứng và sữa): Những người này không ăn thịt động vật, nhưng ăn trứng, uống sữa và các phó sản của sữa như bơ, phó mát.

(5) **Partime vegetarians** (ăn chay bán phần) hay còn gọi là ăn chay uyển chuyển (flexitarians).

Hiện nay tại Hoa Kỳ, có khoảng 12 triệu rưỡi người ăn chay. Chủ nghĩa ăn chay đang đi vào dòng sinh hoạt chính của người dân Hoa Kỳ và có khuynh hướng thịnh hành ở các nước đang phát triển.

Vậy thử hỏi ăn chay có lợi ích gì mà càng ngày càng nhiều người ăn chay?

---o0o---

SỰ LỢI ÍCH CỦA SỰ ĂN CHAY

Ở miền Nam California có một bệnh viện khá nổi tiếng thuộc viện đại học University of Loma Linda. Đó là bệnh viện Loma Linda, mang tên thành

phố Loma Linda, một tỉnh nhỏ không xa quận Cam của người Việt. Bệnh viện và viện đại học đều thuộc giáo phái Tin Lành Cơ Đốc Giáo (Seventh-Day Adventist). Tín đồ đạo này chủ trương ăn chay, tuy rằng họ cũng ăn chay theo nhiều kiểu khác nhau như trên đã nói. Gần trường đại học là một siêu thị lớn cũng mang tên Loma Linda, bán toàn đồ chay, không bán thịt cá, không bán rượu và thuốc lá. Một điều khá đặc biệt là bệnh nhân cũng như đa số bác sĩ và nhân viên bệnh viện ở đây đều ăn chay. Theo các cuộc nghiên cứu độc lập cho biết tín đồ thuộc giáo phái này ít bị chết vì bệnh tim hơn số đông người Mỹ khác. Các nhà khoa học, sau nhiều chục năm nghiên cứu đã tìm thấy nhiều bằng chứng là ăn chay có những điều lợi như sau:

(1) Bớt bị bệnh tim mạch

Những người ăn chay, nhất là ăn chay thuần túy, có hàm lượng cholesterol rất thấp. Điều này cũng dễ hiểu, vì thực phẩm chế tạo từ nguồn thực vật không những không có cholesterol, mà cũng có rất ít chất béo bão hòa (saturated fat), là nguyên do chính làm tăng cholesterol "xấu" ở trong máu. Vì vậy nếu muốn giảm bớt rủi ro bị bệnh tim mạch như tai biến mạch máu não, bị stroke, thì ăn chay rất có lợi. Tuy vậy cũng cần nhớ là có một số thực vật như dầu dừa, nước cốt dừa hay dầu palm chẳng hạn, có rất nhiều chất béo bão hòa (không tốt). Ngoài ra ăn chay loại ăn trứng uống sữa mà lạm dụng ăn nhiều trứng, uống nhiều sữa, thì vừa mập lại vừa dễ cao cholesterol.

(2) Bớt bị bệnh cao áp huyết

Nhiều cuộc nghiên cứu khoa học và thống kê cho thấy người ăn chay thường có huyết áp bình thường, đôi khi thấp hơn bình thường. Nguyên do tại sao ăn chay lại phòng ngừa được chứng cao áp huyết thì chưa biết được chính xác. Tuy nhiên, cũng có thể do lối sống hàng ngày của người ăn chay, có những người ăn chay, (không phải là tất cả) có cuộc sống rất đơn giản thoải mái, chỉ riêng điều này cũng giúp cho huyết áp bình thường rồi.

(3) Bớt bị bệnh đường ruột

Người ăn chay ít bị táo bón. Điều này cũng dễ hiểu vì thực phẩm gốc thực vật có nhiều chất xơ (fiber), lại có số lượng nhiều và mềm hơn, lưu thông qua đường ruột mau hơn. Thêm vào đó, những người ăn chay ít bị bệnh màng ruột mọc chồi (diverticulosis), tức là có những túi, bong nhỏ lồi ra từ màng ruột, nhiều khi sinh viêm, đau bụng như đau ruột dư.

(4) Bớt béo phì

Người ăn chay ít bị mập, một phần vì thực phẩm rau đậu nhiều chất xơ hơn, dung lượng lớn hơn, nên ăn nhiều nhưng không thu nhập nhiều năng lượng calori vào cơ thể. Tuy nhiên, nếu dùng nhiều đường và tinh bột, sẽ sinh nhiều năng lượng (calori) mà cơ thể không hoạt động đủ để tiêu xài năng lượng thì sẽ sinh mập và từ đó sinh ra các vấn đề sức khỏe khác. Việc béo phì và tăng mỡ máu ở những người ăn chay trường là do chế độ ăn chay thiếu cân đối, không đúng phương pháp; quá thừa chất đường và tinh bột dẫn đến việc tạo nên quá nhiều mỡ thực vật triglyceride. Trong khi đó, cholesterol lại có xu hướng thấp hơn và làm giảm nhiều cholesterol có lợi, còn cholesterol xấu lại tăng lên. Cũng nên nói thêm, không phải cứ ăn chay mà có cơ thể thon gọn. Nhiều người ăn chay nhưng lại thiếu vận động cơ thể và đã kiêng thịt, kiêng tôm cá mà lại đi ăn những thức ăn chiên xào nhiều dầu chẳng hạn và ăn tráng miệng sau bữa ăn bằng bánh ngọt với cà rem thì lại còn nhiều calori hơn thịt nữa.

(5) Bớt bị bệnh ung thư vú, ung thư kết tràng và ung thư nhiếp hộ tuyến

(6) Bớt bị bệnh xóp xương

(7) Bớt bị bệnh tiểu đường

Theo Học Viện Quốc Gia Bệnh Tiểu Đường-Tiêu Hóa và Thận (the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases), một chương trình luyện tập thể dục đều đặn kết hợp với một chế độ ăn chay có thể giảm 58% nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại II và tỏ ra hiệu quả hơn việc uống thuốc.

Theo các nhà khoa học cho biết ăn chay, nhưng mà phải ăn chay đúng cách, đúng phương pháp mới mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như chúng tôi vừa trình bày. Nếu theo được chế độ ăn chay có ít cholesterol, ít chất béo bão hoà, nhiều chất béo không bão hoà, nhiều vitamin C, E ... sẽ giúp chống oxy hóa, giảm hàm lượng cholesterol trong máu và giúp ngăn ngừa được nhiều thứ bệnh.

Nếu ăn chay không đúng cách, không đúng phương pháp có thể dẫn đến tình trạng béo phì và bệnh tiểu đường, cũng như các bệnh về tim mạch. Thực phẩm chay ngày nay được biến chế cho phù hợp với khẩu vị người ăn nên rất ngon, không thua kém gì thức ăn mặn.

Chúng tôi thấy các quầy thực phẩm chay trong các nhà hàng chay tại thành phố Saigon, Việt Nam và tại thành phố Little Saigon, tiểu bang California, Hoa Kỳ trưng bày khá nhiều món chay giả mặn làm từ hạt đậu nành và các loại thực phẩm ngũ cốc giàu tinh bột như các món cơm chiên Dương Châu, mì xào giòn, rau cải xào nấm đông cô, phở áp chảo, chả giò, cá kho tộ, canh chua Thái Lan...v.v. được nấu với một lượng khá nhiều dầu, đường, nước cốt dừa, bột ngọt... Các món này ăn rất ngon miệng nên được nhiều người ưa chuộng, nhưng lại là nguồn cung cấp năng lượng (calorie) khá lớn, dễ phát phì, không mấy tốt cho sức khỏe, nếu ăn thường xuyên.

Thêm vào đó, do thức ăn chay tiêu hóa nhanh, khiến người ăn có cảm giác mau đói, phải ăn thêm cơm, hoặc mì sợi trong bữa ăn chính hoặc ăn tăng cường thêm bữa phụ trong giờ nghỉ giải lao (như potato chip, corn chip..). Đây cũng là một nguyên nhân khiến người ăn chay dễ béo phì.

Các loại ăn chay đều có thể cung cấp đủ nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết nếu được thực hiện đúng phương pháp.

---o0o---

ĂN CHAY ĐÚNG PHƯƠNG PHÁP

Ăn chay được xem là đúng cách, đúng phương pháp khi chúng (thực phẩm chay) cung cấp cho cơ thể chúng ta một số năng lượng vừa đủ cần thiết để hoạt động và tăng trưởng. 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.

(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 đói quá đói và tránh ăn nhanh, nuốt vội.

Nói một cách khác, ăn chay đúng cách có nghĩa là ăn nhiều loại rau, đậu, hạt, củ, trái cây khác nhau và ngũ cốc chưa biến chế, ăn ít hoặc là không nên ăn những thức ăn có chứa nhiều chất béo bão hòa, đường, tinh bột và không nên ăn thường xuyên các thực phẩm chay biến chế công nghiệp (cũng nên nói thêm là thực phẩm chay công nghiệp biến chế ngày nay rất đa dạng được biến chế qua nhiều khâu xử lý nên chất dinh dưỡng bị thất thoát nhiều).

Kính thưa quý vị, thưa các bạn,

Trên đây là ba yếu tố cơ bản trong việc ăn chay để tạo sự cân đối và bảo đảm nguồn dinh dưỡng trong 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. 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, nên xảy ra tình trạng dư thừa năng lượng từ ngũ cốc. Nếu không sử dụng hết năng lượng dư thừa này qua các hoạt động thể lực thì rất dễ béo phì và dễ sinh ra bệnh tiểu đường. Vì thế yếu tố cân bằng dinh dưỡng là điều cần thiết. Nên ăn nhiều rau, đậu, trái cây hơn là ngũ cốc. BS. Nguyễn Thị Kim Hưng, giám đốc Trung Tâm Dinh Dưỡng TP. HCM đưa ra một **tỷ lệ hợp lý về ngũ cốc và rau đậu là 4/6 hay 3/7**. Tỷ lệ này có nghĩa là bốn phần ngũ cốc (ít biến chế hay chưa biến chế) và sáu phần rau đậu trái cây hay ba phần ngũ cốc (ít biến chế hay chưa biến chế) và bảy phần rau đậu trái cây.

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 khỏe do không đầy đủ chất đạm (protein). 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 theo khuyến nghị của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ. 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 nếp lúc nấu với đậu đen, đậu đỏ hay hạt sen, ăn với muối mè, bánh mì lát sandwich nâu (nguyên cám) 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.

Một điều hiểu lầm thường gặp nơi người ăn chay là họ cứ nghĩ rằng chỉ có sữa bò mới có thể bù lại được những chất có trong thịt. Trên thực tế, không phải sữa bò và các phó sản từ sữa đều có hàm lượng chất sắt, chất kẽm và khoáng chất khác. Trong khi đó, chỉ cần 2 đến 3 khẩu phần đậu trắng, đậu xanh hay đậu đen mỗi ngày là đảm bảo cung cấp đầy đủ.

Ăn chay đúng phương pháp sẽ không có tình trạng thiếu máu. Tuy nhiên, nếu thiếu máu là do thiếu sắt, kẽm, do thiếu cân bằng dinh dưỡng. Nên ăn nhiều rau quả (đặc biệt là cam, chanh, dưa đỏ, ớt, cà chua, bông cải xanh...). Rau quả có nhiều vitamin C, giúp tăng cường hấp thu sắt và làm át cả tác dụng ngăn cản hấp thu sắt của acid phytic, acid oxalic, acid tannic...

Dù vậy, loại ăn chay trường thuần túy Vegan, nếu ăn đúng phương pháp vẫn có thể thiếu Vitamin B12 do thực phẩm rau đậu không có loại vitamin này. Thiếu vitamin B12 có thể gây nên tình trạng thiếu hồng huyết cầu hoặc có thể dẫn đến bệnh dây thần kinh. Tuy nhiên, hiện nay có một số công ty sữa đậu nành ở Hoa Kỳ sản xuất sữa đậu nành có pha trộn thêm các loại vitamin B12, A, D và Calcium và các loại thức ăn sáng cereal cũng có pha trộn thêm vitamin B12; nên những người ăn chay không phải bận tâm nhiều về thiếu vitamin B12. Tốt hơn hết những người ăn chay trường thuần túy và những người ăn chay là phụ nữ mang thai, phụ nữ cho con bú và những người cao tuổi nên bổ sung vitamin B12 hay multi-vitamin hàng ngày.

Nói tóm lại những người ăn chay thuần túy và ăn chay trường cần phải sử dụng đa dạng nhiều loại thức ăn giàu chất kẽm, chất sắt mỗi ngày như các hạt họ đậu, rau lá xanh đậm và trái cây tươi lẫn sấy khô. Ngũ cốc nguyên hạt cũng là một thành phần không thể thiếu. Gạo lúc và lúa mì nguyên cám cần được xem là chủ lực trong các bữa ăn hằng ngày. Nên tránh hay hạn chế ăn các loại bánh mì kẹp sandwich trắng, bánh mì Pháp, cơm gạo trắng hay các sản phẩm ngũ cốc tinh luyện.

Cũng nên nói thêm, gần đây có nhiều thông tin xấu về đậu nành, tạo sự hoang mang cho những người tiêu thụ. Những nguồn thông tin này được các nhà khoa học xếp vào loại thông tin “nhiều” nhằm đánh phá kỹ nghệ

trồng đậu nành ở Hoa Kỳ. Đậu nành rất tốt cho cơ thể. Người dân Okinawa có rất nhiều người sống trường thọ và khoẻ mạnh nhất thế giới. Phần lớn là do ăn đậu nành (60 gram đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành trong bữa ăn hàng ngày). **“Chúng tôi khuyến khích mọi người sử dụng nhiều đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành.”** Bác sĩ Nguyễn Thị Kim Hưng, giám đốc Trung Tâm Dinh Dưỡng TP. HCM đã nói với 11 triệu dân thành phố Saigon như vậy trong một cuộc hội nghị về dinh dưỡng.

---o0o---

PHẦN THỨ HAI - ĂN CHAY TRONG ĐẠO PHẬT

MỤC ĐÍCH ĂN CHAY CỦA ĐẠO PHẬT

Có người hỏi mục đích ăn chay của đạo Phật có giống mục đích ăn chay của người Hoa Kỳ nói riêng và người Tây Phương nói chung không?

Chúng tôi xin thưa ngay là mục đích ăn chay của những người theo đạo Phật không giống mục đích ăn chay của người Tây Phương. **Mục đích ăn chay của đạo Phật là tôn trọng và bảo vệ sự sống.** Tôn trọng sự sống là 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 là người Phật tử phải dốc lòng bảo vệ sự sống ấy. Nhân đây chúng tôi cũng thưa với quý vị là, mặc dầu đức Phật có thể đã cho phép 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 viển 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.

---o0o---

SỰ LỢI ÍCH CỦA ĂN CHAY

Mục đích ăn chay của người Tây Phương mà phần lớn là bảo vệ sức khỏe cho bản thân, khác với mục đích của Phật giáo, tuy rằng cũng có một số người (khoảng 4% của 12,5 triệu người) là có mục đích tương tự như đạo Phật. Bác sĩ Albert Schweitzer, người đã đoạt giải Nobel về hòa bình đại diện cho những người này. Ông đã nói rằng: *"không giết sinh vật kể cả côn trùng, không ăn bất cứ cái gì mà trước kia đã từng sống."* (Animal, Nature and Albert Schweitzer, page 40).

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.

(Thứ 1) Thân thể được mạnh khỏe; tinh thần được nhẹ nhàng, trong sạch; trí tuệ được minh mẫn để tu hành.

(Thứ 2) Không gây nhân giết hại, sẽ không bị quả báo.

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 xã hội, cho quốc gia và cho thế giới.** Cổ nhân đã nói:

"Nhất thế chúng sanh vô sát nghiệp,
Hà sâu thế giới động đao binh".

(Nếu tất cả chúng sanh không sát hại lẫn nhau, thì sợ gì thế giới có chiến tranh).

Thật vậy người ăn chay, với tâm từ bi, luôn luôn trân quý sự sống của muôn loài chúng sinh, luôn luôn hướng tâm về sự an nguy của chúng sinh thì sẽ không nỡ tâm tàn sát đồng loại để đạt mục đích lợi danh.

---o0o---

NHỮNG VẤN ĐỀ NHẠY CẢM LIÊN QUAN ĐẾN ĂN CHAY TRONG ĐẠO PHẬT

Chúng tôi đang trình bày về một trong những điểm đặc sắc của đạo Phật là tôn trọng và bảo vệ sự sống. Đạo Phật mà chúng tôi muốn nói ở đây bao gồm tất cả các trường phái, các bộ phái và các tông phái Phật Giáo. Tất cả đều thừa nhận điểm đặc biệt và quan trọng này, đều thừa nhận và chấp hành giới cấm sát sinh.

Theo giới cấm thứ nhất này, Đức Phật dạy chúng ta không được làm tổn thương đến mọi loài chúng sinh. Trong kệ 131 kinh Pháp Cú Đức Phật dạy rằng: "*Kẻ nào tìm hạnh phúc cho mình bằng cách hành hạ chúng sinh khác -- cũng mong cầu hạnh phúc --, kẻ ấy sẽ không được hạnh phúc*". Vì thế theo Phật giáo, sự không giết hại và không làm tổn thương đến chúng sinh rất là quan trọng.

Kinh Pháp Cú kệ 129 và 130 nói rằng, "*Tất cả đều sợ hãi trước hiểm nguy, tất cả đều quý trọng đời sống. Hãy lấy lòng ta suy lòng người. Không nên giết, cũng không nên làm cho kẻ khác bị giết*".

Kính thưa quý vị. Theo Phật giáo, tất cả mọi loài như loài cá bơi lội, loài thú vật đi hay bò trên đất, loài chim bay trên trời; đều là các loài có cảm giác, không thể bị giết hại hay làm bị thương. Phật tử không thể là những người đi săn bắn, đánh cá, đánh bẫy, nhân viên của các lò sát sinh, và mổ xẻ động vật sống.

Vậy làm thế nào để bảo vệ sự sống và làm thế nào để thi hành giới không được sát sinh. Không làm những nghề gây tổn hại đến chúng sinh là chúng ta đã thực hành đủ rồi chăng? Chưa đủ, vì đó chỉ là chính nghiệp trong Bát Chánh Đạo, nhưng vẫn còn phải ăn thịt hàng ngày vì một số đồng bào cho rằng "*ăn thịt để nuôi sự sống, để thỏa mãn nhu cầu ăn uống hàng ngày*". Họ quên rằng trong Bát chánh đạo, ngoài chánh nghiệp còn có chánh mạng, chánh mạng tức là nuôi mạng sống chân chánh. Nếu giết hại chúng sanh làm thực phẩm để nuôi sống thân mạng thì đó không phải là chánh mạng.

Đó là vấn đề ăn thịt, một vấn đề gây nhiều tranh luận, không phải ngày nay mới có mà đã có từ thời Đức Phật và trở thành vấn đề nhạy cảm trong cộng đồng Phật giáo mỗi khi nói đến ăn chay, ăn mặn. Nhạy cảm đến nỗi có khi

tranh luận thành tranh cãi và biến thành rêu rao như những câu người ta thường nói: “ăn mặn nói ngay còn hơn ăn chay nói dối... “. Và đến nỗi một vị giảng sư trong giáo hội Phật giáo Việt Nam hiện nay như chúng tôi đã nói, đề nghị không nên dùng từ ăn chay và ăn mặn nữa.

---o0o---

SỰ KHÁC BIỆT

Cùng thừa nhận nguyên tắc tôn trọng và bảo vệ sự sống, cùng chấp hành giới luật không sát sinh nhằm bảo vệ sự sống, nhưng chính sách cụ thể để chấp hành thì khác nhau.

Những người ăn chay tu theo Phật Giáo Bắc Tông thì cho rằng ăn chay là chính sách cụ thể, để thực hành giới luật không sát sinh, mặc dầu có tính cách gián tiếp và tiêu cực. Giới luật đầu tiên dành cho một Phật tử là:

“Ý thức được những sự khổ đau do sự sát hại gây ra, tôi xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Tôi nguyện không giết hại bất kỳ sinh vật nào, không tán thành sự giết hại, và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hằng ngày của tôi”.

Lời của Đức Phật ghi lại trong các kinh sách Nguyên Thủy rất rõ ràng: *“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.”* Hành động ăn thịt là khuyến khích các ngành công nghiệp liên đới tạo ra những hành động tàn ác và gây ra cái chết cho hàng hà sa số súc vật. Một người có lòng từ bi nhân hậu cần phải làm dịu đi những nỗi đau khổ đó bằng cách không ăn thịt. Ăn chay để bảo vệ sự sống, để nuôi dưỡng lòng từ bi, để không còn cảnh từng con bò, từng con heo, hết con này rồi tới con khác bị đẩy vào lò sát sinh, hay cảnh hàng trăm, hàng ngàn, hàng vạn con gà bị đẩy vào máy cắt để cắt cổ và nhổ lông.

Ngày xưa có một thi sĩ viết về bát canh thịt:

*Ngàn năm qua một bát canh
Oán sâu biển 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, chỉ cần nhìn vào nồi soup ra-gu hầm thịt, người ta sẽ thấy được 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 hiện đang xảy ra trên thế giới, từ A phú Hãn đến miền Trung Đông, chỉ cần nửa đêm thức giấc lắng nghe tiếng gào thét của những con vật đang bị giết ở các lò sát sinh.

Một Phật tử gửi thư cho chúng tôi, viết rằng: "*Tôi xem cuốn phim "Downed Animals" nhìn thấy những con vật bị lừa vào lò sát sinh, chúng trì lại ở ngoài cửa, không chịu bước, cứ dáo dác nhìn quanh bằng những cặp mắt kinh hoàng, như đang cầu khẩn xin tha mạng, thương tâm quá, nghĩ nếu như con mình mà trong trường hợp ấy, tính mạng lâm nguy, nhìn ra chung quanh cầu cứu, chỉ thấy toàn những bộ mặt hăm hở muốn giết, đau lòng quá!"*

Có người nói rằng: "Trời sinh con vật để cho con người ăn, tại sao không ăn?", thì có thể sẽ có người hỏi lại: "Trời sinh con người để làm thức ăn cho vi trùng, hay cho con cọp, con beo ăn, tại sao không để cho vi trùng hay để cho con cọp, con beo ăn?".

Kính thưa quý vị, đó là quan niệm của những người ăn chay tu theo Phật giáo Bắc Tông, còn Phật giáo Nam Tông thì sao?

Một số đông người tu theo **Phật giáo Nam Tông**, nhưng không phải là tất cả, thì tin rằng việc ăn chay là không cần thiết đối với Phật tử bởi vì:

(Thứ 1) Nếu như Đức Phật cảm thấy các thức ăn không thịt là hợp với các Giới Luật thì ắt hẳn Ngài đã tuyên bố và ít ra cũng đã được ghi chép trong Tam tạng Pali, nhưng đương này lại không thấy Ngài đề cập đến.

(Thứ 2) Trừ phi chính chúng ta thực sự giết con vật để lấy thịt sử dụng, thì chúng ta không có trách nhiệm trực tiếp về cái chết của con vật đó; và hiểu như vậy thì người ăn chay và không ăn chay cũng không khác biệt gì cả. Những người ăn chay chỉ có thể ăn rau quả vì có người nông dân cấy cấy ruộng (như vậy họ cũng đã sát hại biết bao nhiêu sinh vật) và phun thuốc trừ sâu (lại giết thêm nhiều sinh vật nữa)

(Thứ 3) Cho dù những người ăn chay không ăn thịt, họ cũng phải dùng rất nhiều sản phẩm khác dẫn đến việc sát hại thú vật (như sà-phòng, đồ da thuộc, huyết thanh, tơ tằm, v.v...). Tại sao kiêng không dùng một thứ sản phẩm này, song lại sử dụng các thứ khác?

(**Thứ 4**) Các đức tính tốt như cảm thông, nhẫn nại, quảng đại, và trung thực, và các tính xấu như ngu dốt, kiêu hãnh, đạo đức giả, ganh tị và lãnh đạm thờ ơ không tùy thuộc vào những gì chúng ta ăn vào miệng, và như vậy thì thức ăn không phải là nhân tố quan trọng để phát triển tâm linh. (*Nguyên tác: "Vegetarianism", Venerable S. Dhammika, BuddhaNet. Tỳ kheo Thiện Minh dịch*)

---o0o---

VẤN ĐỀ ĂN THỊT THÌ SAO ?

Nguyên nhân chính đưa tới hai quan điểm khác biệt nhau mà chúng tôi vừa trình bày là **vấn đề ăn thịt và những giải thích về vấn đề này dựa theo kinh sách**, một vấn đề nhạy cảm, dễ xung đột nhất. Những người Phật tử không ăn chay bao gồm cả giới cư sĩ và giới tu sĩ thường viện dẫn kinh Jivaka, trong đó đức Phật nói rằng,

"Nhu Lai cấm không cho ăn thịt trong ba trường hợp. Nếu thấy, nghe hay có lòng hoài nghi rằng con vật bị giết cho mình ăn. Trong ba trường hợp, Ta cho phép ăn, nếu không thấy, không nghe hay không có lòng hoài nghi rằng con vật bị giết cho mình ăn".

Phái này cho rằng, trong trường hợp người ta không tự giết con vật để mà ăn, có nghĩa là không cố ý sát sanh (cũng có nghĩa là người khác giết dùm) thì không có vấn đề gì khi ăn thịt đó. Mặc dầu có sự chết xảy ra, nhưng người ăn thịt không tạo ra nghiệp sát, họ hoàn toàn không liên hệ vào sự chết chóc đó. Họ biện luận rằng (xin trích dẫn): ***"phần lớn những người ăn thịt, không phải vì họ có ý muốn giết hại thú vật, mà chỉ là một thói quen họ đã có từ nhỏ. Đó chính là một phần nền văn hóa của họ, là vì họ đã biết cách nấu món ăn đó, và họ biết cách ăn món đó ra sao. Điều đó thích hợp với họ, chính vì vậy mà họ ăn thịt..."*** Họ cho rằng do ***"ảnh hưởng văn hóa, cách thức vị giác của bạn được hình thành là do bạn đã được nuôi dưỡng ra sao. Nếu bạn quen dùng một số thực phẩm nào đó, bạn sẽ cảm thấy thoải mái khi ăn loại thức ăn đó. Chính vì vậy mà bạn thích mua thức ăn đó. Đó là loại thực phẩm bạn đã biết cách nấu nướng ra sao. Tại sao đa số người Úc lại là người "không-ăn-chay"? Họ ăn thịt là bởi vì đó là điều họ đã quen ăn. Đó là một phần tạo ra nền văn hóa Úc"*** (*Buddhism and Vegetarianism", Ajahn Jagaro (1994). Tỳ kheo Thiện Minh dịch*)

Tuy nhiên, những Phật tử ăn chay viện dẫn kệ 129 và 130 trong Kinh Pháp Cú đã chỉ rõ rằng chúng ta KHÔNG ĐƯỢC GIẾT HAY GÂY NÊN SỰ

GIẾT (should not kill or cause to kill). Họ viện dẫn nhiều kinh sách Nguyên Thủy tạng Pali trong đó có chép lại lời Phật dạy: "*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*". Họ cho rằng "*người nào mua thịt hay các sản phẩm có nguồn gốc từ thịt, tức là người đó đã tạo nên những nhân thiết yếu, tức tạo nên nhu cầu tiêu thụ; để cho người khác giết những con thú vật này, tức cung cấp theo nhu cầu, có nghĩa là những loài động vật như con bò, con dê, con heo, con gà bị giết tại các lò sát sinh là để cho những người ăn thịt thưởng thức. Nếu như không một ai ăn thịt thì rõ ràng là các con vật này không bị giết. Bởi sự đồng ý ăn thịt do người khác phục vụ, người ăn thịt là nguyên nhân tạo cho người khác giết hại thú vật.*".

Họ biện luận rằng : "*Thật là không công bằng chút nào khi chúng ta tạo nguyên nhân cho những người làm nghề đồ tể phải vào địa ngục chỉ vì sự hưởng thụ khoái khẩu của chúng ta. Nếu chúng ta đều nhất trí ăn chay thì những người chém giết thú vật làm thịt bán sẽ phải chuyển đổi ngành nghề khác tốt đẹp, phước đức hơn và lúc đó toàn thế giới sẽ sống an lạc hoà bình. Do cứ tiếp tục ăn mạng chúng sanh nên khiến chúng ta cứ duy trì một lớp người hành nghề chém giết đáng thương đó.*" (Dr. D.P. Atukorale, M.D. là bác sĩ chuyên khoa về tim mạch, hiện là Giáo Sư Viện Đại Học Colombo Tích Lan)

Họ cũng trích dẫn lời giảng của một vị cao Tăng Phật giáo hiện đại, **Hoà Thượng Thích Trí Tịnh** nói về việc ăn thịt như sau: (chúng tôi xin đọc nguyên văn)

"Đại chúng nên biết, nếu muốn có thịt để ăn, thì phải sát sanh. Không tự giết thì cũng bảo người giết, cho nên ăn thịt là nguyên nhân cho sự sát hại sanh mạng của các loài vật. Tất cả các thứ thịt, không luận là thịt gà, từ thịt heo, bò cho đến tôm ốc v.v... thuộc về loài thịt của chúng sanh đều không được ăn.

Có đạo cho rằng loài ốc, tôm không có máu như vậy ăn được. Còn có đạo nói trứng chưa tượng hình, nó không biết đau đớn nên ăn được.

Nhưng theo lời Phật dạy, xét kỹ nó thuộc về loài thịt đều không được ăn cả, bởi vì dù con tôm, con ốc thật sự nó không có máu đi nữa, nhưng nó cũng ham sống sợ chết. Như con ốc biết khép mai khi nghe tiếng động, con tôm, con tép biết nhảy ngược khi mình đụng vào nó. Như vậy là nó có cảm giác

biết đau, biết ham sống sợ chết mới có những tác động như thế. Còn như các trứng, nếu ta ăn trứng mà chưa có tượng hình, nghĩa là chưa lộn, gọi rằng không có tội mà được ăn, như vậy những người có thai, hoặc một, hai tháng, hay bao nhiêu tháng, ngày đó mà phá thai thì không có tội, bởi vì thai lúc đó nó cũng chưa thành hình gì. Mà nếu phá thai có tội, thì ăn trứng cũng có tội, bởi vì trong trứng nếu đủ duyên nó sẽ thành con gà hay con gì đó.

Như vậy nói tóm lại, mình y theo lời Phật dạy, thì tất cả những gì thuộc về tánh chất thịt đều không được ăn. Tuy thế, đức Phật cũng theo thời cơ của người đời. Do đó trong giới Tiểu Thừa, lúc ban sơ Phật không cấm ăn thịt, nhưng cho ăn ba thứ thịt: không nghe con vật bị giết, không thấy con vật bị giết, không nghi người ta giết con vật vì mình. Ngoài ra còn được ăn thêm các thứ thịt: con vật nó tự chết, hoặc con thú khác bắt ăn rồi còn dư.

Nhưng tìm cho được các thứ thịt đó mà ăn cũng khó lắm. Nếu mình chịu khó suy xét kỹ, thì trong khi ăn cá hoặc thịt, mình có thể nghĩ rằng: vì sự ăn thịt của mình đây làm duyên cho người giết, xúi người ta giết.

Những người giết nếu không có người mua, thì họ giết để làm gì? Có người nghĩ rằng, nếu mình không ăn, thì cũng có người bán thịt, họ cũng giết như thường. Nhưng suy nghĩ kỹ: nếu một người không ăn, thì sẽ bớt sự giết một phần, thì sự giết hại cũng ít đi.

Tại sao không được ăn thịt? Đức Phật nói: người ăn thịt thì mắt lòng đại từ bi, dứt giống Phật tánh..."(*Bài Giảng của Hoà Thượng Thích Trí Tịnh Trong Mùa Kiết Hạ An Cư Năm Đinh Mùi 1967 tại Chùa Vạn Đức Thủ Đức*)

---o0o---

ĐỨC PHẬT CÓ THỪA NHẬN CHUYỆN ĂN THỊT KHÔNG?

Chúng tôi vừa trình bày lập luận của hai phía về việc ăn thịt. Đến đây một câu hỏi khác được đặt ra là Đức Phật có thừa nhận chuyện ăn thịt không? bởi vì kinh Jivaka đức Phật cho phép ăn ba thứ thịt (không nghe con vật bị giết, không thấy con vật bị giết, không nghi người ta giết con vật vì mình. Ngoài ra còn được ăn thêm các thứ thịt: con vật nó tự chết, hoặc con thú khác bắt ăn rồi còn dư). Trong kinh khác đức Phật lại ngăn cấm không cho Phật tử làm những ngành nghề buôn bán đẫm máu với những sự giết chóc tại lò sát sinh, săn bắn thú vật, câu cá và bẫy sập thú rừng. **Tại sao lại có sự mâu thuẫn như vậy?**

Những người **Phật tử không ăn chay** nói rằng kinh Jivaka cho phép họ ăn thịt và họ **diễn giải kinh với ngụ ý rằng Phật đã ngầm chấp thuận** những sự giết chóc tại các lò sát sinh. Họ cho rằng thịt được sản xuất tại các lò sát sinh thường đặt xa nơi dân chúng cư ngụ và ngày nay bày bán tại các siêu thị nên người mua cũng là người ăn không nghe tiếng kêu gào, không thấy chết chóc và không hoài nghi con vật bị giết là cho riêng mình ăn thì đó chính là **ba thứ thịt ngày xưa** Phật cho phép ăn.

Nhưng **phái chống lại sự giết loài vật**, dù nơi giết ở bất cứ địa điểm nào thì cho rằng: "nên biết rằng sự giết hại thú vật làm thực phẩm tại các lò sát sinh là một trong các ngành nghề mà Phật đã ngăn cấm không cho Phật tử làm vì lý do chính là lòng từ bi "Nói rằng một đảng Phật lên án những ngành nghề buôn bán đẫm máu với những sự giết chóc trong các lò sát sinh, săn bắn thú vật, câu cá và bẫy sập thú rừng và một đảng lại cho phép người Phật tử và hàng tăng sĩ được ăn thịt, nếu những con vật này không phải là đặc biệt bị giết để cho họ ăn, là một sự mâu thuẫn vô lý." Còn ai nữa ngoài những người ăn thịt phải chịu trách nhiệm về sự giết chóc nơi các lò sát sinh, săn bắn thú vật và câu cá? Những đồ tể tại các lò sát sinh chỉ làm việc để đáp ứng cho nhu cầu của những người ăn thịt mà thôi.

"Thưa ông. Tôi chỉ làm giùm ông cái phần việc dơ bẩn", người đồ tể đã trả lời như thế với một bậc thượng lưu khi vị này phản đối sự tàn bạo của việc giết hại thú vật khờ khạo vô tội.

Những người ăn thịt, **bất kể đã được diễn dịch rằng con vật được giết cho họ hay là không**, đều gián tiếp yểm trợ cho kỹ nghệ giết thú vật và góp phần vào sự tàn bạo giết chóc các sinh vật. Chẳng lẽ Phật lại không biết đến và không hiểu được điều này, Ngài là người được mô tả là đáng toàn giác, đáng mà trí tuệ và từ bi bao trùm tam thiên đại thiên thế giới? Phải chăng Phật lại có thể không nhạy cảm đến nỗi không thấy rằng chỉ cần ngưng ăn thịt, người ta có thể chấm dứt một cách hiệu quả cả sự giết hại những con vật yếu ớt, câm lạng cùng với những sự thống khổ, kinh hoàng mà chúng phải chịu đựng.

Chúng ta được biết rằng Phật ngăn cấm các đệ tử của ngài không được ăn thịt các thú vật như chó, voi, gấu và sư tử. Vậy tại sao Phật lại cho phép ăn một loại thịt và ngăn cấm ăn loại khác? Thế còn heo hay bò, hay gà hay vịt; những con vật này giả thiết là được chấp thuận cho phép ăn, thì ít đau đớn hơn con chó, con voi hay con gấu khi chúng bị giết chăng?

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.

Như chúng ta đều biết, hàng tu sĩ có giới luật riêng. Phật có thể đòi hỏi các vị Sư nhiều điều chấp hành mà không đòi hỏi nơi những Phật tử tại gia. Các tu sĩ được huấn luyện đặc biệt để có những phẩm hạnh cao quý và nghị lực bền bỉ, khác biệt với hàng cư sĩ tại gia. Các vị Sư có khả năng mạnh mẽ chống lại sự cám dỗ khoái lạc mà người thường khó chống cự nổi. Đây là lý do tại sao họ từ bỏ khoái lạc tình dục, sống đời sống độc thân và cũng không ăn cơm sau 12 giờ trưa. Tại sao ăn cơm sau 12 giờ trưa lại vi phạm giới luật nghiêm trọng hơn là ăn thịt loài vật? Chúng ta có thể tin quả thật Phật đã có nói những điều ấy cho những người biên tập kinh điển Pali, nơi đề tài về sự ăn thịt chẳng? ...” *(Dr. D.P. Atukorale, M.D. là bác sĩ chuyên khoa về tim mạch, hiện là Giáo Sư Viện Đại Học Colombo Tích Lan)*

---o0o---

KINH BẮC TÔNG NÓI VỀ VẤN ĐỀ ĂN THỊT

Thưa các bạn, đó là những vấn đề nhạy cảm đến nhức nhối của những người Phật tử. Bây giờ chúng ta hãy xem xét phiên bản kinh điển tiếng Phạn nói về việc ăn thịt. Chúng tôi trích từ kinh "**Lăng Già**" mà nguyên một chương nói về những điều tai hại của việc ăn thịt.

"Vì lòng từ bi, vì sự tinh khiết, các Bồ tát không được ăn thịt mà nó được sanh ra từ máu mủ ..v.v.. Vì nỗi lo ngại những nguyên nhân cấu thành sự kinh hoàng của chúng sinh, vị Bồ Tát, người đã tự rèn luyện để có được từ tâm không được ăn thịt".

"Thật là điều không đúng sự thật khi cho rằng thịt là thực phẩm thích đáng và dùng được khi con vật không bị giết bởi chính người ăn, khi người ăn không ra lệnh cho người khác giết, và khi người khác không đặc biệt giết để cho mình ăn".

" Trong tương lai có thể có những người bị sự cám dỗ bởi mùi vị của thịt, sẽ kết hợp lại với nhau để tạo ra nhiều cách nguy hiểm cho việc ăn thịt. Nhưng dù thịt được ăn dưới bất cứ hình thức nào, bất cứ kiểu cách nào, bất cứ ở đâu, đều bị tuyệt đối cấm chỉ đối với bất cứ ai.

Kinh Lăng Nghiêm nói, "Người tu hành chánh định, cốt để giải thoát khỏi khổ đau của cuộc đời. Nhưng trong khi tìm kiếm sự giải thoát khỏi khổ đau của chính mình, tại sao chúng ta lại làm khổ đau cho kẻ khác. Trừ khi chúng ta kiểm soát được tâm, biết ghê tởm ngay cả đến ý tưởng về sự hung ác, tàn bạo, và giết chóc; chúng ta sẽ chẳng bao giờ có thể giải thoát khỏi cảnh trần lao khổ ải"...

"Sau khi ta diệt độ, có nhiều loại quỷ thần sôi nổi trên khắp thế gian lừa gạt chúng sinh, và dạy rằng ăn thịt cũng có thể đạt đạo giác ngộ. Có thể nào một vị Sư hy vọng trở nên vị Bồ Tát cứu độ chúng sinh lại có thể sinh sống bằng thịt của chúng sinh"?

Kinh "**Đại Bát Niết Bàn**" phiên bản tiếng Sanckrit nói rằng: "Ăn thịt làm tiêu tan hạt giống từ bi".

Ngài nói: “Này Ca Diếp! Bắt đầu từ ngày nay trở đi, Như Lai không cho phép hàng Thanh Văn đệ tử ăn thịt, nếu đàn việt đem đến dâng thí, phải xem thịt ấy như thịt con mình...”

Ngài cũng 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 như nơi sự mà lần lượt chế...Này Ca Diếp! bao nhiêu giới cấm của Như Lai chế ra đều có dị ý. Vì dị ý nên cho ăn ba thứ tịnh nhục. Vì dị ý nên cấm ăn mười thứ thịt. Vì dị ý nên cấm tất cả thứ thịt đều không được ăn, dầu là thịt của con vật tự chết. Này Ca Diếp! Từ nay Như Lai cấm các đệ tử không được ăn tất cả thứ thịt.*” [Phẩm Tứ Vương thứ 7 Kinh Đại Bát Niết Bàn].

Không hết, trước khi Ngài diệt độ, trong những giây phút cuối cùng, Ngài căn dặn các đệ tử: “*Phải thương xót chúng sinh, chớ giết hại dầu là côn trùng nhỏ nhít. Thân nghiệp thanh tịnh thường sanh cõi tốt đẹp. Khẩu nghiệp thanh tịnh xa lìa những lỗi ác. Chớ ăn thịt, chớ uống rượu. Phải suy nghĩ kỹ nghiệp nhân thiện ác cảm báo tốt xấu. Nhân quả ba đời tuần hoàn chẳng mất, như bóng theo hình. Đời này luống qua về sau ăn năn không kịp. Giờ Niết Bàn đã đến, ta tóm tắt dạy bảo như vậy.*” [Phẩm Di Giáo thứ 26 Kinh Đại Bát Niết Bàn]

CÓ PHẢI PHẬT TỊCH DIỆT VÌ ĂN THỊT CHĂNG?

Kính thưa quý vị, có một nghi vấn trong lịch sử Phật giáo cũng gây khá nhiều tranh luận, đó là nghi vấn có phải Đức Phật tịch diệt vì Ngài ăn thịt chăng? Và cũng do nghi vấn này nên có những tu sĩ mà, trong một số trường hợp có ăn thịt, khi bào chữa cho việc ăn thịt của mình, nói rằng chính Phật đã ăn bát canh nấu bằng thịt heo tại nhà một đệ tử để tránh làm buồn lòng vị thí chủ đó. (nếu khước từ nhận cúng dường)

Nhưng phần đông các học giả Phật giáo cho rằng thức ăn dâng cho Phật không phải là thịt đã làm cho Phật tịch diệt và tất cả kinh điển Bắc Tông đều một mực chống lại việc ăn thịt như đã đề cập trước đây.

Theo nhà học Phật Rhys David thì thức ăn mà cư sĩ Thuần Đà dâng cúng Phật là nấm rơm. David nói rằng chữ sukara maddava được kết hợp bởi hai chữ sukara và maddava. Sukara có nghĩa là con heo và maddava có nghĩa là phơi khô, là ngon, tức là một loại thức ăn mà giống heo rừng rất thích ăn. Các học giả Phương Tây dịch là truffles, một loại nấm quý.

Sukara maddava có bốn ý nghĩa:

- (1) Loại thực phẩm heo ăn.
- (2) Một loại thức ăn mà heo rất ưa thích
- (3) Các phần mềm trong cơ thể con heo và
- (4) Một loại thức ăn bị giẫm nát bởi con heo.

Cư sĩ Thuần Đà là một đệ tử thuần thành của Phật, chắc ông ta không thể nào cúng dường đức Phật bát canh nấu bằng thịt heo vì biết rằng Ngài không ăn thịt. Rất có thể chính Thuần Đà cũng không ăn thịt như rất nhiều người Ấn Độ thời bấy giờ. Như thế thì có thể nào ông ta lại cúng dường thịt lên Phật, một người rất nhạy cảm về nỗi thống khổ, đau đớn của chúng sinh, người không uống sữa bò trong thời kỳ 10 ngày đầu tiên sau khi bò sanh con. Người từ chối sự cúng dường một chùm trái cây của loài vượn vì trong đó có những con kiến đang sinh sống. Người không cho phép Tăng đoàn ra ngoài trong ba tháng an cư, nhằm tránh dẫm đạp lên côn trùng đang sinh sản trong mùa mưa.

Thưa quý vị, thưa các bạn. Trong bữa ăn cuối của Đức Phật, có một điều chúng ta cần để ý, theo Kinh Trường A Hàm, Quyển 3, Phẩm Du Hành, Thứ 2, Đoạn 2 nói rằng: “Khi đức Phật nhận bát canh nấm từ tay Thuần Đà, Ngài có nói với Thuần Đà rằng, đừng đem thứ canh nấm còn dư này cúng dường

cho các vị Tăng khác, Thuần Đà vâng lời rồi lui ra.” Tại sao Phật nói như vậy?

Đây là nguyên văn kinh: "*....Sau khi Phật và đại chúng đã an tọa, ông Châu Na (Thuần Đà) đem món ăn dâng Phật và chúng Tăng, ông lại nấu riêng một thứ nắm Chiên Đàn là thức ăn trên quý kỳ lạ ít thấy, đem dâng riêng cho Phật, Phật dạy Châu Na chớ đem thức nắm ấy cho chúng tăng ăn. Châu Na vâng lời....*" (Kinh Trường A Hàm, Thích Thiện Siêu Việt dịch, Phật Học Viện quốc Tế xuất bản 1986 (trang 86).

Trong thời kỳ Phật tại thế, những thí chủ cúng dường thức ăn cho Phật thường tham vấn ngài A Nan, vị thị giả của Phật. Ngày nay các tăng sĩ không thích loại thức ăn nào cũng có thể có cách thích hợp để từ chối mà không cần phải thốt lên một lời nói nào, như đức Phật đã từ chối sự cúng dường của loài vượn.

Bất cứ một vị sư nào được cúng dường bữa ăn tại nhà cư sĩ đều biết rằng gia chủ thường thỉnh hỏi sư hay vị thị giả theo hầu hoặc một vị cư sĩ hộ pháp thân cận, loại thức ăn nào sư thường ăn, để có thể tránh các loại thực phẩm không thích hợp với cơ thể và tinh thần của Sư.

---o0o---

VÌ SAO CÓ SỰ KHÁC BIỆT

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 điều **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). Nếu quý vị hiểu được những hoàn cảnh khác biệt như vậy thì sẽ thấy không có vấn đề gì và dễ dàng cảm thông.

Còn lý do tại sao trong tất cả kinh điển Nam Tông không có điều luật ăn chay mà lại còn có điều luật cho phép ăn thịt tam tịnh nhục và các kinh điển Bắc Tông lại có điều luật không được ăn thịt.

Thưa quý vị, thưa các bạn,

Đức Phật là một đại lương y, là y vương, trước khi Ngài diễn nói, Ngài quán sát thính chúng, biết căn cơ của người nghe pháp để đưa ra những giáo pháp thích hợp nhằm chữa cho họ hết tâm bệnh. Cho nên, chúng ta cũng hiểu rằng mỗi lời Phật nói đều nhắm vào một mục đích tương đối nào đó, dành cho một đối tượng thính chúng nào đó và ở một quốc độ hay thời gian nào đó, để tháo gỡ những vướng mắc cho họ. Nếu chúng ta hiểu được hoàn cảnh của họ thì mới có thể hiểu được lời tuyên bố của Phật. Vì Phật muốn độ chúng sinh mà phương tiện nói pháp.

Chúng tôi xin lập lại: Vì Phật muốn độ chúng sinh mà phương tiện nói pháp. Ngài tùy duyên mà nói. Mà đã nói là tùy duyên nói pháp, 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 như nơi sự mà lần lượt chế..”

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 thật mạnh mẽ ở tất cả mọi phương diện, nên Đức Phật đã phải tùy nghi phương tiện, uyển chuyển cái cách, để vừa hoằng pháp, vừa phát triển, lại vừa sinh tồn.

Ngày xưa, vì nhu cầu tu học, nên vấn đề ăn uống cần phải được giản dị, thực phẩm phải được xem như là dược thực, vì thế tăng đoàn thời Đức Phật phải đi khát thực. Khát thực là chính sách thực hành giáo pháp. Các thầy Tỳ kheo phải giữ tâm bình đẳng mà đi khát thực từng nhà, không phân biệt giàu nghèo sang hèn để mọi tầng lớp dân chúng đều có cơ duyên thực hành hạnh bố thí cầu phước.

Pháp khát thực cũng vừa có mục đích phá trừ ngã chấp, vừa tự độ vừa độ tha, lợi mình lợi người lại khỏi mất thời gian mua và nấu nướng thực phẩm.

Khi ăn thì phải trộn các món ăn với nhau để không còn phân biệt món này với món khác, món ngon món dở và không phân biệt mùi vị, mục đích để không còn luyến ái mùi vị thơm ngon, mà chỉ cần ăn để nuôi sống xác thân mà tu hành giải thoát.

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 tỷ 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 cúng dường, tạo sân hận cho người có lòng cúng dường. Cho nên sự việc tăng đoàn thọ nhận vật thực cúng dường, dù cho có lẫn thịt cá, hoàn toàn là tình cờ, chư Tăng không hề quan tâm đến món ăn, chỉ cốt có thực phẩm để nuôi dưỡng cơ thể có đủ sức tu hành hoàn thành đạo quả.

Cũng do hoàn cảnh khó khăn, Phật không đòi hỏi mọi người một cách khắt khe, nhưng nhờ Giới Không Sát Sanh do Ngài ban hành sẽ thâm nhuần từ từ khiến cho mọi Phật tử sẽ ngừng tay giết hại súc sinh, thay thế thực phẩm bằng các thực vật rau đậu, chừng đó họ sẽ cúng dường rau đậu trái cây.

Hơn hai ngàn năm đã trôi qua, ngày nay, đời sống toàn thế giới đã tương đối sung túc hơn. Các vùng sa mạc nay cũng có thể trồng được 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 đâu đâu cũng có, vừa tinh khiết lại nhiều chất bổ dưỡng.

Nên nhớ là chư Tăng hoan hỷ nhận lãnh bất cứ gì người Phật tử tại gia vui lòng cúng dường. Việc ăn thịt trong ba trường hợp mà Đức Phật cho phép không còn đúng cho ngày nay, đó chỉ là pháp phương tiện mà Đức Phật 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 thâm 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.

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 Bắc Tông: Kinh Lăng Già, Kinh Lăng Nghiêm và Kinh Đại Bát Niết Bàn đức Phật đều dạy các đệ tử không được ăn thịt.

Sau nữa kinh Phạm Võng của Phật Giáo Bắc Tông nói về Bồ Tát giới: gồm 10 giới trọng và 48 giới khinh, trong đó giới khinh thứ 3 cấm ăn thịt. Bởi thế người nào thọ giới Bồ Tát phải trường trai. Tuy nhiên, do căn cơ của Phật tử tại gia sống tại hải ngoại, (**chúng tôi xin lập lại là Phật tử tại gia sinh sống tại hải ngoại**) nên vào năm 1989, Hoà Thượng Thích Đức Niệm soạn dịch quyển Tại Gia Bồ Tát Giới, thu lại còn 6 giới trọng và 28 giới khinh, trong đó không bắt buộc Phật tử tại gia thọ Bồ Tát Giới phải trường trai nữa mà chỉ cần giữ ít nhất 6 ngày chay trong một tháng (giới khinh thứ 7). [*Tại Gia Bồ Tát Giới, Phật Học Viện Quốc Tế Xuất Bản 1999*]

Có lẽ cũng do hoàn cảnh ngày nay khác ngày xưa và “giáo pháp muốn tiếp tục được hữu hiệu trong việc độ đời, phải có tính cách khế lý và khế cơ”, nên Hoà Thượng Nhất Hạnh đã soạn thảo lại giới luật Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni. Bộ luật mới này được gọi là “**Giới Bản Khất Sĩ Tân Tu**” (The Revised Pratimoksha) và đã được ban hành vào đầu năm 2003, trong đó cũng có những giới điều mới phù hợp với thời đại ngày nay và đặc biệt có giới không được ăn mặn (giới thứ 55).

Chúng tôi muốn nêu lên hai sự việc này nhằm cho thấy là quý thầy đã uyển chuyển áp dụng lời Phật dạy, áp dụng nguyên tắc khế lý và khế cơ, nguyên tắc tứ tất đàn trong giáo lý nhà Phật. Còn việc quý thầy (Hoà Thượng Thích Đức Niệm, Hoà Thượng Thích Nhất Hạnh v.v...) soạn lại giới luật có đúng với luật Phật không thì chúng tôi không dám có ý kiến vì đó là việc làm của chư Tăng.

Tương cũng nên nhớ vào thời đức Phật, Đề Bà Đạt Đa đã thỉnh cầu Đức Phật 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, và cũng có thể đức Phật sáng suốt nhận thấy thời điểm chưa thuận tiện, nên 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.

Cũng ngày nay tại quốc gia Tây Tạng với nhiều đặc thù, trong giới Bồ Tát của Tây Tạng gồm 18 giới trọng và 64 giới khinh, không có giới nào cấm ăn thịt

cả.

Kính thưa quý vị,

Hơn 60 phút vừa qua, chúng tôi đã cố gắng trình bày **nhiều khía cạnh khác nhau về vấn đề ăn chay, ăn mặn**, vì biết rằng mỗi người đều có ý kiến riêng, không ai giống ai, mỗi người đều có căn cơ riêng và phước duyên khác nhau; không ai có thể áp đặt ý kiến của mình cho người khác. Thật ra, những vấn đề khác biệt mà chúng tôi vừa trình bày, **không nên còn là vấn đề tranh luận nữa, nếu tất cả chúng ta cùng tôn trọng sự khác biệt của nhau, khác biệt do hoàn cảnh, do môi trường sinh sống, do môi trường tiếp cận kinh sách khác nhau, do nhân duyên, nhân quả mỗi người khác nhau và đặc biệt do sự lựa chọn lối sống cá nhân.**

Có một điều chắc chắn quý vị và chúng tôi đều đồng ý rằng đạo Phật không phải là một tôn giáo có đức tin mù quáng. Đức Phật đã dạy chúng ta rằng đừng nên tin tưởng một điều gì vì văn phong, vì tập quán lưu truyền, vì là bút tích của thánh nhân, của thầy dạy mà chỉ tin vào kinh nghiệm học hỏi và thực hành nơi chính mình và nhận là đúng, có lợi cho mình và có lợi cho chúng sinh thì áp dụng. Tất cả tùy thuộc nơi trí tuệ và tâm lòng từ bi của mỗi chúng ta. Chúng ta có quyền tự do lựa chọn, lựa chọn ăn chay hay ăn thịt cho ngon miệng hay không ngon miệng không phải là vấn đề quan trọng mà là chọn một lối sống có ý nghĩa cho mình mới là điều quan trọng.

Xin trân trọng cảm ơn quý vị đã lắng nghe và tiếp theo đây chúng tôi bước sang phần thứ ba của buổi thuyết trình ngày hôm nay.

---o0o---

PHẦN THỨ BA - TRẢ LỜI NHỮNG THẮC MẮC VỀ ĂN CHAY

Bây giờ đến phần trả lời các thắc mắc về vấn đề ăn chay. Thắc mắc thì rất nhiều nhưng có bốn câu mà nhiều người hỏi nhất, thắc mắc nhất, ở Việt Nam cũng như ở hải ngoại. Đó là :

(Thứ 1) Chúng tôi xin đọc nguyên văn thư của một độc giả gửi từ Việt Nam: "Tôi có vài dịp vào tiệm cơm chay Giác Đức ở đường Nguyễn Đình Chiểu, nhìn và nghe quý thầy, quý cô, gọi người tiếp tân để mua thịt heo quay, thịt

bò nướng, thịt phay xắt lát, đùi gà chiên, cá cơm lăn bột v..v. Nghe các vị tu hành trai giới tinh nghiêm mà phải gọi các món ăn giả mặn, nghe sao nó ngượng quá. Chúng ta ăn chay là tự nguyện, tại sao lại phải chuyển sang “núp bóng” món mặn? Tôi thiết nghĩ ăn chay là đoạn tuyệt với cá thịt, quay lưng với giới cấm sát sanh, huân tập từ bi, huân tập chủng tử Phật. Thế mà sao ăn chay lại phải vọng niệm mặn là sao? Xin đề nghị nên bỏ hình thức giả thịt cá để phù hợp với quan niệm từ bi, còn tên gọi các món chay không nên dùng tên gọi các món mặn để tránh ngộ nhận và gọi hình”.

(Thứ 2) Người ta nói: "Ăn mặn nói ngay còn hơn ăn chay nói dối." Ông nghĩ sao?

(Thứ 3) Tại sao có một số vị sư ăn trường chay từ khi còn tu ở Việt Nam, nay qua Hoa Kỳ lại bị bệnh tiểu đường và cũng có một số vị khác bị bệnh tim mạch? Sao nói ăn chay chữa được nhiều bệnh?

(Thứ 4) Có người xem lịch sử Việt Nam thấy Ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ, là một vị giác ngộ, thầy của vua Trần Nhân Tông, sơ tổ Thiên phái Trúc Lâm cũng ăn mặn nên nói rằng ăn chay không cần thiết. Lý này là thế nào? Có phải Ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ ăn mặn không?

Kính thưa quý vị, chúng tôi xin trả lời từng câu hỏi một. Trong trường hợp hết giờ, xin mời quý vị vào trang nhà của chùa Quốc Tế Online đọc nguyên văn bản thuyết trình của chúng tôi trong đó có các câu trả lời chúng tôi vừa nêu. Nếu như quý thầy cho một buổi khác, chúng tôi sẽ nhận và trả lời tất cả các câu hỏi khác của quý vị. Quý vị có thể hỏi trực tiếp hay cũng có thể e-mail về chúng tôi tại địa chỉ e-mail: tamdieu@yahoo.com

---o0o---

Trả lời câu hỏi thứ 1: Vấn đề tên gọi các món chay giả mặn.

Kính thưa quý vị, đây cũng là một vấn đề bắt nguồn từ **nhu cầu thương mại**, những nhà tư bản chế biến và kinh doanh thực phẩm đặt những cái tên giống như các loại thực phẩm chế biến từ động vật để dễ lôi cuốn khách hàng, vốn là những người có tập quán ăn những món có tên gọi như vậy, nay thấy những món cũng có hình dáng và mùi vị tương tự chút đỉnh, thì thực khách, vốn đã có thói quen ăn những món đó làm bằng thịt, sẽ cảm thấy dễ hòa nhập hơn, dễ thích ứng hơn..

Thưa quý vị, số người ăn chay ở Hoa Kỳ hiện nay khoảng hơn 12 triệu người, mà **chín mươi chín phần trăm không phải là những người theo đạo Phật**. Ở Việt Nam, mặc dầu không có thống kê nhưng người ta tin là số người ăn chay không phải là Phật tử cũng không nhỏ và theo dự toán của những nhà tư bản kinh doanh, số người ăn chay ngoài cộng đồng Phật giáo trên thế giới có khuynh hướng gia tăng mạnh, nhất là ở những nước đang phát triển, trong đó có Việt Nam và Trung Hoa.

Đối với **những người này** thì chuyện ăn chay không vì lý do tu hành, cho nên nếu những nhà tư bản thương mại thực phẩm chay mà có thể làm những món chay càng có tính cách thuyết phục thực khách bao nhiêu thì càng hay bấy nhiêu. Làm thương mại thì phải có những phương pháp tiếp thị “marketing” để lôi cuốn khách hàng, là những người đã quen ăn thịt cá nay chuyển sang ăn chay. Nếu món nào cũng chỉ dùng tên vật liệu để gọi thì chỉ còn là vài món: nắm xào rau, rau đậu om, rau đậu luộc, rau đậu kho.v.v., rất ít món, khó lôi cuốn khách hàng.

Dầu sao, thưa quý vị, thực khách khi đến nhà hàng chay, ăn một món giả, thì hiển nhiên đã cứu được một con vật thật khỏi bị chết. Đa số những người ăn chay ngày nay trên thế giới không phải là Phật tử. Mục đích ăn chay của họ là bảo vệ sức khỏe mang tính vị kỷ cá nhân nhiều hơn. Họ ăn chay không vì thương loài vật, nhưng phó sản của nó lại vô tình cứu loài vật bớt bị giết, và cũng giúp cho dòng nghiệp lực sinh tử, tử sinh của họ bớt nợ mạng, mặc dù họ không biết đến điều này. Cho nên, đối với những người này, món ăn chay giả mặn nếu có làm cho họ cảm thấy hấp dẫn, thích ăn, bớt thèm thịt, thì vẫn **có ích lợi cho cả phía người và vật**.

Nay nói đến **thành phần ăn chay vì lòng thương loài vật, vì tôn trọng và bảo vệ sự sống**. Thành phần này bao gồm những người theo đạo Phật và một vài đạo khác, kể cả những người không tôn giáo. Họ tránh ăn thịt chỉ vì lòng thương xót loài vật, cũng là những sinh vật có đầy đủ tình cảm, xúc động như con người. Đối với họ khi nhìn tôm thịt cá giả trên bàn, thì họ cũng cảm thông với những người đang từ từ chuyển hướng sang ăn chay, và mừng rằng một con tôm, con cá, con gà giả trên bàn ăn là đã cứu một con tôm, con cá, con gà thật khỏi bị chết. Họ quan niệm rằng: "nếu như tập quán ăn thịt cá đã bám rễ sâu xa trong con người, thì những món chay giả mặn đã cứu sống những con vật thật".

Đối với **chốn già lam, nơi chùa chiền, trong các khuôn viên tự viện, đối với những Phật tử đang tu hành đạo giải thoát**; ngoài ý nghĩa tôn trọng

và bảo vệ sự sống, ăn chay còn là trợ duyên cho việc tu tâm giải thoát, tu hành trai giới tinh nghiêm.

Cửa chùa là nơi truyền bá đạo Phật, tu sĩ ở chùa là Trưởng tử Như Lai, đem chánh pháp dạy chư Phật tử. Một trong những lời dạy quan trọng, cốt tủy của Đức Phật là phải dùng tâm từ bi và bình đẳng để đối xử với mọi loài chúng sinh, cả người lẫn vật.

Vì thế, chúng ta nên tránh dùng những hình ảnh và từ ngữ có thể gợi hình, có thể ảnh hưởng đến tâm chúng ta. Chúng tôi hoàn toàn đồng ý với đạo hữu Đồng Lộc Hồ Ngọc Nhung là chúng ta ăn chay là tự nguyện, là tự đoạn tuyệt với cá thịt, là quay lưng với sát giới, huân tập từ bi, huân tập chủng tử Phật, và không thể nào phải “núp bóng” hay “vọng niệm” món mặn. Trong chốn già lam, nên bỏ hình thức giả thịt cá, cả tên gọi lẫn cách trình bày, nên tự biến chế từ rau đậu ngũ cốc mà đặt tên cho các món ăn chay này bằng tên gọi hoa quả, rau đậu hay tên của các vị thuốc Đông y để tránh ngộ nhận như đề nghị của đạo hữu Đồng Lộc.

Đạo Phật là đạo Tâm, giữ thân thanh tịnh, khẩu thanh tịnh chưa đầy đủ mà còn phải giữ tâm thanh tịnh mới là vẹn toàn.

---o0o---

Trả lời câu hỏi thứ 2: Người ta thường nói: “Ăn mặn nói ngay còn hơn ăn chay nói dối.” Ông nghĩ sao?

Xin thưa. Thật ra đây chỉ là một câu nói mĩa mai của một số người ăn mặn đối với những người ăn chay mà lại hay nói dối. Xét ra thì câu so sánh này có hai vế không cân xứng. Ăn mặn và nói dối là hai vấn đề hoàn toàn không liên hệ với nhau. Nếu so sánh ăn mặn với ăn chay, nói dối với nói ngay thì câu trả lời đã minh bạch quá rồi. Cũng như nếu nói rằng: "Lường gạt để lấy tiền bố thí còn hơn ngay thẳng mà keo kiệt." thì rõ ràng là sẽ có hai vấn đề nhân quả báo ứng, không thể lấy chuyện này bù chuyện kia được. Lường gạt sẽ bị quả báo xấu về tội lường gạt, bố thí sẽ được quả báo tốt về phước đức bố thí. Ngoài đời cũng vậy. Không thể nói với ông Tòa rằng đi lường gạt để tặng người khác thì khỏi bị tội. Tốt hơn hết, đừng ăn mặn và đừng nói dối mà nên ăn chay và nói ngay, như thế là đã giữ hai giới trong năm giới rồi đấy, sẽ khỏi nợ mạng chúng sinh, sẽ thênh thang bước nhẹ trên con đường nhân quả. Tuy nhiên, nếu một người ăn mặn nói ngay còn người kia ăn chay nói dối mà không thể làm được cả hai điều là ăn chay và không nói dối thì nên chọn đường lối nào? Có nhiều người cho rằng ăn chay dễ hơn là giữ giới

không nói dối và ăn chay quan trọng hơn là nói dối vì giết hại chúng sinh là ác nhất, nó tác động mạnh mẽ đến nhiều đời nhiều kiếp qua quá trình nhân quả.

Ăn chay với tâm từ bi còn có lợi là nuôi dưỡng và tăng trưởng lòng từ bi trong đời sống hiện tại và huân tập phước báu cho mai sau. Theo các nhà khoa học xã hội, thì đa phần những kẻ sát nhân đều có nguồn gốc là những đứa trẻ không có lòng nhân từ, thường thích hành hạ và chém giết súc vật. Còn nói dối, lẽ dĩ nhiên, cũng vẫn bị chi phối bởi luật nhân quả, nhưng cũng tùy câu nói dối mà sẽ gặp quả báo nặng nhẹ khác nhau.

Trả lời câu hỏi thứ 3: Tại sao một số vị sư ăn trường chay từ khi còn tu ở Việt Nam, nay qua đây lại bị bệnh tiểu đường và cũng có một số vị khác bị bệnh tim mạch, như vậy là sao? Sao nói ăn chay chữa được nhiều bệnh?

Quả thật, dư luận trong cộng đồng Phật Giáo Việt Nam ở Hoa Kỳ cho biết có một số tăng ni ăn chay trường mà vẫn bị bệnh tiểu đường và có vị còn thêm bệnh tim mạch. Điều này cũng có thể hiểu và giải thích được, nhưng trước hết phải nói ngay rằng ăn chay đúng cách và tập thể dục đều đặn chỉ có khả năng giảm nguy cơ lâm bệnh 58% mà thôi và nói một cách khác, những người ăn chay và tập thể dục này vẫn có thể bị bệnh như thường huống hồ là ăn chay không đúng cách và không 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. Việc một số sư và ni ăn chay trường bị bệnh tiểu đường loại II có thể là do các nguyên nhân sau đây:

- (1) Ăn chay không đúng phương pháp
- (2) Do sự thay đổi môi trường sống
- (3) Không luyện tập thể dục hay luyện tập thể dục không đều đặn và không đủ liều lượng

---o0o---

(1) DO ĂN CHAY KHÔNG ĐÚNG PHƯƠNG PHÁP

Ăn chay để ngăn ngừa bệnh tim và tiểu đường, theo các nhà khoa học Hoa Kỳ cho biết là phải thật ít chất béo, nhiều chất xơ, không cholesterol và nhiều carbo phức hợp (unrefined complex carbohydrate). Khẩu phần ăn hàng ngày bao gồm rau trái tươi các loại, cơm gạo lức, các loại ngũ cốc, đậu

hạt và không dùng các loại thực phẩm tinh lọc như cơm gạo trắng, bột mì, bột bắp, bột gạo, pasta và thực phẩm chay biến chế công nghiệp..v..v... Theo bác sĩ Monroe Rosenthal, M.D., Giám đốc Y Khoa chương trình Pritikin Program ở Santa Monica bang California Hoa Kỳ cho biết: "chất béo là nguyên nhân chánh của bệnh tiểu đường, càng nhiều chất béo trong chế độ dinh dưỡng càng làm khó khăn cho insulin đưa đường vào trong tế bào. Insulin hoạt động dễ dàng trong điều kiện ít chất béo."

Một số người Việt chúng ta ở hải ngoại ăn chay không đúng cách, không đúng phương pháp, không mấy giúp cho sức khỏe tốt. 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, nên xảy ra tình trạng dư thừa năng lượng từ ngũ cốc. Nếu không sử dụng hết năng lượng dư thừa này qua các hoạt động thể lực thì rất dễ béo phì và dễ sinh ra bệnh tiểu đường. Quý bà khi nấu ăn 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 có lượng cao chất béo không bão hòa và khi chiên nhiều lần, có độ nóng lâu, dầu không bão hòa sẽ trở thành loại dầu có đặc tính giống như bão hòa mà người ta gọi là trans-fatty acids. Chất béo bão hòa (saturated fat) 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.

Do đó, tốt nhất là giảm tối đa các chất béo, không nên chiên đậu hũ, mà nên nướng hay luộc hay nấu canh, vừa giảm đi lại vừa bổ. Nên dùng loại dầu canola hay olive oil, có bách phân chất béo bão hòa thấp nhất (4%) trong tất cả các loại dầu thảo mộc hiện nay có bán trên thị trường. Nếu dùng dầu để trộn xà lách thì nên dùng dầu olive hay dầu faxseed oil, vừa thơm lại vừa tốt cho sức khỏe.

---o0o---

(2) DO SỰ THAY ĐỔI MÔI TRƯỜNG SỐNG

Theo các nhà khoa học, cơ thể sinh lý của người Việt Nam chúng ta thuộc loại biến dưỡng chậm (slow metabolizer). Khi còn ở quê nhà các tầng ni làm việc 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

biến thể chậm, lại có nhiều công phu tu tập nên không nảy sinh vấn đề, nay phải đổi sang một môi trường sinh sống mới, nhiều tăng ni phải đi làm sở Mỹ kiếm tiền, giảm giờ công phu 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 (nhiều chất béo, chất đạm, chất đường, muối và tinh bột) và sự hoạt động thể lực lại quá ít, mà cơ thể vẫn giữ thói quen cũ (loại biến dưỡng 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.

Khi đề cập đến vấn đề này, một nhà báo Phật tử ở quận Cam đã viết: "Mỗi bữa ăn của hầu hết chư tăng ni hải ngoại đều là bữa tiệc, mà Phật tử nấu ăn toàn là thứ thiện chiến. Và khi chư tăng ni ăn ít hay không muốn ăn thì sợ người nấu buồn. Và các bà cụ công quả này thì cứ hỏi thúc Thầy "Thầy ơi, ăn giùm con đi." vì đây là ruộng phước của các bà cụ mà..."

---o0o---

(3) DO KHÔNG TẬP THỂ DỤC HAY TẬP THỂ DỤC KHÔNG ĐỀU ĐẶN

Nguyên nhân thứ ba là các tăng ni thiếu tập thể dục hoặc nếu có thì đi 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 treadmill hay ngoài trời đều đặn mỗi ngày ba mươi phút là tốt nhất, đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nhất.

Luyện tập thể dục đều đặn làm máu lưu thông dễ dàng đến mọi chỗ trong cơ thể, chuyển vận oxy 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 thiền 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. Thí dụ bạn 57 tuổi, nhịp tim đập tối đa của bạn là $220 - 57 = 163$. Do đó, khi bạn đi bộ trên máy treadmill hay đi bộ ngoài trời, nhịp tim đập của bạn phải được giữ trong

khoảng từ 65% đến 85% nhịp tim đập tối đa 163 của mình, tức là trong khoảng 106 đến 138 nhịp tim đập mỗi phút, theo cách tính như sau: (a) $65\% \times 163 = 106$ (b) $85\% \times 163 = 138$.

Khi luyện tập nên tập trung vào một đề mục nào đó, như theo dõi hơi thở vào ra, theo dõi bước chân đi hay quán tưởng một hình tượng tôn thờ tín ngưỡng hoặc một câu kinh. Chính sự tập trung tinh thần này cũng nâng cao hiệu quả tập luyện và là một lối thiền đi bộ tạo nên sự thư giãn tâm hồn. Các nhà nghiên cứu đã cho biết rằng tập luyện đều đặn hàng ngày với nhịp tim đập trong khoảng cho phép như trên đem đến kết quả cao nhất. Tập luyện không đều đặn hay tập thấp hơn 65% hoặc cao hơn 85% đều không đạt kết quả mong muốn. Tập cao hơn nhịp tim đập tối đa còn có thể gây chấn thương hoặc tử vong, như trường hợp điển hình của hai tài tử bóng rổ Boston Red Sox Tony Conigliaro và Peter Maravich chết khi đang chơi bóng rổ và lực sĩ dã trường Jacques Bussereau chết khi đang chạy 1984 New York Marathon.

---o0o---

Trả lời câu hỏi thứ 4: Có người xem lịch sử Việt Nam thấy ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ, là một vị giác ngộ, thầy của vua Trần Nhân Tông sơ tổ Thiền phái Trúc Lâm cũng ăn mặn nên nói rằng ăn chay không cần thiết. Lý này là thế nào? Có phải ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ ăn mặn không?

Việc ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ ăn mặn hay ăn chay, lịch sử không ghi chép rõ. Chỉ biết ngài ăn mặn trong một bữa tiệc do em gái ngài, Hoàng Thái Hậu Nguyên Thánh Thiên Cảm, thiết đãi khách quý trong hoàng cung. Mặc dù trên bàn tiệc có cả thức ăn chay và thức ăn mặn, nhưng ngài vẫn điềm nhiên ăn thịt cá. Thái Hậu thấy lạ mới hỏi: "*Anh tu thiền mà ăn cá thịt thì thành Phật sao được?*" Ngài cười đáp: "*- Phật là Phật, anh là anh. Anh không cần làm Phật, Phật không cần làm anh..*"

Trong giai thoại này nảy sinh nhiều nghi vấn và có ít nhất hai lời giải thích như sau:

Giải thích thứ nhất cho rằng ngài là một vị cư sĩ thọ Bồ Tát Giới tại gia, thầy của vua Trần Nhân Tông, sáng tổ Thiền Phái Trúc Lâm Yên Tử, do đó không có ý gì nghi ngờ về việc ngài ăn mặn hay ăn chay vì trong 10 giới trọng và 48 giới khinh của Bồ Tát Giới có giới cấm sát sinh (giới trọng thứ nhất), giới cấm không được ăn tất cả thịt của mọi loài chúng sinh (giới khinh

thứ 3). Ngài đã tu hành đạt đạo giải thoát, đã kiến tánh, đã thoát trần, đã vượt qua bờ tương đối, thì chuyện giới hoặc không giới, ăn chay hay ăn mặn không còn đặt ra với ngài nữa. Một minh chứng rõ ràng là vua Trần Nhân Tông đã tán thán ngài: **“Sống chung đời tục, hoà ánh sáng với bụi bặm; Với vạn vật chưa từng xúc phạm tới, hay làm nghịch với lẽ đạo.”** Vua Trần Nhân Tông đã ca ngợi ngài, tuy sống cùng với thế tục mà không nhiễm ô, không dính dấp với hồng trần. Vua cũng khen ngợi ngài có một tấm lòng từ bi bao la vô lượng. Ngài đã thể hiện tâm từ với tất cả chúng sinh, chưa từng xúc phạm tới vạn vật, cả vật hữu tình lẫn vô tình, cũng như không sống nghịch với lẽ đạo thì làm sao mà có thể cho rằng ngài ăn thịt chúng sinh.

Còn việc ngài ăn thịt cá trong bữa tiệc do em ngài khoản đãi có thể là ngài khai thị riêng cho em ngài, nhằm đả phá quan niệm sai lầm rằng ăn chay để thành Phật của Hoàng Thái Hậu, ý muốn nói sự tu tâm mới là điều quan trọng. Ngài là bậc giác ngộ, tâm đã bình đẳng, đã vượt thoát trói buộc của nhân quả, ra khỏi qui luật của thế giới hiện tượng tương đối, mọi sự việc xảy ra trong đời đời với ngài chỉ còn là câu chuyện trong giấc mộng đêm qua, mọi hành động và lời nói của ngài đều tuôn ra từ cảnh giới giải thoát, là tùy duyên phương tiện nói pháp cho chúng sinh còn vướng mắc mà thôi.

Thái độ của ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ cũng nhằm đánh tan những đầu óc bảo thủ, cố chấp, thường làm con người ta trở thành kẻ nô lệ của mọi thứ và của cả chính mình. Ở Tuệ Trung nổi bật một tinh thần “phá chấp” triệt để. Ngài cực lực đả kích cái nhìn “nhị kiến” phân chia mọi vật ra thành hai cực giá trị để gán cho nó một cực này hoặc cực kia. Tuy nhiên, trong một dịp nói chuyện với vua Trần Nhân Tông về ăn chay ăn thịt và trì giới với nhân nhục ngài đã dặn nhỏ vua : **“Đừng nói với những người không hiểu biết, (Vật thị phi nhân)”**. Lời dạy của ngài là chân lý, là rốt ráo, cứu cánh, nhưng kẻ tầm thường thì không nên biết. Vì họ biết qua lời này họ sẽ chấp.

Hoà thượng Thanh từ có giảng trong Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục là **“Những người tầm thường, họ không hiểu nổi những ý nghĩa thâm sâu thì không nên nói cho họ nghe có hại. Những câu này chỉ nói cho người xuất cách, vượt khỏi tầm thường nghe, hạng người này mới có đủ khả năng tiếp nhận...”**(Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục Giảng Giải HT Thanh Từ Thường Viện Thường Chiếu VIỆT NAM ấn hành 1996 trang 104)

Cách đây nửa thế kỷ, Hoà Thượng Thích Mật Thể cũng đã dặn các đệ tử của ngài là: **“Chỗ này rất nên chú ý: đừng nên làm sự vô ngại của các ngài đã giải thoát (làm mà không trú tâm tham trước) với những hành vi phóng**

túng buồng lung mà nguy biến là giải thoát. Đối với người tu hành bao giờ cũng phải lấy thanh tịnh trì giới làm gốc” (V, tr. 155).

Và theo lịch sử Thiên tông Trung Hoa, các vị Tổ kiến tánh cũng thường có các hành động phá chấp vượt ra ngoài ý nghĩ bình thường. Như thiền sư Đan Hà trèo lên cổ tượng Bồ Tát Văn Thù ngồi, và chẻ tượng Phật lấy gỗ đốt để sưởi. Các ngài làm thế vì muốn phá tâm chấp của một số chúng sinh.

Còn **giải thích thứ nhì** cho rằng ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ, mặc dù đã đạt đạo giải thoát nhưng là **giải thoát theo tư tưởng Lão Trang**, cá thể hoà đồng với nhất thể của vạn vật trời đất và chủ trương vui sống tự do phóng khoáng theo quy luật tự nhiên. Lập thuyết này cho rằng qua thơ văn và những tác phẩm của ngài hiện có cho thấy được phần lớn tư tưởng của ngài, mà tư tưởng rõ nét nhất của ngài là tư tưởng thiên, một thứ thiên có thể nói là hỗn hợp thiên của Phật Giáo và thiên của Lão Giáo Trung Hoa.

Qua những thơ văn và tác phẩm của ngài để lại, ai cũng thấy tư tưởng thiên của ngài hoàn toàn khai phóng, không chấp trước, và giải thoát khỏi mọi ràng buộc. Nhưng cái giải thoát của ngài là để hoà đồng với nhất thể của vạn vật trời đất. Phải chăng đây cũng là tư tưởng “vạn vật đồng nhất thể - tiểu ngã hoà đồng với đại ngã của Áo Nghĩa Thư”? Ngài cho rằng: “ăn cỏ hay ăn thịt là tập quán tự nhiên của mỗi loài khác nhau, điều đó cũng là tự nhiên như mùa xuân đến thì cây cỏ mọc, cũng chỉ là “lẽ sống” của muôn loài, không có chuyện tội hay phúc ở đây.

Với chủ trương tự do phóng khoáng, sống theo quy luật tự nhiên, thì phải sống theo sự vận hành của trời, đất, của bốn mùa, của môi trường sống chung quanh và sống theo con người. Cho nên qua văn thơ của ngài, chúng ta thấy ngài sống rất tự nhiên, như nơi ngài đến, bên ngài tắm, họ đều như thế cả, lẽ nào làm khác đi, ngài chỉ tùy nghi: “*Vào nước mình trần bỏ áo đi, Phải đâu quên lẽ chỉ tùy nghi.*”...Ngài đã hoà cùng ánh sáng, đồng nhất với bụi bặm tức “*biết hào quang đồng trần*” (tư tưởng của Lão Tử). Thế cho nên việc ngài không ăn chay là chuyện bình thường, cũng như chuyện ngài có thể thiếp cũng là lẽ thường đối với ngài.

Có thể ngài là một người đã tu chứng cao siêu, không còn tâm chấp và phân biệt, đã đạt đạo giải thoát, dù là giải thoát theo tư tưởng của Lão Tử hay theo tư tưởng Phật Giáo (?) thì những lời ngài để lại cho hậu thế cũng là những khuôn vàng thước ngọc, nhất là vị trí của ngài trong lịch sử. Ngài là chú của

vua và cũng là Thầy của Sơ Tổ Thiền Phái Trúc Lâm Yên Tử Trần Nhân Tông .

Trường hợp những người hậu thế chúng ta, nếu cứ y cứ theo sách vở ghi chép về ngài bất chước, sống theo quy luật tự nhiên, đói thì ăn, mệt thì ngủ, là trai phải có vợ, là gái phải có chồng và sinh con đẻ cái, nếu trong một môi trường xã hội đa thê thì lấy nhiều vợ, đa phu thì lấy nhiều chồng; thì liệu chúng ta có thể tự giải thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi mà Phật giáo chủ trương chăng? Hay là bị môi trường cuốn hút và trôi lăn mãi trong vòng tử sinh?

Đó là hai cách giải thích, chúng tôi nhường lời cho quý vị cao minh.

Tâm Diệu

---o0o---

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.

---o0o---

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 thức 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. Ngoài 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..

Tưởng 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 bỏ tước của Thượng Tọa Thích Trí Hoàng 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 khoẻ 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.

---o0o---

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, phạm 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.

---o0o---

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 ôxy 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 nêm 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 thế 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 khỏe 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 nhổ 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 khoẻ 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 Tạng. 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 chấm (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 một số bệnh 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 tiểu 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 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 xẻ 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 cạp, 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 loại thú này dài gấp mười lần chiều dài của cơ thể.

LOẠI THÚ ĂN TRÁI CÂY như vượn khi 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.

---o0o---
Hết