

# ĂN CHAY TRONG ĐẠO PHẬT

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 08-08-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

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

## *Mục Lục*

ĂN CHAY ĐÚNG PHƯƠNG PHÁP

---o0o---

Thưa quý thánh giả,

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

*Thưa quý vị trong ban biên tập,*

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

Thưa quý thánh giả,

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

và giúp ích cho người, nên đã chủ trương đi khát thực, xem việc khát thực là phương tiện và coi thực phẩm là được thực nuôi dưỡng thân mạng.

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

Trong hoàn cảnh xứ Ấn Độ hai ngàn năm trăm năm trước đây, dân chúng thì nghèo mà tăng đoàn của Phật thì lại đông, mỗi khi đi khát thực có đến cả ngàn tỳ kheo, làm sao mà có thể có đủ thực phẩm chay. Lại nữa, đã gọi là trải ruộng phước cho mọi người gieo trồng, làm sao có thể từ chối vật thực của mọi người dâng cúng, tạo sân hận cho người có lòng cúng dường. Cho nên sự việc tăng đoàn thọ nhận vật thực, dù cho có lẫn thịt cá, chư Tăng không hề quan tâm đến món ăn.

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

Do sự sống vô cùng quý giá, nên Đức Thế Tôn luôn luôn tôn trọng sự sống, bất cứ sự sống nào, từ sự sống của côn trùng cho đến sự sống của cỏ cây. Kinh sách dạy rằng Ngài không đổ các đồ ăn dư thừa của mình trên bãi cỏ xanh hay trong nước có các loài côn trùng nhỏ. Cũng vì vậy, đức Phật khuyên chúng ta không nên sát sanh vì rằng mọi sinh vật đều sợ chết và xem sự sống là điều quý báu nhất trên đời. Ngài dạy chúng ta không những không sát hại mà còn khuyên chúng ta nên tôn trọng và bảo vệ loài vật vì chúng cũng có quyền sống, có quyền được chia sẻ môi sinh trên trái đất, nơi mà con người đang ở.

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

được vì thực phẩm rau đậu đậu cũng có, vừa tinh khiết lại nhiều chất bổ dưỡng.

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

Chúng sinh có bệnh, Phật cho thuốc cũng phải tùy bệnh, tùy hoàn cảnh, thời đại, cơ duyên, có lúc thuốc phải nhẹ nhàng để thấm từ từ, có lúc bệnh nhân đủ sức chịu đựng thì Phật cho uống liều mạnh để khỏi bệnh luôn. Hay nói một cách khác, tất cả lời Phật đều là pháp phương tiện giáo hóa chúng sinh, pháp đó hợp với lý chân thật của vạn sự vạn vật, nhưng do hoàn cảnh không gian và thời gian sai khác, nên pháp đó có thể phù hợp hay áp dụng được ở một quãng thời gian hay không gian nào đó cho một số chủng loại chúng sinh nào đó, nhưng cũng có thể không phù hợp hay không áp dụng được cho một thời kỳ nào khác hay nơi chốn nào khác cho chủng loại chúng sinh khác. Đó gọi là “tùy duyên”. Nhưng “tùy 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.

Tướng cũng nên nhớ vào thời đức Phật, Đê Bà Đạt Đa, một đệ tử của Phật đã thỉnh cầu Ngài ban hành thêm năm điều trong giới luật của hàng xuất gia, trong đó có giới Tỳ Kheo phải ăn chay suốt đời. Với lòng từ bi và đức khoan dung, Ngài tuyên bố rằng các đệ tử của ngài được tự do hành động về năm điều này, muốn áp dụng hay không cũng được, vì Ngài có thể nhận thấy thời điểm áp dụng chưa thuận tiện.

Thưa quý thánh gia,

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

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

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

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

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

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

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

Đạo Phật xem sự sống là tối thượng, là trên tất cả. Hết thảy cái gì có sự sống, có cảm giác và tự cử động được, từ con giun, con dế đến con bò, con voi, vượn vượn thì 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 hàng Tỷ Kheo ăn thịt trong một số điều kiện đặc biệt nào đó, ở một thời điểm hay một nơi nào đó, nhưng điều chủ yếu của giáo lý đạo Phật là Từ Bi đối với mọi loài chúng sanh, thương xót tất cả muôn loài chúng sanh. Vì thế, nếu

thực phẩm có sự chết của chúng sanh thì tốt hơn là không nên ăn. Do đó mới gọi Đạo Phật là đạo từ bi. Và cũng do đạo Phật là đạo từ bi nên đức Phật đã dạy các đệ tử của Ngài là **không được giết hại, cũng không được 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.

Kính thưa quý vị, vì lòng từ bi không sát hại chúng sinh, người Phật tử ăn chay không những có được những lợi ích trong hiện tại mà cả trong đời sống tương lai nữa. Với **hiện tại** thân thể được mạnh khỏe, nhẹ nhàng, bớt bệnh hoạn, giúp cho việc học hành cũng như việc tu hành dễ dàng. Với **tương lai**, sẽ không bị quả báo do không tạo nhân giết hại. Ngoài ra, ăn chay không những có lợi ích cho cá nhân, mà còn có lợi ích chung cho cộng đồng là đem lại an lạc hoà bình cho gia đình, xã hội, cho quốc gia và cho thế giới.

Ai là Phật tử cũng đều biết Phật vô cùng từ bi và vô cùng quý trọng sự sống, thí dụ như Ngài nhấn mạnh rằng các Tỷ kheo phải an cư nhập hạ ba tháng, không ra ngoài, tránh dẫm đạp lên côn trùng đang sinh sản trong mùa mưa, cho nên không thể tin được rằng Ngài có thể lãnh đạm trước nỗi đau đớn và chết chóc của các loài gia súc bị giết để làm thực phẩm. Và ai cũng biết từ lúc đạo Phật có mặt trên quả địa cầu này đến nay, đạo Phật chưa bao giờ dấy khởi chiến tranh, bởi giới luật đầu tiên của Phật là Không Sát Sanh - chẳng những không giết người mà còn trân quý và bảo vệ sự sống của muôn loài chúng sinh hữu tình lẫn vô tình. Phật nói rất rõ trong tất cả các kinh điển Nam Tông cũng như Bắc Tông là, "**chớ có sát sinh, chớ có khuyến khích sát sanh, chớ có chấp nhận sát sanh, chớ có làm hại các sinh vật nhỏ bé trong nước, thậm chí chớ có đạp trên cỏ xanh.**"

Do những lý lẽ trình bày trên, chúng ta không nên cúng dường quý thầy, quý sư những thực phẩm không phải là chay, những thực phẩm hay đồ dùng có

nguồn gốc từ thịt, cá, tôm, cua, sò ốc, da đồi mồi, da cá sấu, áo lông thú, dày da bò, da trâu, cao hồ cốt và vải lụa dệt bằng tơ tằm.

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

Thưa quý thánh gia,

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

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

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

Thưa quý thánh gia,

Kinh Phật dạy có hai nguyên tắc quan trọng là **Tuỳ Duyên** và **Bất Biến**. **Tuỳ Duyên** là tuỳ theo hoàn cảnh, thời tiết nhân duyên mà thay đổi các phương tiện cho thích hợp. Còn **Bất Biến** là không được thay đổi những yếu lý quan trọng như đặc tính từ bi và bình đẳng hay như giới luật của Đạo Phật, không ai được vi phạm dù ở không gian hay thời gian nào. Việc ăn

chay cũng vậy. **Đạo Phật không chủ trương ăn chay cũng như không chủ trương ăn mặn.** Tùy hoàn cảnh phong tục địa phương, tùy thời tiết nhân duyên mà phương tiện ứng dụng tu hành, nhưng vẫn **phải giữ đúng giới luật, vẫn phải giữ đúng yếu lý từ bi và bình đẳng đối với mọi loài chúng sinh.** Giới Không Sát Sinh là giới thứ nhất của tất cả các hàng Phật tử xuất gia lẫn tại gia là giới không được giết hại chúng sinh. **Phật tử không những không sát sinh mà còn phải lo phóng sinh, cứu mạng sống cho cầm thú, tôn trọng sự sống muôn loài, do đó nên ăn chay, không làm các điều ác, làm các điều lành và tự thanh tịnh tâm.**

Ban Biên Tập

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

*(Bài này đã được phát thanh ngày 3 tháng 9 tại Nam California và 4 tháng 9, 2005 tại Houston Texas)*

---o0o---

## **ĂN CHAY ĐÚNG PHƯƠNG PHÁP**

Thưa quý thính giả,

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

Cũng như Tam Độc trong Phật Giáo, Tứ độc trong Y Khoa này thường hay kết bạn đi chung với nhau và đưa đến chết người. Chúng không chữa một ai, già trẻ lớn bé, nam phụ lão ấu, sắc dân trắng vàng đen đỏ, phàm phu hay tu hành. Nhiều người hay than thân trách phận là ăn hiền ở lành, ăn chay nằm đất quanh năm mà cũng bị trúng độc thủ của Tứ Độc. Chẳng hạn chỉ ăn cơm, ăn bún, ăn phở, ăn mì, ăn rau, không ăn thịt cá gì cả mà mỡ cholesterol cứ cao, cân trọng lượng thì cứ lên và nhịp tim đập cao hơn bình thường. Cũng như có một vài vị sư và ni ăn chay trường khổ hạnh ở Việt Nam khi qua đến Hoa Kỳ, một thời gian sau cũng bị trúng độc thủ của Tứ Độc, làm nhiều Phật tử thắc mắc ăn chay trường mà cũng bị bệnh.

Theo các nhà khoa học cho biết có nhiều nguyên nhân dẫn đến các bệnh này. Tuy nhiên, có những nguyên nhân chúng ta có thể thay đổi và kiểm soát chúng được bằng cách điều hòa việc ăn uống và luyện tập thể dục, nhưng cũng có những nguyên nhân chúng ta không kiểm soát được như đặc tính di truyền của mỗi người, hoặc tuổi già vì càng lớn tuổi càng dễ bị bệnh.

Thưa quý thính giả,

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

Thưa quý thính giả,

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

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

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

(Thứ ba) là do sự thay đổi môi trường sống.

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

Thường người Việt nam chúng ta sử dụng ngũ cốc nhiều hơn, nhất là cơm gạo trắng, các loại bún, bánh phở và các loại bánh khác làm từ bột gạo, như bánh canh, bánh đúc, bánh xèo.v.v..nên xảy ra tình trạng dư thừa năng lượng từ ngũ cốc. Đường và tinh bột được cơ



thể chuyển hoá ra glucose. Glucose lưu thông trong máu và cung cấp năng lượng cho các tế bào. Khi tế bào không dùng hết thì glucose sẽ được chuyển hoá thành glycogen và được lưu trữ trong bắp thịt và gan hoặc được chuyển thành mỡ acid béo và triglyceride. Do vậy, kết quả cuối cùng là làm tăng khối lượng mỡ trong cơ thể. Nếu không sử dụng hết năng lượng dư thừa này qua các hoạt động thể lực thì rất dễ bị mập phì và dễ sinh ra bệnh tiểu đường.

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

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

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

Yếu tố đều đặn (consistency) quan trọng hơn yếu tố cường độ (intensity). Các nhà khoa học cho biết tập thể dục bằng cách đi bộ nhanh trên máy đi bộ hay đi ngoài trời đều đặn mỗi ngày ba mươi phút đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe nhất. Luyện tập thể dục đều đặn làm máu lưu thông dễ dàng đến mọi nơi trong cơ thể, chuyển vận ồ ạt 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. Khi luyện tập, dù là đi bộ nhanh trên máy cũng nên tập trung vào hơi thở. Chính sự tập trung tinh thần này sẽ nâng cao hiệu quả tập luyện và là một lối thiền đi bộ tạo nên sự thư giãn tâm hồn.

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

Nguyên nhân này thường xảy ra đối với những người di dân ở thế hệ thứ nhất. Theo các nhà khoa học, cơ thể sinh lý của người Việt Nam chúng ta thuộc loại chuyển hóa chậm từ thực phẩm ra năng lượng (slow metabolizer). Khi còn ở quê nhà các tăng ni làm việc bằng thể lực nhiều, công phu tu nhiều, ăn uống đơn sơ. Dưới mắt nhìn của các nhà dinh dưỡng học là thiếu chất bổ dưỡng, nhưng cơ thể thuộc loại chuyển hóa chậm, lại có nhiều công phu tu nên không nảy sinh vấn đề, nay phải đổi sang một môi trường sống mới, hoạt động ít, lo nghĩ nhiều. Một số tăng ni phải đi làm tại các công ty sở kiếm tiền, giảm giờ công phu tu hành và ăn uống theo phong tục người Tây phương lấy bữa ăn tối làm chính. Mặc dầu là ăn chay nhưng lại là thực phẩm chay chứa quá nhiều chất bổ dưỡng và sự hoạt động thể lực lại quá ít, mà cơ thể vẫn giữ thói quen cũ tức loại chuyển hóa chậm, các chất bổ dưỡng dư thừa liên tục đưa vào cơ thể, không được chuyển hóa nhanh thành năng lượng nên biến thành mỡ, do đó dễ sinh ra bệnh tiểu đường và tim mạch.

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

Ăn chay được xem là đúng phương pháp khi chúng cung cấp cho cơ thể chúng ta đủ các chất dưỡng sinh cần yếu và tạo ra một số năng lượng cần thiết vừa đủ cho cơ thể để hoạt động và tăng trưởng và cũng không quá ít để bị suy nhược. Nói một cách khác là quân bình năng lượng calories giữa cung và cầu của cơ thể.

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

**(Thứ nhất)** Ăn đa dạng nhiều loại thực phẩm. Trong khẩu phần ăn hàng ngày, nếu thiếu một thành phần nào đó lâu dài, dễ gây bệnh như thiếu các loại vitamin A, B2, C, D, E và chất xơ có thể dẫn đến ung thư ruột và dạ dày. Nên nhớ là không có bất kỳ một loại thực phẩm đơn độc nào bao hàm đầy đủ các chất dinh dưỡng mà cơ thể cần đến, chẳng hạn như cam cho nhiều sinh tố C nhưng lại không có sinh tố B12.

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

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

Kính thưa quý vị,

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

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

Cũng có một số người ăn chay lo ngại rằng chế độ ăn chay dù bất cứ loại nào cũng sẽ ảnh hưởng không tốt đối với sức khỏe do không đầy

đủ chất đạm. Điều này hoàn toàn không đúng vì các nhà dinh dưỡng cho biết hàm lượng chất đạm trong chế độ ăn chay nhiều hơn nhu cầu dinh dưỡng đòi hỏi. Tuy nhiên thức ăn có nguồn gốc thực vật tuy giàu chất đạm nhưng có loại lại không đầy đủ acid amino thiết yếu (ngoại trừ đậu nành). Thí dụ như lysine có trong gạo, bắp, lúa mì; threonine có trong gạo; tryptophan có trong bắp và methionine trong các loại đậu. Vì thế các nhà dinh dưỡng khuyên cáo người ăn chay nên sử dụng đa dạng các loại chất đạm thực vật cho cân đối về mặt dinh dưỡng. Thí dụ như xôi gạo lức nấu với đậu đen, đậu đỏ hay hạt sen, ăn với muối mè, bánh mì lát nâu phết bơ đậu phụng, súp đậu lentil, đậu lima, đậu đen hay đậu đỏ ăn với bánh mì nâu. CƠM gạo lức nấu với đậu trắng, đậu xanh, đậu ngự hay đậu đỏ. Hỗn hợp như thế vừa ngon lại vừa bổ.

Họ khuyên chúng ta sáu điều nên làm:

### **Thứ 1. Thay đổi thực phẩm thường xuyên:**

Như trên chúng tôi đã trình bày, không một món ăn nào cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết chẳng hạn như cam cho nhiều sinh tố C nhưng lại không có sinh tố B12 và một số sinh tố khác. Chúng ta có thể dựa vào tỷ lệ dinh dưỡng chay như vừa nói để có một ý niệm nào đó khi chọn mua thực phẩm. Tuy nhiên cách nấu ăn cũng lại là một vấn đề quan trọng khác làm người ta thích ăn hay không. Người Việt Nam chúng ta có cách nấu ăn hơi phức tạp và hơi mất thì giờ, nên nhiều khi không thích hợp cho thể hệ thứ hai sống tại hải ngoại. Vì thế chúng ta nên tìm cách đơn giản hoá việc nấu ăn mà ăn vẫn ngon và vẫn có đầy đủ năng lượng.

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

Một trong những điều cần thiết chúng ta phải làm là tạo thói quen ăn uống tốt như chúng tôi đã trình bày. Tuy nhiên việc ăn uống tốt là chuyện cần thiết, nhưng tập luyện thể dục để tiêu năng lượng dư thừa là chuyện quan trọng không kém vì nếu không, cơ thể chúng ta sẽ mập và mập dễ đưa đến một số bệnh như cao áp huyết, tai biến mạch máu não và tiểu đường. Chúng ta nên tập thể dục cho ra mồ hôi, cho tim đập nhanh hơn bình thường như chúng tôi đã trình bày. Tập khoảng 30 phút đến một giờ mỗi ngày và 5 lần mỗi tuần sẽ giúp cho cơ thể tránh được tứ độc hay là giảm đi sự nguy hại của tứ độc. Thể dục còn làm cho xương cốt được cứng cáp, tim mạch được

khỏe mạnh, bắp thịt dẻo dai; giúp cho tinh thần được sáng khoái, bớt lo âu hồi hộp, bớt bị trầm cảm; tăng sự tự tin và cảm thấy khỏe mạnh yêu đời, giúp dễ ngủ.

### **Thứ 3. Bớt ăn muối:**

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

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

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

### **Thứ 5. 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 tinh bột như cơm, bún, mì sợi hoặc bánh mì. Những thức ăn khác cho chất đường là sữa, trái cây, rau và hạt. Khoa học đã chứng minh rằng ăn nhiều đường không liên quan gì đến bệnh tiểu đường mà chỉ liên quan đến bệnh mập phì. Vì vậy chúng ta nên giảm bớt ăn ngọt, còn nếu thích ăn ngọt thì phải tăng cường vận động thể dục thể thao để tiêu hao năng lượng dư thừa. Tuy nhiên, đường, muối và cholesterol đều cần thiết cho cơ thể, không có đường thì không có năng lượng, không có muối thì không có hoạt động, không có cholesterol thì không có kích thích tố (hormone). Chúng ta nên nhớ chúng là những chất “bạn” chứ không

phải “kẻ thù”, nhưng nếu chúng ta dùng nhiều quá thì bạn sẽ trở thành thù, chúng sẽ làm chúng ta bệnh!

## **Thứ 6. Giảm ăn Junk food:**

“Junk food” là tiếng lóng để chỉ những đồ ăn có mức dinh dưỡng thấp nhưng lại có quá nhiều chất “không tốt” như đường, mỡ, và muối có hại cho cơ thể. Những món “junk food” thông thường phải kể là món khoai tây chiên (French fries), pizza, bánh kẹo, các loại chip, các loại snack food. Những món ăn này lâu lâu ăn cũng vui miệng, nhưng không nên dùng thường xuyên để bị mập và cao mỡ, cao máu. Các thức uống ngọt như Coca, Pepsi v.v.. được xem là Junk Food. Các món chè của dân mình có quá nhiều đường, có lẽ cũng nên xếp vào loại Junk Food.

Thưa quý thính giả,

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

Ban Biên Tập

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

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

---o0o---

**Hết**