

QUAN ĐIỂM VỀ ĂN CHAY CỦA ĐẠO PHẬT

Biên Soạn: Tâm Diệu

Sửa Chữa Bản In: Liên Hương Và Tâm Linh

Hoa Sen Xuất Bản 10.400 cuốn tại Hoa Kỳ và 2.000 cuốn tại Việt Nam

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 08-08-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

Mục Lục

LỜI GIỚI THIỆU CỦA HÒA THƯỢNG THÍCH MINH CHÂU

LỜI GIỚI THIỆU CỦA HÒA THƯỢNG THÍCH DUY LỰC

CHƯƠNG THỨ NHẤT - QUAN ĐIỂM VỀ ĂN CHAY CỦA NGƯỜI TÂY PHƯƠNG

OVO-LACTO VEGETARIAN

LACTO-VEGETARIAN

VEGAN (PURE VEGETARIAN)

SỨC KHỎE

CHẤT BÉO (FAT)

TRIGLYCERIDES

CHOLESTEROL

CARBOHYDRATES

CHẤT XƠ (FIBER)

CHẤT ĐẠM (PROTEIN)

BỆNH TIM (HEART DISEASE)

BỆNH UNG THƯ (CANCER)

BỆNH XÓP XƯƠNG (OSTEOPOROSIS)

CÁC BỆNH TRUYỀN NHIỄM

MÔI SINH

TÌNH TRẠNG NGHÈO ĐÓI TRÊN THẾ GIỚI

LÒNG NHÂN TỪ VỚI THÚ VẬT

CHƯƠNG THỨ HAI - QUAN ĐIỂM VỀ ĂN CHAY CỦA ĐẠO PHẬT

QUAN ĐIỂM VỀ ĂN CHAY CỦA PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

QUAN ĐIỂM VỀ ĂN CHAY CỦA PHẬT GIÁO ĐẠI THỪA

GIỚI KHÔNG SÁT SANH

PHÓNG SANH

ĂN CHAY TRONG KINH ĐIỂN PHẬT GIÁO ĐẠI THỪA

NGHI VẤN VỀ NGUYÊN DO ĐỨC PHẬT NIẾT BÀN

Y NGHĨA BẤT Y NGŨ

CHƯƠNG THỨ BA - TỔNG KẾT

LỜI KÊU GỌI ĐỪNG ĂN THỊT CHÚNG SINH THAY CHO LỜI CUỐI SÁCH

CHƯƠNG THỨ TƯ - HỎI ĐÁP VỀ ĂN CHAY

CHƯƠNG THỨ NĂM - PHỤ BẢN ISOFLAVONES ĐẬU NÀNH

GIỚI THIỆU

LỊCH SỬ ĐẬU NÀNH

NHỮNG QUỐC GIA ĂN NHIỀU ĐẬU NÀNH

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐẬU NÀNH

PHÒNG NGỪA BỆNH TIM MẠCH

TRỊ LIỆU BỆNH NHIẾP HỘ TUYẾN

CUỘC CHIẾN ĐẤU CHỐNG UNG THƯ VÚ BẰNG THỰC PHẨM RAU ĐẬU

KINH TỬ BI

---o0o---

LỜI GIỚI THIỆU CỦA HÒA THƯỢNG THÍCH MINH CHÂU

Đạo Phật là đạo Từ Bi và Trí Tuệ. Đức Phật đã giới thiệu cho chúng ta con đường dẫn đến đoạn trừ khổ đau. Đó là con đường Giới, Định, Tuệ. Toàn bộ lời dạy của Ngài cô đọng trong bài kệ kinh Pháp Cú sau đây:

*"Không làm các điều ác
Thành tựu các hạnh lành
Tâm ý giữ trong sạch
Chính lời chư Phật dạy" (Pháp Cú 183)*

Thế nên, mỗi mỗi Phật tử cần tư duy và hành động đúng theo con đường Giới, Định, Tuệ mà Đức Phật đã chỉ dạy để đem lại an lạc, hạnh phúc cho mình và mọi người. Trong đó, việc ăn chay của người Phật tử cũng không ngoài ý nghĩa này, là tránh làm tổn thương sinh mạng chúng sinh và phòng ngừa được một số bệnh nan y mà ngành y học ngày nay đã xác nhận và có kinh nghiệm trong việc điều trị.

Chúng tôi, từ lâu vẫn trung thành với đường hướng giáo dục Giới, Định, Tuệ qua lời dạy của Đức Phật để đào tạo những lớp người kế thừa có tài đức, có sức khỏe để phục vụ cho Đạo pháp và Dân tộc. Do vậy, những công trình, những sáng kiến để đóng góp cho đường hướng giáo dục này, chúng tôi vô cùng hoan nghênh đón nhận.

Tác giả Tâm Diệu, là cựu sinh viên của Viện Đại Học Vạn Hạnh, đã gửi đến cho tôi tập sách Quan Điểm Về Ăn Chay Của Đạo Phật. Nội dung chính xoay quanh những điểm dị biệt trong vấn đề ăn chay theo quan điểm của hai truyền thống Phật giáo Nguyên thủy và Đại thừa phát triển ngang qua một số kinh điển Phật giáo. Tác giả đã nêu bật được tính chất chung Từ bi và Trí Tuệ của Đạo Phật trong vấn đề này. Tuy nhiên, vẫn còn một vài điểm trong đó chúng tôi nghĩ rằng cần phải có thời gian để làm sáng tỏ.

Chúng tôi trân trọng giới thiệu tập sách này đến với Độc giả.

Mùa xuân năm Mậu Dần 1998

*Tỳ Kheo Thích Minh Châu,
Viện Trưởng Học Viện Phật Giáo Việt Nam*

---o0o---

LỜI GIỚI THIỆU CỦA HÒA THƯỢNG THÍCH DUY LỰC

Theo thống kê ba căn bệnh gây chết người nhiều nhất ở Hoa Kỳ là bệnh tim, bệnh ung thư và bệnh tai biến mạch máu não, mà nguyên nhân chính là ăn thịt và các thực phẩm biến chế từ nguồn gốc thịt động vật. Các khoa học gia ngày nay trên thế giới đang có khuynh hướng chú trọng vào chế độ dinh dưỡng lành mạnh lấy chất bổ dưỡng từ nguồn thức ăn do thực vật đem lại thay vì từ động vật vốn đã mang sẵn những mầm mống có hại, dễ gây bệnh tật cho cơ thể con người.

Nay có đạo hữu Tâm Diệu đã từ bỏ ăn thịt cá, chuyển qua ăn trường trai được hơn tám năm, đạt được nhiều lợi ích từ tinh thần đến thể chất, vì lòng từ bi muốn đem lợi ích cá nhân này để chia sẻ với tất cả mọi người, nên đã ra công biên soạn hai quyển sách về ăn chay, quyển sách đầu có tựa đề là Thực Phẩm Rau Đậu Qua Lăng Kính Khoa Học và quyển sách thứ hai này Quan Điểm Về Ăn Chay Của Đạo Phật cốt để làm sáng tỏ sự lợi hại của việc ăn thịt cá và ăn chay, cũng như nói lên tầm quan trọng về vấn đề khá tế nhị này trong đạo Phật.

Tôi là một tu sĩ Phật giáo luôn luôn tuân theo lời dạy của Phật Thích Ca, đang học và hành hạnh Bồ Tát để giúp mọi người. Qua hai quyển sách này, cảm thấy đạo hữu Tâm Diệu cũng đang học và thực hành hạnh Bồ Tát đúng

theo lời Phật dạy nên tôi rất hoan hỷ, tán thán và có những lời giới thiệu như trên.

Tỳ Kheo Thích Duy Lực
Từ Ân Thiên Đường, California, Hoa Kỳ

---o0o---

CHƯƠNG THỨ NHẤT - QUAN ĐIỂM VỀ ĂN CHAY CỦA NGƯỜI TÂY PHƯƠNG

Ai cũng biết hiện nay trên thế giới có hai chế độ ăn uống, chế độ ăn thịt cá và chế độ ăn thực phẩm rau đậu. Chế độ ăn thịt cá được xem là lối ăn uống tiêu biểu của người Tây phương, mà thực phẩm chính là thịt cá và các thức ăn biến chế từ thịt động vật. Chế độ ăn thực phẩm rau đậu mà người Á Đông chúng ta thường gọi là ăn chay là một chế độ dinh dưỡng lấy từ các nguồn thực vật mà rau đậu và ngũ cốc là chánh.

Khoa học ngày nay đã minh chứng rằng các căn bệnh nhồi máu cơ tim¹ và tai biến mạch máu não (stroke) cũng như nhiều loại ung thư là hậu quả của việc ăn quá nhiều thịt và các sản phẩm có nguồn gốc từ thịt như trứng bơ sữa và ăn quá ít rau đậu trái cây. Nhìn vào những lý do tử vong tại các nước ăn nhiều thịt động vật, người ta bắt đầu xét lại chế độ ăn uống này.

Chế độ dinh dưỡng bằng thực phẩm rau đậu đã và đang được khuyến cáo áp dụng bởi hầu hết các cơ quan có thẩm quyền về sức khỏe như Tổ chức Y Tế Quốc Tế Liên Hiệp Quốc, Bộ Y Tế Hoa Kỳ, Bộ Y Tế Anh Quốc, Viện Tim Mạch Quốc Gia Hoa Kỳ, và Viện Ung Thư Quốc Gia Mỹ Quốc.

Những công trình nghiên cứu khoa học đã so sánh hai chế độ ăn uống nêu trên và tìm ra rằng chế độ dinh dưỡng bằng các thực phẩm rau đậu có nhiều sức khỏe và ít bệnh tật hơn là chế độ ăn thịt cá.

Ăn thực phẩm rau đậu, dù bạn ăn trường chay hay ăn chay kỳ, không những làm thân thể bạn khỏe mạnh, tinh thần vui tươi mà sẽ làm thế giới trở nên tốt đẹp hơn. 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, nước uống; chất sát trùng, chất hóa học để tẩy rửa đã làm cằn cõi đất đai, làm thay đổi bầu khí quyển; súc vật ăn mười phần ngũ cốc để sản sinh được một phần thịt đã làm hao tổn thực phẩm lẽ ra là để cho người dân những xứ nghèo được no bụng.

Nếu khi đi chợ, bạn mua toàn thực phẩm rau đậu trái cây, hay khi vào nhà hàng đặt thức ăn chay, là bạn đang bước vào một thế giới đầy thích thú mà 93% dân số Hoa Kỳ chưa bước chân tới.

Thực tế, chế độ ăn thực phẩm rau đậu đã du nhập vào Hoa Kỳ từ năm 1817. Họ là những người Thiên Chúa Giáo Bible-Christians, những người đã tách rời khỏi Giáo Hội Anh Quốc. Họ tin tưởng rằng Hoa Kỳ là một quốc gia tự do, rất tốt cho việc hành đạo, trong đó có việc ăn chay của họ. Bible Christians không còn nhưng việc làm tốt của họ đã ảnh hưởng đến việc cải cách chính sách sức khỏe của quốc gia này về sau.

Trước khi những người ăn chay đầu tiên này đến Hoa Kỳ, chế độ ăn thực phẩm rau đậu đã có ở các lục địa khác như Ấn Độ, Châu Á, Châu Phi và Châu Âu.

Không có một nghi ngờ nào, bạn sẽ không cô đơn trong cuộc hành trình thám hiểm mới này. Cuộc thăm dò năm 1992² đã tìm thấy 6,7 phần trăm số người Hoa Kỳ trưởng thành ăn thực phẩm rau đậu; tức là khoảng 12,5 triệu người.

Một cuộc thăm dò khác do công ty *Bruskin Goldring Research* cũng cho kết quả tương tự. Khi so sánh những con số này với những con số của kỳ thăm dò trước, họ đã khám phá ra rằng mỗi năm Hoa Kỳ tăng khoảng một triệu người ăn chay và họ ước tính cứ đà này cho đến năm 2005 Hoa Kỳ sẽ có khoảng 25 triệu người ăn thực phẩm rau đậu.

"Hình như chủ nghĩa ăn chay đang tràn ngập các quầy hàng health food và đang trên đường đi vào các dòng sinh hoạt chính của đời sống người dân Hoa Kỳ", Cô Linda Gilbert, Chủ tịch Tổng Giám Đốc Công Ty Health Focus, một công ty tư vấn và tiếp thị ở Hoa Kỳ đã tuyên bố như vậy sau khi đã thực hiện cuộc phỏng vấn hàng ngàn người đi chợ khắp toàn quốc Hoa Kỳ. Cô Linda nói tiếp: *"Chiều hướng giảm thiểu hoặc chấm dứt ăn thịt sẽ tiếp tục."*

Sự thật đã được kể, dân số ăn chay đã không được sắp loại. Nó hiện diện trong tất cả mọi lứa tuổi và giai cấp xã hội: người già, người trẻ, phi công, nhân viên quân sự, tài tử màn bạc, thể thao, y sĩ và các cựu thành viên ban nhạc Beatle. Một số ăn chay một vài năm, những người khác ăn nhiều thập niên.

Theo cuộc thăm dò *Yankelovich* thì khoảng phân nửa những người ăn chay đã ăn hamburger một lần và thề là sẽ không bao giờ sờ tới thịt nữa, phân nửa số kia thay đổi từ từ, từ chế độ ăn thịt qua chế độ ăn thực phẩm rau đậu.

Từ bên kia đại dương, văn hào Nga Leo Tolstoy, người đã viết quyển tiểu thuyết lừng danh "*War and Peace*", và bên này đại dương, xa cách hàng vạn dặm, John Harvey Kellogg đã biến chế ngũ cốc thành thực phẩm ăn chay buổi sáng mà chúng ta thường gọi là cereal.

Có sự liên hệ nào không? Cả hai vị đều là những người ăn chay, nhưng thành phần thực phẩm của họ có đôi chút khác. Văn hào Tolstoy không ăn thịt cá nhưng ăn cheese, trong khi đó ông Kellogg chỉ ăn thuần ngũ cốc rau đậu trái cây, không ăn trứng, bơ và cheese.

Tolstoy được gọi là *ovo-lacto vegetarian*. Kellogg là *vegan*. Hai người ăn chay nhưng hai lối ăn. Thực sự ăn chay có nhiều lựa chọn.

Thật khó mà nói rằng lối ăn chay nào thích hợp cho bạn. Có rất nhiều yếu tố trong việc quyết định ăn chay, nhiều lý do chính và những yếu tố ngoại cảnh. Chúng ta hãy xem qua nhiều loại ăn chay khác nhau của 12 triệu rưỡi người Hoa Kỳ.

---o0o---

OVO-LACTO VEGETARIAN

Phần lớn những người ăn chay tại Tây phương (46%) chọn lối ăn này. Sức khỏe là lý do chính yếu. Lối ăn chay này bao gồm ăn rau, đậu, hạt, trái cây, và gồm cả trứng (ovo) và sữa bơ (lacto), hầu hết mọi thứ ngoại trừ thịt động vật.³

Bởi vì ovo-lacto cho phép chọn lựa nhiều thứ thực phẩm, những người ăn lối này không bao giờ thấy trở ngại khi đi nhà hàng, đi du lịch, hay đi công tác xa nhà. Nó cũng rất là dễ dàng tìm thấy trong các family buffet hay những bữa ăn business luncheon.

Lối ăn này là lối ăn chay dễ nhất và hầu như thỏa mãn mọi người. Nó cũng rất là lành mạnh trừ phi bạn lạm dụng bằng cách ăn quá nhiều trứng, bơ và sữa.

---o0o---

LACTO-VEGETARIAN

Sự chọn lựa lối ăn này cũng tương tự như ovo-lacto vegetarian ngoại trừ bạn không ăn trứng. Hai lý do chính để người dân Hoa Kỳ trở nên lacto-vegetarian là để giảm cholesterol, ngăn ngừa bệnh dị ứng và các bệnh do nhiễm vi khuẩn salmonella và campylobacter. Lại cũng có những người không ăn trứng vì thương súc vật phải đau đớn sống trong những môi trường cực kỳ tàn bạo. Một số người khác nữa từ chối không ăn trứng vì lý do tôn giáo, xem trứng như là có đời sống.

---o0o---

VEGAN (PURE VEGETARIAN)

Những người ăn thuần rau đậu trái cây, không ăn trứng, uống sữa bò, và các sản phẩm biến chế từ sữa bò được gọi là vegan hay pure vegetarian, hay strict vegetarian. Khoảng 4% những người ăn chay ở Hoa Kỳ thuộc loại này. Tại sao họ chọn lựa như vậy? Phần lớn là vì lý do đạo đức. Họ không muốn tiếp tay giết hại sinh mệnh các súc vật. Tôn trọng mạng sống, nói theo quan niệm của Bác sĩ Albert Schweitzer, người đã đoạt giải Nobel về Hòa Bình thì "*không giết sinh vật kể cả côn trùng*", "*không ăn bất cứ cái gì mà trước kia đã từng sống*".⁴

Đó là những lối ăn chay của 12 triệu rưỡi người Hoa Kỳ. Bây giờ chúng ta hãy thử tìm hiểu những quan điểm của họ, hay là những động lực thúc đẩy họ ăn chay, bao gồm những lý do như là bảo vệ sức khỏe, bảo vệ môi sinh, giảm tình trạng đói ăn trên thế giới và lòng nhân từ với súc vật

---o0o---

SỨC KHỎE

Từ hai thập niên trước đây, người ta nghĩ rằng ăn thực phẩm rau đậu có thể làm hại cho sức khỏe của bạn. Các y sĩ, các bậc cha mẹ, các nhà khoa học và ngay cả những bạn bè của bạn đều khuyến cáo bạn đừng nên ăn chay vì không tốt cho sức khỏe.

Nhờ những nghiên cứu khoa học, cục diện đã thay đổi và đảo ngược vấn đề. Không những ăn thực phẩm rau đậu tốt cho sức khỏe, mà còn ngăn ngừa một cách hữu hiệu nhiều chứng bệnh khó trị. Các nhà khoa học đang làm việc trong lãnh vực dinh dưỡng đã xác nhận như vậy, sau khi đã nghiên cứu

lâu dài hai lối ăn uống của con người. Ngay cả cơ quan có tiếng là bảo thủ *American Dietetic Association* cũng đã thay đổi quan điểm từ năm 1988 trong việc thừa nhận rằng ăn chay là tốt cho sức khỏe. Đó là chưa kể đến chính phủ Hoa Kỳ đã ban hành chính sách dinh dưỡng mới cho người dân theo đồ hình kim tự tháp, thịt được để ở trên ngọn, (vì số lượng nhỏ) trong khi đó thực phẩm rau đậu ngũ cốc đặt ở bên dưới cùng (số lượng lớn), tức là càng ăn nhiều những thực phẩm nền tảng càng tốt, càng ít ăn những thực phẩm sắp ở trên đỉnh càng giúp ngăn ngừa bệnh tật.

Rất nhiều bác sĩ y khoa đã cổ động việc ăn chay trong lãnh vực nghề nghiệp chuyên môn của họ và đã thành công. Đáng kể nhất là *Physicians Committee for Responsible Medicine*, một ủy ban bao gồm 3.400 Bác sĩ y khoa có trụ sở tại Washington D.C., đã công bố một chính sách dinh dưỡng mới nhất cho người dân Hoa Kỳ "*Bốn Nhóm Thực Phẩm Mới*" (*New Four Food Groups*) vào năm 1991 nhằm mục đích giữ gìn sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật do việc thực hành ăn bốn nhóm thực phẩm⁵. Kế đến là Bác sĩ Dean Ornish tác giả quyển sách *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*, và bác sĩ John McDougall tác giả quyển sách *The McDougall Program: 12 Days to Dynamic Health*.

Tương cũng nên biết, có một đạo các Bác sĩ y khoa đã cho rằng việc trị liệu bệnh nghẽn mạch vành tim (coronary artery disease), nhồi máu cơ tim (heart attack), và suy tim (congestive heart failure) là điều không tưởng. Bây giờ bác sĩ Ornish, giám đốc *Viện Nghiên Cứu Preventive Medicine Research Institute* ở San Fransico, California đã chứng minh rằng nghĩ như thế là sai lầm. Ông đã áp dụng cho các bệnh nhân của ông một chương trình ăn thực phẩm rau đậu thật ít chất béo, thực hành thiền và tập thể dục - chi phí cho mỗi bệnh nhân là \$4.000, chỉ bằng một phần mười chi phí giải phẫu rập mạch vành tim (coronary artery bypass grafts surgery). Kết quả rất tốt đến nỗi công ty bảo hiểm Mutual of Omaha đã công nhận và bằng lòng bồi hoàn tất cả chi phí điều trị trên cho bệnh nhân có bảo hiểm sức khỏe.

Tại sao hãng bảo hiểm làm như vậy? Bởi vì kinh nghiệm cho thấy rằng những bệnh nhân giải phẫu rập mạch vành tim thường phải lập lại sau năm năm, trong khi đó những người tham dự chương trình này có sức khỏe tốt và lâu dài hơn.

Thật ra đa số các bác sĩ y khoa đều xem nhẹ yếu tố dinh dưỡng trong việc ngăn ngừa và trị liệu bệnh tật. Điều này cũng dễ hiểu vì chỉ có 20 phần trăm các trường đại học y khoa tại Hoa Kỳ là đòi hỏi các sinh viên y khoa phải

học các môn học dinh dưỡng, và cũng không có phần thi dinh dưỡng trong các cuộc thi national medical board exam. Vì thế đa số các bác sĩ y khoa chỉ chuyên về lĩnh vực y khoa chuyên môn trị liệu mà thiếu sự hiểu biết về dinh dưỡng học.⁶

Trước khi nhìn sâu vào các bệnh mà sự ăn chay đã ngăn ngừa hữu hiệu, chúng ta hãy thử xem qua ba thành phần dinh dưỡng mà chúng ta cần biết: chất béo, chất carbohydrates, chất xơ và chất đạm.

---o0o---

CHẤT BÉO (FAT)

Tất cả thực phẩm đều chứa một hỗn hợp gồm chất đạm, chất carbohydrate (bao gồm cả chất xơ), chất béo, chất sinh tố và chất khoáng, với số lượng không đều nhau.

Chất béo hay còn gọi là chất mỡ mà danh từ y khoa gọi là lipids hay fatty acids không hoàn toàn xấu như nhiều người tưởng. Tuy nhiên, phẩm chất cũng như số lượng chất béo đưa vào cơ thể ảnh hưởng quan trọng đến sức khỏe và tuổi thọ của con người.

Chúng ta cần chất béo để bảo trì các mô tế bào, sản xuất các kích thích tố, cung cấp chất fatty acids thiết yếu (EFA) và chuyên chở một số chất sinh tố, nhưng nếu chúng ta ăn quá nhiều chất béo bão hòa (saturated fat) chúng ta sẽ d d dàng sinh chứng bệnh mập phì và các chứng bệnh khác về tim mạch và ung thư.

Chất béo được phân chia thành hai loại chính: chất béo bão hòa (saturated fat) và chất béo không bão hòa (unsaturated fat).

Nói một cách tổng quát thì chất béo bão hòa thường có nhiều trong thịt động vật, trong sữa, các phó sản của sữa và dầu thảo mộc nhiệt đới như dầu dừa, dầu palm. Chất béo này thường đông đặc ở nhiệt độ bình thường trong nhà, có khuynh hướng làm *gia tăng lượng chất cholesterol xấu LDL trong máu nên là loại chất béo xấu*, nguy hiểm cho sức khỏe con người.

Còn chất béo không bão hòa thường có trong các dầu thảo mộc là loại lỏng không đông đặc, được xem là *chất béo tốt vì nó có khuynh hướng làm giảm lượng chất cholesterol xấu LDL*.

TRIGLYCERIDES

Triglycerides không phải là cholesterol mà là một tên khác của chất béo (fats), được cung cấp bởi các loại thực phẩm chúng ta ăn vào và cũng do cơ thể chúng ta tự sản xuất ra qua tiến trình chuyển hóa năng lượng. Triglycerides gồm có ba loại mà chúng ta được biết đến qua danh từ y khoa nói ở trên là fatty acids hay phổ thông hơn là: (1) chất béo bão hòa [saturated fats], (2) chất béo không bão hòa đơn thể [monounsaturated fats], và (3) chất béo không bão hòa đa thể [polyunsaturated fats].

Tất cả chất béo chúng ta ăn từ bất cứ nguồn gốc thực phẩm nào cũng chứa ba loại chất béo này, nhưng có hàm lượng khác nhau. Chất béo từ thực phẩm có nguồn gốc thịt động vật là loại chất béo bão hòa. Chất béo từ thực phẩm không có nguồn gốc thịt bao gồm cả ba loại, nhưng phần lớn là chất béo không bão hòa.

Chất béo dùng để tạo năng lượng hoạt động cho cơ thể. Mỗi gram chất béo cung cấp 9 kilo ca lo ri, trong khi ấy mỗi gram chất đạm (protein) hay chất carbohydrate (chất đường) cung cấp 4 kilo ca lo ri. Số ca lo ri dư thừa sẽ được hoán đổi thành triglyceride và dự trữ ở các mô tế bào dưới dạng mỡ.

Như chúng ta đã biết, *Chất béo bão hòa* là loại chất béo xấu vì nó có khuynh hướng làm gia tăng hàm lượng LDL-cholesterol trong máu. Ngược lại *chất béo không bão hòa* ở cả hai dạng được xem là chất béo tốt vì nó có khuynh hướng làm giảm lượng LDL-cholesterol. Tuy nhiên, chất béo không bão hòa dạng đơn thể (monounsaturated fats) có nhiều trong dầu olive và canola, *được xem là tốt hơn* vì không có tác dụng phụ (side effect) là giảm HDL-cholesterol như loại chất béo polyunsaturated fats. Dầu đậu phộng (peanut oil), mặc dầu chứa nhiều monounsaturated fats, nhưng lại *không tốt* vì có khuynh hướng kết tủa vào màng bên trong các động mạch máu. Sự biệt lệ này chưa được khoa học giải thích.⁷

Tương cũng cần nói thêm ở đây, có một loại chất béo gọi là *Trans Fatty Acids* (TFA), được hình thành bởi tiến trình biến đổi từ dạng thể lỏng unsaturated fats của dầu thảo mộc thành dạng thể cứng nhằm cung cấp cho các nhà sản xuất bánh kẹo và chiên khoai tây. Tác dụng của loại chất béo *TFA* này cũng giống như loại chất béo bão hòa, nên là loại không tốt.

CHOLESTEROL

Cholesterol là một chất mềm, màu trắng, giống như chất mỡ đông, được tìm thấy trong tất cả các mô tế bào cơ thể và trong các mạch máu. Cũng như chất béo, cholesterol rất cần thiết giúp hình thành và bảo trì các mô tế bào, giúp sản xuất các kích thích tố (hormones), muối mật [bile salt] và các chất cần thiết khác của cơ thể.

Phần lớn cholesterol, khoảng 1000 mg hàng ngày, là do gan sản xuất ra bằng cách kích thích chất béo bão hòa (saturated fats). Việc gan kích thích chất béo bão hòa để sản xuất ra cholesterol giúp ta thấy được một điều là khi chúng ta dùng một loại thực phẩm tuy không có cholesterol nhưng lại chứa quá nhiều chất béo bão hòa thì cơ thể con người cũng có cơ làm gia tăng lượng cholesterol, như khi chúng ta dùng dầu dừa hay nước cốt dừa để nấu ăn chẳng hạn.

Một phần cholesterol khác, khoảng từ 400 đến 500 mg là do chúng ta ăn trực tiếp các thực phẩm có nguồn gốc thịt động vật như là thịt, cá, tôm, cua, sò ốc, trứng, bơ, sữa. v.v... Nên nhớ là các thực phẩm có nguồn gốc thực vật không có cholesterol.

Cơ thể chúng ta tự sản xuất đủ lượng cholesterol cần thiết hàng ngày, vì thế chúng ta phải ngăn ngừa không cho lượng cholesterol lên cao qua việc điều hòa chế độ ăn uống (diet).

Cholesterol và triglycerides không thể hòa tan trong máu và vì thế nó được chuyển vận đến các mô tế bào cơ thể bằng phương tiện chuyên chở đặc biệt gọi là lipoproteins. Lipoprotein được sản xuất bởi gan và được phân chia làm ba loại:

Loại thứ nhất có tỷ trọng thật thấp VLDL (Very Low Density Lipoprotein), đặc trách chuyên chở chất béo triglycerides đến các mô tế bào để tạo năng lượng hoạt động cho cơ thể hay dự trữ.

Loại thứ nhì là loại có tỷ trọng thấp LDL (Low Density Lipoprotein), chuyên chở phần lớn, từ 60 đến 80 phần trăm cholesterol đến các mô tế bào trong chức năng thiết lập và bảo trì, một số trở về gan. Nếu nhiều hơn số lượng cần thiết, LDL cholesterol này sẽ từ từ bám và tích tụ vào xung quanh bờ thành các mạch máu, làm cho lòng mạch máu nhỏ hẹp dần, khiến lưu lượng máu dẫn đến tim bị chậm lại hay ngừng hẳn. Khi máu đến tim thiếu thì bấp thập tim yếu đi, xảy ra hiện tượng đau thắt. Nếu mạch máu bị tắc

nghe thì xảy ra chứng bệnh heart attack. Nếu mạch máu trong não bị tắc nghẽn thì xảy ra chứng bệnh stroke. Vì thế người ta thường gọi LDL là loại cholesterol xấu.

Loại thứ ba là loại có tỷ trọng cao HDL (High Density Lipoprotein), được gọi là cholesterol tốt vì nó có tác dụng lôi cuốn các cholesterol xấu LDL khỏi bờ thành các mạch máu và chuyên chở chúng về gan để tái thẩm thấu hoặc thải hồi ra ngoài.

Tổng lượng cholesterol, HDL-cholesterol, LDL-cholesterol và triglycerides trong máu được đo lường để thẩm định mức độ nguy hiểm báo trước có thể xảy ra chứng bệnh nhồi máu cơ tim (heart attack) và chứng bệnh tai biến mạch máu não. Như vậy lượng cholesterol và triglycerides bao nhiêu gọi là cao? Theo Viện Quốc Gia Tim Phổi Mạch Hoa Kỳ và Chương Trình Quốc Gia Giáo Dục Cholesterol thì lượng cholesterol và triglycerides được khuyến cáo như sau:

TOTAL CHOLESTEROL	TÌNH TRẠNG
Dưới 200 mg/dl	Bình thường
Từ 200 đến 239 mg/dl	Ranh giới cao
Từ 240 hay cao hơn	Cao
HDL CHOLESTEROL (LOẠI TỐT)	
Từ 35 mg/dl trở lên	Bình thường
Dưới 35 mg/dl	Không tốt
LDL CHOLESTEROL (LOẠI XẤU)	
Dưới 130 mg/dl	Bình thường
Từ 130 đến 159 mg/dl	Ranh giới cao
Từ 160 mg/dl trở lên	Cao
TRIGLYCERIDES	
Dưới 200 mg/dl	Bình thường
Từ 200 đến 399 mg/dl	Ranh giới cao
Từ 400 đến 999 mg/dl	Cao
Từ 1000 mg/dl trở lên	Rất cao
Total Cholesterol/HDL	Bằng hay nhỏ hơn 5/1 là

Cholesterol	tốt
-------------	-----

Trước đây, các nhà khoa học chỉ lưu tâm đến lượng cholesterol trong máu để thăm định mức độ nguy hiểm có thể xảy ra chứng bệnh đau tim và tai biến mạch máu não. Ngày nay họ đã nghiên cứu và khám phá ra rằng *hàm lượng triglycerides trong máu cao cũng là dấu hiệu báo trước về bệnh tim mạch có thể xảy ra.*

Trong một nghiên cứu khoa học, Bác sĩ Michael Miller, giám đốc cơ quan phòng ngừa bệnh tim mạch tại *University of Maryland Medical Center* ở Baltimore, đã khảo cứu tình trạng chất béo triglycerides của 460 người nam và nữ ở lứa tuổi từ 30 đến 80 trong năm 1977 và 1978, và 199 bệnh nhân khác có kinh nghiệm về bệnh tim mạch trong suốt 18 năm sau đó, đã thấy rằng cả hai phái nam và nữ có *hàm lượng triglycerides trên 190 mg trong mỗi deciliter máu dễ bị bệnh tim gấp hai lần những người có lượng thấp hơn.*

Nghiên cứu này cho rằng hàm lượng triglycerides có tình trạng bình thường như trình bày ở bảng nêu trên được xem là quá cao, không phù hợp với những khám phá mới. Hàm lượng bình thường chất béo triglycerides có trong máu được đề nghị là từ 35 đến 160 mg/dl.

Một nghiên cứu khác được thực hiện bởi Bác sĩ Robert Rosenson, giám đốc *Preventive Cardiology Center at Rush Medical College* ở Chicago cũng xác nhận kết quả trên và cho biết thêm *triglycerides ở mức lượng 190 mg/dl bắt đầu làm máu lưu chuyển chậm, cơ tim phải hoạt động nặng nhọc hơn.*

Thay đổi chế độ ăn uống bằng cách giảm bớt các thực phẩm có chứa chất béo, có thể làm giảm cholesterol, nhưng không được nhiều. Chỉ có chế độ ăn chay thuần rau đậu ngũ cốc trái cây, không ăn thịt cá, tôm cua sò hến và trứng bơ sữa (vegan) là hữu hiệu nhất. Cholesterol trung bình của những người này là 150 mg/dl. Chỉ riêng chất xơ (fiber) cũng có khả năng hữu hiệu làm giảm cholesterol. Vitamin C, E và Beta caroten có nhiều trong rau quả nhất là đậu nành, cà rốt, khoai lang, broccoli và cam có tác dụng gia tăng hàm lượng HDL-cholesterol, làm cho máu lưu chuyển dễ dàng và loại trừ các cặn độc trong máu. Lốp nhầy bao bọc xung quanh hột cà chua có tác dụng chống các tiểu huyết cầu đóng cục trong máu, ngăn ngừa bệnh tim mạch.

Tỏi (garlic) không những có tác dụng làm giảm tổng lượng cholesterol mà còn có tác dụng hữu hiệu gia tăng hàm lượng HDL-cholesterol. Những nghiên cứu mới đây của trường đại học y khoa *New York Medical College* ở Valhalla cho biết, tỏi có khả năng làm giảm từ 10 đến 29 phần trăm tổng lượng cholesterol, giảm 7,5 phần trăm LDL-cholesterol, giảm 20% triglycerides và gia tăng 31 phần trăm HDL-cholesterol.⁸

Những người ăn chay thuần túy, làm việc văn phòng mà không thường xuyên tập thể dục, thường có lượng chất béo triglycerides cao hơn bình thường (trên 190, có người cao tới gần 400). Điều này cũng dễ hiểu vì lượng triglycerides có liên hệ mật thiết với sự thặng dư ca lo ri, bởi vì số ca lo ri không được tiêu dùng hết sẽ được cơ thể chuyển đổi thành triglycerides. Chất carbohydrate (chất đường) đóng một vai trò không nhỏ trong việc gia tăng lượng triglycerides.

Hàm lượng chất béo triglycerides cao trong máu cũng có độ nguy hiểm về bệnh tim mạch như là cholesterol. Vì thế, dù là ăn chay, nếu muốn duy trì sức khỏe tốt, thì ngoài việc *ăn ít đường và dầu*, cần phải *tập thể dục thường xuyên* như là đi bộ nhanh hay tập aerobic ít nhất là năm ngày một tuần và mỗi lần khoảng 40 phút. Tập thể dục thường xuyên có tác dụng làm giảm chất béo triglycerides, đồng thời lại có thể tăng thêm cholesterol tốt HDL và giảm cholesterol xấu LDL.

---o0o---

CARBOHYDRATES

Carbohydrates là một chất dinh dưỡng có nhiệm vụ cung cấp năng lượng cho các hoạt động của cơ thể con người. Nó được phân chia ra làm hai loại:

Simple Carbohydrates là chất ngọt được lấy từ mật mía, mật ong, mật maple và củ rền đỏ. Nó cũng có trong các thực phẩm biến chế như các đồ hộp và các thức uống giải khát.

Complex Carbohydrates là chất ngọt từ tinh bột (starches), mà phần lớn nguồn cung cấp là gạo, mì, mạch, khoai, đậu và trong các rau trái.

Cả hai loại carbohydrates này (sugars và starches) được biến đổi thành chất đường glucose qua tiến trình biến năng trong cơ thể và được chuyển vận qua mạch máu đến các tế bào làm năng lượng hoạt động. Chất glucose thặng dư

sẽ được chuyển đổi thành chất glycogen dự trữ trong các tế bào bắp thịt và trong gan, hoặc là được biến đổi thành chất béo triglycerides dự trữ dưới dạng mỡ. Sức chứa glycogen trong cơ thể chỉ độ 1/4 pound, còn phần lớn là chất béo triglycerides.

Thông thường simple carbohydrates cung cấp nhiều ca lo ri và ít chất bổ dưỡng (nutrients), ngược lại complex carbohydrates lại cung cấp nhiều chất bổ dưỡng, như là chất sinh tố, chất khoáng, chất đạm và ít chất béo. Quả thực là như vậy, nhiều loại trái cây chứa chất đường, nhưng cũng chứa nhiều vitamin, chất khoáng và chất xơ.

Carbohydrates được xem là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể con người, nhưng khi cơ thể thiếu nó - thường xảy ra sau 20 phút đầu tiên tập thể dục aerobic - năng lượng được cung cấp bởi chất béo triglycerides dự trữ. Đây là lý do tại sao những người thặng dư chất béo triglycerides phải tập thể dục thường xuyên.

---o0o---

CHẤT XƠ (FIBER)

Bạn không cần phải ăn nhiều trái mận hàng ngày vì lý do mận có chứa nhiều chất xơ. Nhưng cần phải có đủ chất xơ là điều cần thiết để gìn giữ sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật. *Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ* và cơ quan nhà nước *U.S. Food and Drug Administration (USFDA)* đã khuyến cáo dân Hoa Kỳ nên ăn từ 25 đến 30 grams chất xơ mỗi ngày. Trung bình mỗi người hiện nay chỉ ăn có gần phân nửa số này mà thôi. Chế độ ăn rau đậu d d dàng đáp ứng nhu cầu về chất xơ do USFDA yêu cầu.

Chất xơ là một chất lấy từ nguồn gốc thực vật, không có trong thịt động vật. Nó có nhiệm vụ giúp thực phẩm di chuyển d d dàng trong hệ thống tiêu hóa và làm giảm lượng cholesterol trong máu. Ăn ít chất xơ thường gây nên bệnh táo bón, bệnh về sự tiêu hóa và các rối loạn khác. Chất xơ được tìm thấy nhiều nhất trong các loại hạt gạo, mì, mạch chưa đãi vỏ. Ăn gạo lức chữa được bệnh táo bón một cách thân diệu.

Chất xơ được phân làm hai loại, soluble fiber và insoluble fiber. Soluble fiber, có nhiều trong cám rice bran và oat bran, có khả năng làm giảm cholesterol; còn insoluble fiber, có nhiều trong cám wheat bran, không giúp mấy trong việc giảm cholesterol nhưng giúp cho nhuận trường.

---o0o---

CHẤT ĐẠM (PROTEIN)

Chất đạm được thẩm thấu vào máu dưới dạng thể amino acids, dùng để xây dựng và sửa chữa các mô tế bào hư hỏng. Nó cũng là nguồn cung cấp năng lượng.

Rất nhiều người nghĩ rằng chúng ta phải ăn nhiều thịt cá để có nhiều chất protein. Đây là một điều lầm lẫn vì những nghiên cứu y khoa gần đây nhất cho biết ăn nhiều protein thịt động vật (animal-protein) sẽ làm tổn thương đến gan thận và là nguyên nhân dẫn đến bệnh xốp xương (osteoporosis) và ung thư.

Có nhiều nghiên cứu về tác dụng của sự gia tăng số lượng protein thịt đến việc mất calcium trong cơ thể và do đó dẫn đến tình trạng xốp xương. Họ đã khám phá ra rằng *ăn càng nhiều protein thịt động vật thì càng nhiều calcium bị mất đi qua đường bài tiết*. Điều này cũng được xác nhận bởi những sự quan sát và thống kê dân số ở nhiều khu vực khác nhau trên thế giới bị bệnh loãng xương hông. Những vùng dân số ăn nhiều protein thịt động vật có tỷ lệ gãy xương hông cao hơn, như Hoa Kỳ, Tân Tây Lan, Na Uy và Đan Mạch.⁹

Tiêu thụ nhiều protein thịt động vật có thể làm hư hại thận bởi vì thận phải làm việc nhiều hơn trong nỗ lực lọc bỏ chất ammonia, phó sản của tiến trình biến dưỡng thực phẩm. Protein thực vật không có tác dụng này. Gia tăng mức độ bài tiết calcium cũng làm tăng trưởng bệnh sạn thận.¹⁰

Trong cuộc nghiên cứu 45.000 người đàn ông, mà kết quả được đăng tải trên tập san y khoa *New England Journal of Medicine*, thì sự tiêu thụ protein thịt động vật có tác dụng trực tiếp đến việc phát triển bệnh sạn thận - càng ăn nhiều thịt càng d bị bệnh sạn thận.

Cũng vì thế mà Ủy Ban Y Sĩ Trách Nhiệm Y Khoa Hoa Kỳ đã yêu cầu người dân Hoa Kỳ phải thay đổi chính sách ăn uống bằng cách "*không cholesterol, ít chất béo, nhiều chất xơ và thay thế chất đạm thịt động vật bằng chất đạm thực vật*".¹¹

Bây giờ chúng ta hãy xét qua về những nghiên cứu khoa học đã chứng minh ăn thực phẩm rau đậu có khả năng ngăn ngừa bệnh tật.

---o0o---

BỆNH TIM (HEART DISEASE)

Rất nhiều nghiên cứu khoa học đã tìm thấy ăn thực phẩm rau đậu có khả năng làm giảm các căn bệnh nhồi máu cơ tim (heart attacks), bệnh tai biến mạch máu não (strokes) và nhiều thứ bệnh liên hệ đến hệ thống tuần hoàn máu huyết của con người. Hơn thế nữa, chế độ ăn thực phẩm rau đậu phối hợp với việc tập thể dục thường xuyên và hành thiền có khả năng chế ngự được chứng bệnh tim mạch này, bác sĩ Dean Ornish đã chứng minh như vậy.

Các nghiên cứu của bác sĩ Ornish đã cho thấy rằng chế độ dinh dưỡng với thực phẩm rau đậu, ít chất béo (10%) hợp cùng việc tập thể dục và hành thiền đều đặn có khả năng làm máu lưu chuyển dễ dàng, không bị tắc nghẽn trong hệ thống mạch máu con người đồng thời làm tăng hiệu năng của cơ tim. "*Phương pháp ngăn ngừa bệnh tim mạch của bác sĩ Ornish đã đặt trên cơ sở khoa học và đạt được kết quả hữu hiệu,*" bác sĩ William C. Roberts, M.D., chủ bút *the American Journal of Cardiology* và giám đốc *Baylor Cardiovascular Institute* tại Viện Đại Học *Baylor University Medical Center* ở Dallas đã nói như thế.

---o0o---

BỆNH UNG THƯ (CANCER)

Ung thư là căn bệnh làm chết người nhiều hàng thứ nhì tại Hoa Kỳ mà đa số đều có liên hệ mật thiết với thực phẩm chúng ta ăn. Khi chúng ta so sánh các con số thống kê thì phân nửa tổng số tử vong gây ra do bệnh ung thư trên thế giới là dân số ở các quốc gia kỹ nghệ.

Những bệnh ung thư về vú, ung thư kết tràng (colon cancer), và ung thư nhiếp hộ tuyến (prostate cancer) phản ảnh việc ăn thực phẩm nhiều chất béo, bao gồm cả chất béo bão hòa saturated fats và chất béo không bão hòa unsaturated fats. Mặc dầu, dầu thảo mộc nhiệt đới như dầu palm và dầu dừa có hàm lượng chất béo bão hòa saturated fat rất cao, nhưng tỷ xuất unsaturated/saturated lại rất thấp (0.2/1 và 0.1/1) nên rất xấu. Chúng ta nên loại bỏ hai loại dầu này.

The China Health Project, một dự án nghiên cứu khoa học hỗn hợp giữa Viện Đại Học Cornell ở New York, Viện Đại Học Oxford ở Anh Quốc, và Hàn Lâm Viện Y Khoa Phòng Ngừa Trung Hoa, đã nghiên cứu về lối sống

và tập quán ăn uống của 6,500 dân tại 65 khu vực khác nhau ở Trung Hoa lục địa.

Họ đã khám phá ra rằng dân chúng sống ở những vùng *ăn nhiều chất đạm thịt*, nhiều chất béo và nhiều thực phẩm tinh lọc có số lượng người bị ung thư nhiều hơn dân chúng sống tại những vùng có tập quán ăn cơm và các ngũ cốc khác.

Kết quả dự án này cũng cho biết rằng những trẻ gái ăn uống dồi dào có chu kỳ kinh nguyệt sớm hơn là những trẻ gái ở trong những vùng dân số có truyền thống ăn rau đậu. Điều này có liên hệ đến bệnh ung thư vú về sau vì lượng chất kích thích tố nữ cao.

Các nhà khoa học ở khắp nơi trên thế giới đã làm việc hàng nhiều chục năm để tìm ra nguyên nhân và đường lối trị liệu bệnh ung thư, đặc biệt về bệnh ung thư vú, ung thư kết trường tại Hoa Kỳ và Nhật Bản. Những kết quả cho thấy rằng người Hoa Kỳ bị nhiều gấp bốn lần người Nhật Bản. Khi họ nghiên cứu những người đã di cư qua Hoa Kỳ thì lại thấy rằng những người Mỹ gốc Nhật này cũng bị bệnh ung thư cao như người Hoa Kỳ, do đó họ kết luận rằng sự khác biệt do dân Nhật Bản trước đây có truyền thống ăn ít thịt động vật.

Bác sĩ Takeshi Hirayama thuộc *Viện Nghiên Cứu Ung Thư Quốc Gia Nhật Bản* đã thực hiện một cuộc nghiên cứu lớn nhất trong lịch sử y khoa về bệnh ung thư vú. Ông đã theo dõi 122 ngàn phụ nữ trong mười năm và đã cho biết kết quả là *những phụ nữ ăn thịt động vật có mức độ phát triển bệnh ung thư nhiều gấp bốn lần những người ăn ít hay không ăn*. Cũng tương tự như thế, những phụ nữ ăn nhiều trứng, bơ và sữa bò cũng bị bệnh ung thư vú nhiều hơn.

May thay, các khoa học gia cũng đồng thời khám phá ra rằng trong một số thực phẩm có những chất đề kháng lại sự phát triển ung thư, đặc biệt là chất isoflavone-genistein có trong đậu nành.¹² Kể từ thập niên 1960s, hơn 300 cuộc nghiên cứu về chất này và kết quả cho thấy là khi thêm chất genistein vào các tế bào ung thư thì các tế bào ung thư không phát triển nữa. Chất genistein là chất chánh isoflavone trong đậu nành.

Những nghiên cứu gần đây nhất của Giáo Hội Cơ Đốc Phục Lâm ở California cho biết nhóm 50.000 người ăn chay thuộc giáo hội đã có tỷ lệ chết về các loại bệnh ung thư thấp hơn 53% nhóm 50.000 người không ăn chay.

Nhiều kết quả nghiên cứu mới tiếp tục được công bố và một trong những công bố là sau khi theo dõi 88 ngàn phụ nữ Anh trong sáu năm, các nhà nghiên cứu biết phụ nữ ăn thịt bò và heo hằng ngày bị bệnh ung thư kết tràng nhiều gấp hai lần rưỡi những phụ nữ chỉ ăn có một lần một tháng.

Tạp San *British Medical Journal* số tháng 6, 1994 có một tài liệu mang tên là Oxford Study đã kết luận là *ăn thực phẩm rau đậu giảm mức nguy cơ chết về bệnh ung thư đến 40% so với ăn thịt.*

---o0o---

BỆNH XỚP XƯƠNG (OSTEOPOROSIS)

Bệnh xốp xương hay còn được gọi là bệnh loãng xương, được mô tả là xương bị mỏng dần, xốp đi và dễ gãy, đã tác hại trên 25 triệu người dân Hoa Kỳ mà phần lớn là phụ nữ. Hằng năm có khoảng 1.3 triệu phụ nữ bị bể xương và làm thiệt hại đến 10 tỷ dollars mỗi năm trong dịch vụ săn sóc y tế medical care.

Nếu bạn biết chút ít về bệnh xốp xương này, bạn nghĩ ngay rằng nó có liên hệ đến chất calcium, đúng như thế. Tuy nhiên đôi đầu với căn bệnh này không đơn giản như là uống một ngày 3 ly sữa bò mà các hãng sữa đã quảng cáo. Sự liên hệ rất là phức tạp. Khi cơ thể của bạn không đủ chất calcium để làm các nhiệm vụ cần thiết của chính nó, thì nó bắt đầu rút tía chất calcium từ xương của bạn. Đây gọi là tiến trình tái thẩm thấu và là một phần của tiến trình lão hóa con người ở trạng thái bình thường. Xương cốt cơ thể rất là năng động, Chúng liên tục làm tan nhỏ và kiến tạo lại. Cho tới khoảng 30 - 35 tuổi, chúng ta đã có nhiều calcium trong xương hơn là mất đi. Đến khoảng 40 tuổi cơ thể chúng ta bắt đầu rỉ thoát calcium nhiều hơn là chúng ta nạp vào. Đối với phụ nữ, tiến trình này gia tăng sau thời kỳ mãn kinh, khi mà cơ thể ngừng sản xuất estrogen. Theo các nghiên cứu, phụ nữ mất khoảng 15 đến 50 phần trăm lượng xương trong mười năm đầu sau ngày mãn kinh.

Bạn có thể làm cho xương cứng cáp mạnh mẽ ở vào những khoảng tuổi trước 40 thì tốt hơn. Bởi vì bạn sẽ từ từ mất xương khi tuổi dần dần già cỗi. Hãy ăn nhiều thực phẩm có calcium trước khi xương ngừng lớn là điều quan trọng nhất.

Bạn có thể nghĩ rằng sữa bò là thực phẩm tốt nhất vì cho nhiều calcium. Vâng, có nhiều calcium nhưng cũng nhiều chất béo bão hòa và chất protein

thịt. Dinh dưỡng nhiều protein thịt động vật thường được xem là nguyên nhân bài tiết nhiều calcium hơn bình thường qua đường tiêu. Gia tăng mức độ bài tiết calcium cũng thường hay dẫn đến bệnh sạn thận.¹³

Điều trên cũng được xác nhận bởi những sự quan sát và thống kê dân số ở nhiều khu vực khác nhau trên thế giới bị bệnh gãy xương hông. Những vùng dân số ăn nhiều protein thịt động vật có tỷ lệ gãy xương hông cao hơn. Thí dụ như Hoa Kỳ có tỷ lệ gãy xương hông là 144,9/100.000 (tiêu thụ 72 grams protein thịt/ngày) so với South Africa có tỷ lệ là 6,8/100.000 (tiêu thụ trung bình 10,4 grams protein thịt/ngày).

---o0o---

CÁC BỆNH TRUYỀN NHIỄM

Mỗi năm ở Hoa Kỳ có khoảng 80 triệu trường hợp bị mắc bệnh do thực phẩm gây ra, trong đó có đến 10 triệu người Hoa Kỳ bị bệnh có liên hệ tới ăn thịt động vật bởi vì trong thịt có quá nhiều chất độc hại như các vi khuẩn, các ký sinh trùng, các chất cặn bã của thuốc thú y và các chất hóa học nặng như chì, thủy ngân v.v.. còn đọng lại trong thịt.

Ngày nay, để giảm phí tổn đồng thời làm giảm bớt chất phế thải của súc vật, các nhà sản xuất thịt tại Hoa Kỳ đã pha trộn khoảng 40 tỷ pounds đồ phế thải lấy từ các lò sát sinh hằng năm và hàng tỷ pounds phân gà lấy từ các xưởng chăn nuôi, vào thức ăn nuôi heo, bò và gà. Riêng phân gà càng ngày càng được các nhà sản xuất thịt dùng nhiều để nuôi bò,¹⁴ bất kể điều đó có thể nguy hại tới sức khỏe của người tiêu thụ.

Trong năm 1994 18% các nhà sản xuất thịt tại tiểu bang Arkansas đã dùng 2,6 triệu pounds chất thải gà để làm thức ăn cho súc vật.

Được biết đồ phế thải của gà là nguồn sinh sản ra vi khuẩn trong số đó có salmonella và campylobacter - hai loại vi khuẩn có thể gây ra bệnh cho con người, cũng như các ký sinh trùng của hệ thống tiêu hóa, các chất cặn bã của thuốc thú y, và những chất kim loại nặng như arsenic, chì, cadmium, và thủy ngân. Những thứ vi khuẩn và chất độc này truyền vào con bò và có thể truyền vào những người ăn thịt bò bị nhiễm chất độc.

Trung tâm kiểm soát bệnh dịch CDC ở Atlanta ước tính mỗi năm ở Hoa Kỳ có khoảng 80 triệu trường hợp bị mắc bệnh do thực phẩm gây ra, trong số đó có 9000 người chết. Vi khuẩn salmonella gây ra 4 triệu người ngộ độc trong

đó có gần 1000 người chết. Vi khuẩn campylobacter, loại vi khuẩn gây ra bệnh viêm cấp tính đường tiêu hóa, gây ra 6 triệu người bị bệnh mỗi năm và có khoảng 400 người chết. Vi khuẩn E-coli, một loại vi khuẩn tìm thấy trong thịt bò nhiễm độc của cơ sở sản xuất thịt Hudson, gây ra 250 người chết mỗi năm và làm cho 20 ngàn người lâm bệnh.

Trong năm 1994 USDA đã thăm dò và tìm thấy 15% thịt bò có mang vi khuẩn E-coli, 30% thịt gà có vi khuẩn salmonella, và 60 đến 80% thịt gà có vi khuẩn campylobacter.¹⁵

---o0o---

MÔI SINH

Giết súc vật để làm thức ăn cho con người, có nghĩa là chúng ta đang hủy hoại một cách từ từ trái đất chúng ta đang ở.

Hầu như chúng ta ai cũng biết thời tiết và khí hậu đang xáo trộn trên trái đất do sự ấm nóng quả đất gia tăng và những trận mưa acid đều là những vấn đề trọng đại của chúng ta, nhưng rất ít người biết rằng kỹ nghệ sản xuất thịt đã và đang góp phần lớn tạo nên tình trạng môi sinh nghiêm trọng này.

Số nông trại nuôi súc vật để làm thức ăn cho con người ngày nay đã gia tăng hơn bốn lần so với năm 1945. Để yểm trợ, con người phải phá hủy cây rừng thiên nhiên. Chỉ riêng tại Hoa Kỳ, cứ mỗi mẫu rừng phá hủy để làm nhà, làm chợ, làm bãi đậu xe và làm đường, thì có đến bảy mẫu rừng bị phá hủy để nuôi súc vật và trồng ngũ cốc cho chúng ăn.¹⁶

Chưa đủ, kể từ năm 1980 Hoa Kỳ nhập cảng thịt bò từ các quốc gia Trung Mỹ làm cho các quốc gia này phải phá hủy rừng. Rừng Amazone, một rừng nhiệt đới quý nhất thế giới đã bị phá hủy gần 100 triệu mẫu mà ba phần tư số này dùng để nuôi bò xuất cảng thịt qua Hoa Kỳ.¹⁷

Thịt bò nói riêng và súc vật nuôi để làm thức ăn cho con người nói chung đã và đang làm tổn hại đến môi trường sinh sống trên quả địa cầu. Các nhà khoa học đã tính "*cứ mỗi quarter pound thịt bò bạn ăn là 55 square feet rừng cây nhiệt đới vùng Trung Mỹ đã bị phá hủy và sự phá hủy này đã cung cấp 500 pounds khí cac bon đai ốc xai vào bầu khí quyển*".¹⁸

Nói một cách khác, nếu bạn giảm ăn một cái hamburger mỗi tuần trong một năm, bạn có thể cứu được 2,500 square feet rừng, cùng một lúc ngăn ngừa được 26 ngàn pounds khí cac bon đai ốc xai thải hồi ra vùng khí quyển.

Được biết nguyên nhân lớn tạo nên tình trạng ấm nóng quả địa cầu hiện nay là do sự gia tăng số lượng cac bon đai ốc xai trong 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, dù bạn biết hay không biết. Rõ ràng, một điều mà bạn có thể làm được là không yểm trợ nền kỹ nghệ sản xuất thịt và bơ sữa Hoa Kỳ*".¹⁹

Ngoài vấn đề rừng, kỹ nghệ sản xuất thịt tại Hoa Kỳ tiêu thụ hơn phân nửa nước tiêu dùng toàn quốc và nhiều hơn tất cả các kỹ nghệ khác cộng lại. Để trồng một pound lúa mì người ta phải dùng 25 gallons nước, trong khi để sản xuất một pound thịt phải cần tới 2,500 gallons nước.²⁰

Nước khả dụng của Hoa Kỳ cũng đang bị ô nhiễm, mà phần lớn gây ra do các chất thải từ các nông trại chăn nuôi, các lò sát sinh, và các nhà máy biến chế thịt. Chỉ riêng 7 tỷ con gà được nuôi để làm thức ăn cho con người hằng năm tại Hoa Kỳ đã sản xuất ra hơn 1.6 tỷ tấn chất thải.

Không khí chúng ta thở cũng bị ô nhiễm do hơi methane thoát ra từ kỹ nghệ sản xuất thịt. Robins Baskin, tác giả "*Diet for a New America*" đã viết rằng mỗi 1.3 triệu súc vật sản xuất khoảng 100 triệu tấn khí methane hàng năm, khí này là một trong ba loại khí do tác dụng nhà kính gây ra có ảnh hưởng đến độ ấm nóng trái đất.

Ngoài nước và không khí bị ô nhiễm, trái đất bị ấm nóng, chúng ta còn phải nói tới đất vì các nhà khoa học cho biết hai trăm năm trước, lớp đất màu trên mặt đất dày trung bình 21 inches, ngày nay chỉ còn dày có 6 inches và tính trên bình diện thế giới, tổng cộng mất 25 tỷ tấn top soil hàng năm.

Nguyên nhân đưa đến tình trạng này vì chăn nuôi súc vật.²¹ Đây là những dữ kiện phải làm cho chúng ta giật mình và là động lực thúc đẩy chúng ta phải thay đổi quan niệm sống, thay đổi lề lối ăn uống, nếu không con cháu chúng ta sẽ giống như đồng bào Phi Châu ngày nay không có thực phẩm để ăn. Miền Bắc Phi Châu là vựa lúa của triều đại La Mã, nhưng nay đã trở thành những vùng đất hoang và khô cằn sau khi dùng làm đồng cỏ chăn nuôi vào thế kỷ thứ 6 trước Thiên Chúa giáng sinh.

Cái khẩu vị ăn thịt ngon của con người đã và đang hủy diệt cây rừng, làm ô nhiễm không khí và nước uống, đồng thời góp phần tạo nên sự ấm nóng quá địa cầu, làm xáo trộn thời tiết và khí hậu ở khắp nơi trên thế giới. Nếu không tự tiết giảm nhu cầu ăn ngon, chúng ta có thể tự giết hại, không những chính chúng ta mà còn giết hại con cháu chúng ta trong tương lai.

---o0o---

TÌNH TRẠNG NGHÈO ĐÓI TRÊN THẾ GIỚI

Nguyên do chính của tình trạng thiếu ăn ngày nay trên thế giới không phải là vì không thể sản xuất đủ thực phẩm cho con người mà là do sự phung phí thực phẩm của các quốc gia kỹ nghệ hay nói rõ hơn nguồn gốc của tình trạng đói bắt nguồn từ sự tham ăn thịt của con người.

Những trẻ em trong các quốc gia đang phát triển nằm đói bên cạnh những vựa ngũ cốc đang chờ xuất cảng qua các nước tiên tiến làm thức ăn nuôi súc vật, yểm trợ cho nền văn hóa ăn thịt của những quốc gia giàu có.

Trong khi có hàng triệu người chết vì thiếu ăn thì hơn một phần ba số lượng ngũ cốc sản xuất trên thế giới và phân nửa số cá sản xuất đã làm thức ăn cho súc vật nơi những quốc gia giàu có.²²

Kỹ nghệ sản xuất thịt bò Hoa Kỳ tiêu thụ thực phẩm ngũ cốc nhiều hơn tổng số lượng tiêu thụ của cả hai nước Ấn Độ và Trung Hoa.²³

Sự chăn nuôi súc vật là một đường lối kém hiệu quả để cung cấp thực phẩm cho dân số trên đà gia tăng. Mỗi 10 kg ngũ cốc cho súc vật ăn chỉ đem lại kết quả 1 kg thịt, 9 kg còn lại là chất thải mà phần lớn là phân. Súc vật ăn ngũ cốc nhiều gấp 5 đến 10 lần hơn con người nhưng lại cho rất ít kết quả như 100 kg chất protein từ thực vật sản xuất được 6 kg thịt bò, hay 9 kg thịt heo hoặc 18 kg thịt gà.

Cộng đồng kinh tế Âu Châu là một hợp quốc nhập cảng nhiều ngũ cốc nhất trên thế giới để nuôi súc vật mà 60% từ các quốc gia đang phát triển. Một loại thực vật nhiều protein nhất là đậu nành được Hoa Kỳ sản xuất nhiều nhất trên thế giới mà phần lớn là để cung cấp cho kỹ nghệ sản xuất thịt làm thức ăn cho súc vật.

Mỗi năm trên thế giới có khoảng 11 triệu trẻ em chết vì đói ăn hoặc chết vì các bệnh có liên hệ đến sự thiếu dinh dưỡng.²⁴ Chúng ta hãy xem một vài con số do Liên Hiệp Quốc thống kê:

Người dân Anh tiêu thụ trung bình hàng ngày 3.260 calories, người Hoa kỳ 3.650 calories so sánh với người dân Ethiopia tiêu thụ 1.750 Bangladesh 1.930 và Haiti là 1.900 calories.

Bằng cách không ăn thịt, những người ăn chay ở các nước Âu Châu đang làm giảm nhu cầu nhập cảng ngũ cốc từ các quốc gia nghèo và thúc ép chính quyền của các quốc gia này phải thay đổi chính sách phối trí thực phẩm. Riêng tại Hoa Kỳ, những người ăn chay cũng đang làm các nhà sản xuất ngũ cốc phải thay đổi đường lối tiêu thụ, xuất cảng nhiều hơn và biến chế ngũ cốc thành các thực phẩm chay.

Ăn thịt không những chỉ là lý do đưa đến tình trạng thiếu ăn trên thế giới mà còn là nguyên nhân lớn đưa đến nhiều tai họa khác như là hạn hán, lụt lội, đông tố.. Vì thế chúng ta phải thay đổi tập quán ăn thịt.

Các nhà dinh dưỡng học ước lượng rằng nếu như dân chúng Hoa Kỳ giảm mức độ ăn thịt mỗi năm khoảng một phần trăm thì sẽ cứu nhiều triệu người đói trên thế giới,²⁵ và nếu như không có sự lãng phí thực phẩm thì mỗi năm trên thế giới có khoảng 118 triệu tấn protein thực vật dùng cho con người, số lượng này tương đương với 90 phần trăm số lượng protein thiếu hụt.²⁶

---o0o---

LÒNG NHÂN TỪ VỚI THÚ VẬT

Đa số trẻ em Hoa Kỳ đều được nghe chuyện *Biblical Story of Noah's ark* kể về sự chung sống hòa bình và an lạc của gia đình Noah với tất cả chủng loại súc vật có trên trái đất này. Ngay cả ngày nay các công ty sản xuất đồ chơi cho trẻ em cũng bán những đồ chơi dựa theo câu chuyện, với Noah và vợ của ông ta cùng với hai con cừu, hai con gà, hai con voi và hai con hươu cao cổ.

Câu chuyện thật đẹp, con người sống hài hòa với thú vật và thiên nhiên. Nhưng thực tế không như vậy. Hàng ngày chúng ta vẫn giết chúng để ăn!

Những người ăn chay đã nói lên lòng nhân từ của họ đối với thú vật. Họ không ăn thịt cá bởi vì họ tin tưởng súc vật có quyền được sống và được đối

xử như con người. Súc vật không thể là thức ăn cho con người. Mười lăm phần trăm những người Hoa Kỳ ăn chay cho rằng lòng nhân từ với súc vật là nguyên nhân chính thúc đẩy họ ăn chay.

Chúng tôi có thể đưa ra những con số thống kê về những con gà nuôi để làm thịt được nhốt như thế nào trong các xưởng chăn nuôi hay tình trạng dùng thuốc antibiotic drugs hoặc những con heo con sống như thế nào để họ bán cho có nhiều tiền.

Nhưng những con số thống kê rất là khô khan lại khó tưởng tượng được và chúng tôi cũng không thể in những tấm hình màu đầy khủng khiếp của các nhà máy nuôi thú vật làm thịt. Máu và thức ăn không thể trộn lẫn được. Nhưng chúng tôi có thể kể ra đây cho bạn về lối sinh sống tiêu biểu của một vài loại súc vật.

Trong tất cả cơ xưởng chăn nuôi súc vật, gà mái đẻ phải chịu những nghiệt ngã nhất của đời sống. Từ ba đến năm con gà được nhốt giữ trong một hộp lưới hình chữ nhật có kích thước khoảng hai gang tay bề rộng và ba gang tay bề dài (12 inches x 18 inches) mà chung quanh bằng giầy kẽm; những hộp như vậy được sắp chồng lên nhau. Đèn điện được thắp sáng trung bình 20 giờ một ngày để chúng ăn nhiều, đẻ nhiều. Hầu hết gà đều bị cắt mỏ để không cho chúng cắn lộn nhau vì bị căng thẳng thần kinh do sống trong một môi trường chật hẹp. Khoảng 95 phần trăm trứng được sản xuất bởi các nhà máy gà đẻ này.

Gà làm thịt (broiler chickens) được sản xuất bởi các cơ xưởng tương đối khá hơn gà mái đẻ nêu trên. Sau khi nở, gà được chuyển đến xưởng chăn nuôi mà mỗi xưởng có thể chứa đến nhiều ngàn con. Khi gà con lớn dần, sự khủng hoảng tinh thần cũng gia tăng theo vì không đủ chỗ để xoay trở. Nhiều chú ở giữa một đám gà ngàn con thường bị chết vì ngột thở.

Gà được nuôi khoảng bốn tháng tức cân nặng chừng 3,5 pound là được chuyển đến lò sát sinh để làm thịt bán ra thị trường. Mỗi năm Hoa Kỳ nuôi và giết khoảng 7 tỷ con gà để làm thức ăn cho con người.

Heo cũng được nuôi giữ trong những điều kiện chật hẹp tương tự. Họ nuôi chúng với kỹ thuật mới về di truyền tính (genetic engineering), làm cho heo thật mau lớn với phí tổn thật ít. Thực phẩm của chúng thường trộn đủ loại thuốc. Heo cái chịu đựng thâm nhất; chỉ năm ngày sau khi sanh ra heo con, mẹ con chúng bị tách rời khỏi nhau ngay, để heo mẹ được cho thụ tinh nhân tạo, tiếp tục chu kỳ đẻ mới. Heo con được nuôi khoảng năm đến sáu

tuần là bị giết để chế tạo bacon, một số khác nuôi đến 18 tuần là bị giết để chế thành ham và pork chop.

Cũng như heo, bò con vừa sinh ra là bị tách rời ngay ra khỏi bò mẹ, nhiều khi không có cơ hội ngậm vú mẹ lấy một lần trong cuộc đời, bò mẹ cũng không có cơ hội âu yếm liếm lên mình đứa con bé bỏng, đáng thương mà nó đã mang nặng đẻ đau, đưa vào cuộc đời. Bò con cái nuôi riêng để thành những máy đẻ mới, còn bò con đực, ta thường gọi là bê, được nuôi trong những chuồng rất hẹp bề ngang để bê không thể nhúc nhích được vì người tiêu thụ muốn thịt mềm. Chúng bị nhốt trong bóng tối suốt 100 ngày và được cho ăn bằng các thực phẩm lỏng nhân tạo không có chất sắt cốt để cho con bê thiếu máu, khi hạ thịt chúng có màu hơi tái tái mà nhiều người thích ăn. Cũng chỉ vì chiều cái ý thích này của thực khách mà cuộc sống của những con bê trở nên khốn khổ, tù tội và tiêu chảy suốt đời, do ăn loại thực phẩm lỏng đặc biệt để thịt được mềm.

Còn bò sữa cũng vô cùng đau đớn vì thường xuyên bị chích thuốc kích thích tố BGH (Bovine Growth Hormone) mục tiêu sản xuất thật nhiều sữa để cho con người bú. Kích thích tố BGH tạo nên sức ép lớn từ cảm giác đến cơ thể, các bộ phận bị ép lớn và rộng thêm ra, từ chân cẳng đến bầu sữa, bầu vú sữa lớn đến nỗi họ phải dùng những túi nâng vú để nâng đỡ sức nặng và để cho vú khỏi chạm đất. Năm 1930 trung bình một con bò vắt sữa sản xuất được 12 pounds sữa, đến năm 1988 sự sản xuất gia tăng đến 39 pounds và ngày nay 49 pounds một ngày.

Nỗi đau khổ khi sống của những con gà, con heo, con bò nói trên không din tả hết được thì khi chết cũng khó mà din tả được nỗi thất đảm của chúng. Những con bò khi bị chuyển lên xe tải đưa về lò sát sinh là chúng đã bắt đầu sợ hãi. Có những con không chịu lên hay xuống xe tải nên bị kéo bằng giây cable, trông rất là thảm thương, chúng cứ ghì lại, nước mắt ứa ra như là có linh cảm sắp lên đoạn đầu đài.

Đã thế, trong chuyến đi cuối cùng trước khi sang thế giới bên kia, những con vật khốn khổ này còn bị bỏ đói vì với khoảng 24 giờ đồng hồ, thực phẩm chúng ăn chưa kịp chuyển thành thịt, không đem lợi nhuận về cho chủ nó.

Như chúng ta biết, hầu hết súc vật đều có bộ não và hệ thống thần kinh như con người. Chúng cũng có những cảm giác, biết nóng lạnh, sợ hãi và giận giữ như chúng ta. Khi sợ hãi chúng cũng giống như con người là nhịp tim đập mạnh, áp xuất máu lên cao, hơi thở hôn hên.. Chúng đều muốn sống như

chúng ta. Có nên vì ngon miệng mà chúng ta đẩy biết bao sinh mạng vào hoàn cảnh khốn khổ như vậy suốt cả cuộc đời chăng?

DUỚI ĐÂY LÀ CÁC CON SỐ THỐNG KÊ Thú Vật Bị Giết Hàng Năm Tại Hoa Kỳ Để Làm Thức Ăn Cho Con Người

Gà thịt (meat chickens)	7.500.000.000 con
Gà Tây (turkeys)	290.000.000 con
Heo (pigs and hogs)	950.000.000 con
Bò và bê (beef & calf)	35.000.000 con
Trừu (sheep)	5.000.000 con

Tổng cộng là 8.780 tỷ (billion) con vật bị giết mỗi năm và cứ mỗi giờ có một ngàn triệu (1.000.000.000.) con vật bị giết để làm thịt cho người dân Hoa Kỳ ăn, trong đó có chúng ta.

Theo ước tính trung bình mỗi người sống ở Hoa Kỳ từ lúc biết ăn thịt (5 tuổi) đến lúc chết (75 tuổi) ăn cả thảy 3.640 con gà. Quý bạn thử tưởng tượng một bầy gà 3.640 con lớn như thế nào ?

---o0o---

CHƯƠNG THỨ HAI - QUAN ĐIỂM VỀ ĂN CHAY CỦA ĐẠO PHẬT

Trong phần đầu quyển sách chúng tôi đã lần lượt trình bày quan điểm về ăn chay của người Hoa Kỳ nói riêng và của người Tây phương nói chung. Trong phần kế tiếp, chúng tôi sẽ trình bày về quan điểm của những người Phật giáo thuộc hai truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy và Đại Thừa về vấn đề này.

Trước tiên phải nói rằng có rất nhiều quan điểm khác biệt về vấn đề ăn chay giữa những người Phật giáo từ xưa cho đến nay và thật khó mà san bằng những dị biệt vì truyền thống của mỗi trường phái khác nhau và tập quán của mỗi cá nhân khác nhau. Vì thế chúng tôi cố gắng trình bày những lý lẽ hay là quan điểm của những ai tin rằng ăn chay là điều cần thiết cho người Phật tử và những ai tin rằng không cần thiết để mỗi người tùy vị trí riêng của mình, tùy sự hiểu biết của mình mà có thể nhận định đúng hay sai và chọn cho mình một hướng đi.

Ngày nay ai cũng nói rằng những người Phật giáo Đại Thừa ăn chay và những người Phật giáo Nguyên Thủy ăn thịt. Điều nhận định này hoàn toàn không đúng hẳn. Thông thường Phật Giáo Nguyên Thủy không có những cấm đoán về ăn thịt cá mặc dầu vẫn có những vị sư và cư sĩ Phật tử ở Tích Lan ăn chay, như Hòa Thượng Narada Maha Thera, tác giả quyển sách nổi tiếng "Đức Phật và Phật Pháp" đã trường trai thuần túy (strict vegetarians), và có những người khác không ăn thịt nhưng ăn cá. Tại Việt Nam có nhiều vị sư danh tiếng thuộc truyền thống Nguyên Thủy, như Hòa Thượng Thích Minh Châu suốt đời dùng chay.

Người viết, nhân dịp tham dự lễ khánh thành Thích Ca Thiên Viện ở thành phố Riverside, California, một tu viện Việt Nam thuộc Phật Giáo Nguyên Thủy, đã chứng kiến khoảng hơn năm trăm cư sĩ Phật tử thuộc cả hai trường phái Đại Thừa và Nguyên Thủy thọ trai bằng cơm chay và quý thầy Tỳ kheo thọ trai bằng cơm mặn do ban tổ chức thiết đãi và cúng dường.

Những tu sĩ Phật Giáo Đại Thừa Trung Hoa và Việt Nam đều ăn chay thuần túy và nhiều cư sĩ Phật tử cũng cố gắng theo gương họ mặc dầu cũng có một số không ăn chay.

Dầu là Đại Thừa Phật Giáo, một số tu sĩ Nhật Bản và Tây Tạng cũng không ăn chay. Có dư luận cho là dưới thời Minh Trị Thiên Hoàng, do sức ép của nhà vua, một số tu sĩ đã phải hoàn tục và sinh sống như dân thường, có gia đình và không còn ăn chay nữa, mặc dầu vẫn trụ trì chùa.

Còn Tây Tạng thì do điều kiện thiên nhiên ác nghiệt quanh năm sống trên đỉnh núi đá cao, ít đất đai trồng trọt, lại cần nhiều nhiệt lượng, nên thói quen ăn thịt không từ bỏ được. Đây là những nguồn dư luận nên cũng xin viết ra đây, tùy ý độc giả thẩm định.

---o0o---

QUAN ĐIỂM VỀ ĂN CHAY CỦA PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

Trước hết phải nói rằng trong giới luật thuộc truyền thống Nguyên Thủy, không có giới cấm ăn thịt cá, mặc dầu có giới cấm sát sanh.

Phật giáo Nguyên Thủy quan niệm rằng ăn cách nào cũng được,²⁷ tùy duyên mà ăn cho có đủ sức khỏe để hành trì giáo pháp, ăn chay mà thân thể yếu đuối xanh xao, tinh thần bạc nhược thì rất tai hại, đường tu đạo đã không được tiến hóa mà còn trở ngại cho sự tu hành. Họ cho rằng sự ăn chay không

có mặt trong thời kỳ bắt đầu của Phật Giáo và chính Đức Phật cũng không phải là người ăn chay^{28, 29}, ăn chay là một nét đặc thù của Phật Giáo Đại Thừa Trung Hoa, bắt đầu từ triều đại nhà Minh, tức thời Hòa Thượng Vân Thê Châu Hoàng (1565-1615) và dĩ nhiên truyền mạnh qua Phật giáo Bắc Tông Việt Nam. Trước đó Phật Giáo Trung Hoa cũng không đặt vấn đề ăn chay mặn là việc quan trọng cho sự tu hành.³⁰

Phật giáo Nguyên Thủy cho rằng chính Phật không đặt thành vấn đề ăn chay mặn, sự giải thoát không phải do nơi ăn, mà là do nơi thanh tịnh ba nghiệp thân khẩu ý, ăn chay mà thân khẩu không lành, ý chứa gươm đao, giới luật không giữ thì đâu gọi là chay. Đức Phật cùng các đệ tử của Ngài đều ăn theo truyền thống khát thực, "ăn để mà sống để hành đạo", chứ không phải "sống để mà ăn để thụ hưởng".

Tất cả chư Tăng Nam Tông, tính có hàng triệu người, ở các quốc gia Phật giáo như Tích Lan, Thái Lan, Miên Điện, Cao Miên, Ai Lao và một phần Việt Nam đều tiếp tục duy trì truyền thống này. Họ cho rằng bản thân họ không tự mình sát sinh, không khích lệ người khác sát sanh, không tùy hỷ sự sát sanh và do đó không phạm giới sát sinh.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh Đức Phật dạy hàng Tỳ Kheo, nêu hành đầy đủ ba pháp "*Tự mình từ bỏ sát sanh, khích lệ người khác từ bỏ sát sanh, tùy hỷ sự từ bỏ sát sanh sẽ được sanh lên cảnh trời, không bị rơi vào địa ngục.*"³¹

Trong Tăng-Hàm, quyển 37, khi luận bàn về vấn đề sát sanh, có nói như sau:

"Tôi muốn sống, không muốn chết, muốn được sung sướng, không muốn phải đau khổ. Nếu có kẻ nào cướp đi sự sống của tôi, tôi có vui vẻ không? Nếu tôi không vui vẻ, thì kẻ khác cũng không vui vẻ khi tôi cướp đi của họ sự sống và sự sung sướng ấy. Không những thế, phạm cái gì mình không ưa thích thì kẻ khác cũng không thích. Nếu thế thì tại sao ta lại làm cho những kẻ khác những điều mà ta không ưa thích?" (Tiểu Thừa Phật Giáo Tư Tưởng Luận, Kimura Taiken, Hán dịch: Thích Diễn Bồi, Việt dịch: Thích Quảng Độ)

Thật ra mục đích căn bản của đạo Phật về mặt giới luật là tránh làm mọi điều ác, làm tất cả việc lành và giữ tâm được trong sạch. Sự giác ngộ giải thoát chẳng phải do việc ăn chay hay ăn thịt, mà là do sự trong sạch của thân khẩu ý.³² Phạm tất cả những việc gì có hại đối với thân tâm, gia đình, xã hội, quốc gia, nhân loại, cho đến tất cả chúng sinh hữu tình, đều bị chi phối bởi năm giới luật căn bản, mà giới cấm sát sanh là giới cấm đầu tiên của Đạo Phật.

Trong kinh điển Nguyên Thủy, Đức Phật sau khi nghe lời thỉnh cầu của Đề Bà Đạt Đa (Devadatta) xin ban hành giới cấm không cho hàng Tỳ kheo ăn thịt cá, Đức Phật không chấp thuận và Ngài dạy rằng. "*Sự ăn thịt cá có thể coi như trong sạch trong ba trường hợp (tam tịnh nhục) là người ăn không thấy, không nghe, không có lòng hoài nghi rằng con vật bị giết riêng biệt cho mình.*"³³

Chúng ta nên nhớ rằng, thời Đức Phật còn tại thế, hàng tỳ kheo đi khất thực, bữa ăn hàng ngày tùy thuộc vào những gì mà lòng hảo tâm của thập phương bá tánh đặt vào bình bát, các thầy lặng lẽ nhận với một tâm không phân biệt, ngoại trừ những thức ăn không được Đức Phật cho phép ăn như nói ở trên.

Theo luật tắc của tu viện thời Đức Phật, quý thầy Tỳ kheo không được phép đòi hỏi món này hay món khác, quý thầy nhận với tâm bình thản và không phân biệt bất luận thứ gì mà người Phật tử hoan hỷ cúng dường. Thực phẩm chỉ để nuôi mạng sống.

Ngày nay tại các quốc gia mà các thầy tỳ kheo không thể đi khất thực được, việc ăn uống tùy thuộc hoàn toàn vào các nhóm cư sĩ Phật tử hoan hỷ hỗ trợ các thầy. Quý Phật tử tự ý đi chợ mua sắm rồi nấu nướng dâng đến các thầy thọ trai.³⁴

Trên đây là tóm lược quan điểm của Phật Giáo Nguyên Thủy về vấn đề ăn chay. Họ có những lý do tin là việc ăn chay hay không ăn chay không phải là điều quan trọng trong việc hành trì Phật Pháp. Họ tin rằng việc dính mắc hay không dính mắc trong tâm tưởng mới là điều quan yếu, khi tâm quá dính mắc vào các ý niệm thiện ác hay ăn chay mặn là mang vào mình sự bất an vì e sợ không biết hành động của mình có sai, có tạo nên ác nghiệp không? Chẳng hạn khi quét nhà lo sợ kiến chết hay khi đi lo sợ dẫm lên làm chết côn trùng hay làm hại cây cỏ. Họ cũng thường trích dẫn bài kinh Amagandha mà Đức Phật giảng cho Jivaka nghe rằng "*phẩm hạnh xấu xa của người làm tội bằng nhiều cách khác nhau, còn tệ hại hơn là ăn thịt cá nhiều.*"

Họ nghĩ rằng những điều làm cho con người bất tịnh chẳng phải là ở nơi ăn thịt cá, mà là ở nơi lòng oán hận, mê tín, gian xảo, tật đố kiêu căng, và xu hướng theo đường bất chánh.

Nói tóm lại, Phật giáo Nguyên Thủy tin tưởng rằng, không có một giới luật khất khe nào trong Phật giáo nói là tín đồ của Đức Phật không nên ăn thịt cá và bắt tất cả người Phật tử phải ăn chay. Họ cũng tin rằng, Đức Phật chỉ

khuyên là không nên liên quan vào việc sát sanh có dụng ý hoặc không nên yêu cầu người khác giết bất cứ chúng sanh nào cho mình ăn.

Thế nhưng còn nhiều nghi vấn đặt ra về phương diện đạo đức như là thịt cá bày bán ở ngoài chợ có phải giết đặc biệt cho chúng ta ăn không? Có phải ăn thịt cá là một thứ "ủy nhiệm sát sinh" không? (killing by proxy). Ngoài ra còn nhiều nghi vấn, sẽ được những người Phật Giáo khác trả lời như là làm sáng tỏ quan điểm ăn chay của họ.

---o0o---

QUAN ĐIỂM VỀ ĂN CHAY CỦA PHẬT GIÁO ĐẠI THỪA

Trước tiên phải nói ngay rằng ăn chay không phải là nét đặc thù hay là sản phẩm riêng của Phật Giáo Đại Thừa nói chung và của Phật Giáo Đại Thừa Trung Hoa nói riêng, nhất là không phải từ thời Hòa Thượng Vân Thê Châu Hoằng, bởi vì ăn chay đã có trong thời kỳ Phật còn tại thế và được phát triển mạnh mẽ vào thời đại Asoka, vị Hoàng Đế Ấn Độ trị vì từ năm 274 đến năm 232 trước Thiên Chúa giáng sinh, tức thế kỷ thứ ba trước Tây lịch.

Trong thời gian này và cho đến giữa thế kỷ thứ hai sau Tây lịch, Phật Giáo Đại Thừa vẫn chưa được thiết lập.

Trong suốt thời gian trị vì vương quốc Ấn Độ, Asoka đã trở nên một đại quân vương Phật tử, lấy những tinh hoa của Phật giáo và những lời giảng dạy của Đức Phật làm thành chính sách trị nước của ông. Mọi nơi, Ngài ra lệnh xây các bia đá "*pillars of life*" ghi lại giới luật của Phật. Trên các bia này, Ngài đặc biệt nhấn mạnh đến lòng từ bi và tính cách bất khả xâm phạm của đời sống, cả con người lẫn súc vật. Ngài đã đối xử với tất cả muôn loài chúng sinh bằng lòng từ bi không phân biệt. Ngài cho xây cất không chỉ những bệnh viện để săn sóc cho người đau ốm mà còn xây bệnh viện săn sóc cho thú vật. Trong một bia đá có khắc những hàng chữ sau: "*Không nên lấy sự sống nuôi sự sống. Cho đến rơm rạ, nếu còn côn trùng trong ấy, cũng không nên đốt*".

Không những Ngài ăn chay trường mà còn cổ võ mọi người ăn chay như Ngài. Trong Chỉ dụ số 1 khắc trên đá (tức sắc lệnh bây giờ), Ngài ngăn cấm tất cả mọi hành động giết thú vật để tế lễ thần linh. Một sắc lệnh khác, Ngài ngăn cấm mọi hành động có thể làm đau đớn đến thú vật. Tất cả việc săn bắn trên bộ, trên không và dưới nước bị tuyệt đối ngăn cấm.

Về trường hợp Phật Giáo Trung Hoa, đạo Phật được truyền qua xứ này từ thế kỷ thứ nhất, lẽ dĩ nhiên việc ăn chay cũng được mang theo và thăng trầm theo sự thăng trầm của Phật Giáo.

Trong những thời kỳ mạnh mẽ nhất phải nói tới triều đại nhà Lương (502-549 A.D.), vua Lương đã cấm tất cả các thức ăn thịt cá tại các buổi tiệc trong hoàng cung và yêu cầu dân chúng ăn chay. Ngài cũng ngăn cấm việc giết thú vật để tế lễ thần linh của Đạo giáo (Taoism) và cũng cấm không cho dùng thú vật như tắc kè, rắn, nai, hổ, cạp, v..v.. làm thuốc.

Đến triều đại nhà Đường việc ăn chay còn mạnh hơn nữa, chỉ riêng thủ đô Tràng An, kinh đô của Trung Hoa thời bấy giờ có khoảng hai triệu dân mà có ít nhất là phân nửa dân số ăn chay.³⁵

Từ sau triều đại nhà Đường, Phật giáo suy thoái và việc ăn chay cũng ảnh hưởng theo mãi cho đến triều đại nhà Minh, Phật giáo Trung Hoa mới được phục hưng lại và Hòa Thượng Vân Thê Châu Hoàng (1565-1615) là người cổ võ mạnh mẽ nhất, không những cho việc ăn chay mà còn phóng sinh nữa.³⁶

Như vậy rõ ràng ăn chay đã có từ thời kỳ ban đầu của đạo Phật và không phải là nét đặc thù hay là sản phẩm riêng của Phật Giáo Đại Thừa, nhất là Phật Giáo Đại Thừa Trung Hoa.

Thật ra ăn chay là một phần của việc thực hành giáo pháp, thực hành giới luật cấm sát sinh và thực hành hạnh từ bi, một trong những tinh lý thiết yếu và quan trọng của cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa.

Mỗi sáng sớm tại các tu viện Phật Giáo Nguyên Thủy và một số tu viện Phật Giáo Đại Thừa đều có đọc tụng Kinh Từ Bi,³⁷ một bài kinh ngắn thuộc kinh hệ Nguyên Thủy và sau đó, có nơi lấy nội dung bài kinh làm đề mục tham thiền.

Thật là khó hiểu khi mà hàng ngày vừa đọc tụng Kinh Từ Bi và thực hành từ bi quán, lại vừa ăn thịt chúng sinh!

Có những quan điểm khác nhau giải thích sự kiện mâu thuẫn kể trên. Ngài *Philip Kapleau*, một Thiền Sư nổi tiếng tại Hoa Kỳ đã trình bày trong quyển sách *Cherish All Life*³⁸ rằng Ngài tin tưởng Đức Phật không thể nào cho phép hàng tăng lữ ăn thịt. Thiền Sư cho rằng sở dĩ có việc cho phép ăn thịt trong kinh hệ Pali là kết quả của việc hiệu chỉnh kinh tạng trong các thời kỳ

kết tập kinh điển do những vị sư hay do những hệ phái bảo vệ quan điểm của hệ phái mình hay cho chính cá nhân mình.

Tuy nhiên, các học giả Phật Giáo không tìm thấy kinh *Jivaka Sutta*, *Majjhima Nikaya 55*, bản tiếng Hoa trong tạng kinh Madhyama Agama, Majjhima Nikaya của Phật Giáo Trung Hoa và tổ ý nghi ngờ Phật Giáo Trung Hoa đã cố ý bỏ sót kinh này. Điều này cũng được Hòa Thượng Thích Minh Châu nói đến trong quyển *The Chinese Madhyama Agama And Pali Majjhima Nikaya: A Comparative Study*³⁹

Tương cũng nên biết qua về những lời của Đức Phật được ghi chép vào kinh tạng.

Sau khi thiết lập tăng đoàn (sangha), Đức Phật có ban hành những giới luật (vinaya) để sự sinh hoạt của tăng đoàn có tổ chức quy củ. Phần còn lại của những lời Ngài dạy qua hình thức pháp thoại và vấn đáp được gọi là pháp hay kinh (dharma, dhamma).

Ba tháng sau khi Đức Phật nhập diệt, các đại đệ tử của Ngài, gồm năm trăm vị A-la-hán, nhóm họp tại thành Vương Xá (Rājagaha) để trùng tuyên lại những lời dạy của Ngài. Trong kỳ kết tập kinh điển lần thứ nhất này không có một giới luật nào được đưa thêm vào và không có một giới luật nào Đức Phật đặt ra cần sửa đổi. Cũng tại kỳ kết tập này, kinh điển được phân chia ra thành hai phần riêng biệt là Luật của Giáo hội (vinaya) và Pháp thoại của đức Phật (sutta), và mỗi phần được giao cho một vị trưởng lão cùng các môn đồ ghi nhớ. Kinh luật như vậy được truyền miệng từ thầy đến trò.

Một trăm năm sau, vào năm 383 trước Tây lịch, kỳ kết tập thứ nhì được tổ chức tại Phệ Xá Li (Vesali), gồm bảy trăm vị Thượng tọa, để kiết tập lại kinh điển và thảo luận về vấn đề "*Thập Sự Phi Pháp*" hay là mười điểm canh tân giới luật. Một số thầy tỳ kheo không đồng ý thay đổi, một số khác cho rằng thay đổi những giới luật nhỏ là cần thiết. Cuối cùng một nhóm đã rời khỏi hội nghị ra thành lập Đại Chúng Bộ (Mahasanghika).⁴⁰

Từ đây giáo đoàn đạo Phật chia thành hai bộ phái là Thượng Tọa Bộ (Theravāda) và Đại Chúng Bộ. Trên đại thể, Thượng Tọa Bộ là phái tuân thủ truyền thống, có khuynh hướng bảo thủ, còn Đại Chúng Bộ là phái đổi mới, có khuynh hướng cấp tiến.

Mãi thế kỷ thứ 3 trước Tây lịch tức vào thời A Dục Vương (Asoka), kỳ kết tập thứ ba mới được triệu tập để thảo luận về những quan điểm khác biệt của

những vị tỳ kheo thuộc các bộ phái khác nhau. Vào cuối kỳ hội nghị, ngài Moggaliputta Tissa chủ tọa hội nghị đã đúc kết cuốn Katha vatthu bác bỏ những lý thuyết và quan điểm sai lầm hoặc không đúng của một vài bộ phái. Kỳ này tam tạng kinh điển được chính thức viết bằng tiếng Pali dựa theo ngôn ngữ Magadhi mà Đức Phật nói.

Đại Chúng Bộ đã phát triển vào khoảng đầu Công nguyên, và chuyển mình thành tông phái Đại Thừa và phát triển mạnh trong thế kỷ thứ hai, thời đại vua Kaniska.

Như vậy, sau một trăm năm Phật Niết bàn, giáo đoàn nguyên thủy chia thành hai bộ Thượng Tọa và Đại Chúng; đến khoảng hai trăm năm sau Phật Niết bàn thì từ trong Đại Chúng Bộ lại chia thành tám phái; rồi đến khoảng từ ba trăm đến bốn trăm năm sau Phật Niết bàn, từ trong Thượng Tọa Bộ lại phát sinh ra mười phái, tổng cộng có 18 phái, và hợp cả hai bộ chính lại thành 20 bộ phái.

Như thế, sau khi Đức Phật nhập diệt, ba hội đồng kết tập kinh điển đã được tổ chức trong vòng nhiều trăm năm để thiết lập tạng kinh. Nhà nghiên cứu Phật học Edward Conze trong quyển sách *Ba Mươi Năm Nghiên Cứu Phật giáo* đã lưu ý chúng ta rằng Đức Phật không nói bằng tiếng Pali mà bằng ngôn ngữ Magadhi và ông nói rằng, giống như Jesus, có thể đã thất lạc hết tư liệu nguyên thủy. Trong kỳ hội nghị kết tập kinh điển lần thứ ba có ít nhất mười tám hệ phái khác nhau và mỗi hệ phái đều có riêng tư liệu và đều cho rằng hệ phái mình có thẩm quyền.

Trở lại những điều khoản mà Đức Phật cho phép ăn ba thứ thịt, các học giả Phật giáo cho biết họ không tìm thấy trong bộ kinh cổ nhất *The Mahasanghika Vinaya*⁴¹ mà chỉ tìm thấy trong kinh *Jivaka Sutta, Majjhima Nikaya 55*. Đây cũng là một nghi vấn của nhiều nhà nghiên cứu Phật giáo.

---o0o---

GIỚI KHÔNG SÁT SANH

Gạt bỏ những lối nghiên cứu lịch sử của các học giả về khía cạnh chính thống hay không chính thống của văn tự chữ nghĩa, chúng ta hãy tìm hiểu quan điểm thực của người Phật Giáo về vấn đề không ăn thịt cá này qua giới luật, đặc biệt là giới cấm sát sinh.

Như trên đã nói, ăn chay là chính sách dinh dưỡng nhằm bảo tồn sức khỏe, thức ăn chỉ là những chất dinh dưỡng, là những thuốc bổ để nuôi cơ thể, đồng thời ăn chay cũng là chính sách thực hành giáo pháp, thực hành giới luật cấm sát sinh và do đó tâm từ bi được phát triển.

Như vậy ăn chay có liên hệ mật thiết với giới cấm sát sinh và vì thế khi nói đến ăn chay mà không nói đến giới cấm này là một việc thiếu sót hay cố tình tách rời hai vấn đề như là khác nhau!

Theo Trường Bộ Kinh và Trường A Hàm, thì Giới là một trong tam học của đạo Phật: Giới Học, Định Học và Tuệ Học và là bước đầu tiên của tiến trình năm bước dẫn đến giải thoát: Giới, Định, Tuệ, Giải Thoát và Giải Thoát Tri Kiến.

Giới là bước đi căn bản, do giới mà có thiên định và do thiên định mà phát sinh trí tuệ. Nếu bước đi đầu không vững vàng hay sai trái thì không thể nào đi được các bước kế tiếp.

Trong suốt bốn mươi chín năm hoằng pháp, Đức Phật đã để lại không biết bao nhiêu là kinh điển, nhưng không ngoài ba điều, mà hai điều đầu tiên thu nhiếp tất cả về giới luật: *không làm các điều ác, làm các việc lành và giữ tâm ý thanh tịnh* (chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành, tự tịnh kỳ ý).

Phật tử tại gia giữ 5 giới: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu. Nếu giữ thêm 3 giới nữa là không nằm giường cao, không ướp hoa, xoa phấn, và không ăn trái giờ, được gọi là bát quan trai giới. Nếu là xuất gia, Sa di và Sa di ni giữ 10 giới, Tỳ kheo giữ 250 giới, Tỳ kheo ni giữ 348 giới, Bồ Tát giới, xuất gia hay tại gia giữ 10 giới trọng và 48 giới khinh.

Căn cứ theo từng giới cấm một, cũng như toàn thể giới bổn, thì năm giới căn bản áp dụng chung cho cả hai hàng xuất gia và tại gia, áp dụng cho tất cả mọi người muốn được sống an lạc hạnh phúc cho mình và cho chúng sinh ở hiện tại cũng như tương lai.

Trên ý nghĩa cơ bản, giới được đặt trên nền tảng từ bi thương xót đến tất cả muôn loài chúng sinh, là không làm các điều ác và làm các việc tốt lành hay nói một cách khác, không làm những gì có hại cho mình, cho chúng sinh, hoặc hại cả hai, và tích cực làm những gì về cả ba phương diện thân, khẩu và ý mà có lợi cho mình và cho chúng sinh.

Giới không sát sinh là giới thứ nhất, không phải là những điều răn dạy hay cấm đoán trong nền tảng luân lý thông thường mà được đặt trên cơ sở bình đẳng Phật tánh nơi mỗi chúng sinh, nơi lòng từ bi của con người và nơi định luật nhân quả của vũ trụ vạn vật.

Kinh Đại Bát Niết Bàn dạy: *Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, nhưng vì bị vô lượng phiền não che phủ nên chúng sinh chẳng nhận thấy được.*⁴²

Đối tượng *chúng sinh* trong giới cấm thứ nhất của đạo Phật là hữu tình chúng sinh, tức là những chúng sinh có hệ thần kinh, có tình cảm, biết cảm giác, biết đau đớn và vui sướng.. Chúng sinh ấy bao gồm từ người cho tới các loài động vật trên bộ, trên không và dưới nước, từ những con vật lớn như voi tượng, như cá ông cho đến các con vật nhỏ bé như kiến, như sâu trùng.

Do nghĩa trên mỗi cá thể chúng sinh đều đồng có Phật tánh, đều có khả năng thành Phật nên có đặc tính bình đẳng, do đó người Phật tử chúng ta không những không dám sát hại chúng sinh mà còn phải tôn trọng và bảo vệ chúng sinh.

Bản chất của chúng sinh, dù loài nào, cũng đều ham sống sợ chết. Giết hại chúng sinh tức là gây cho chúng sinh một sự đau đớn về thân thể và một sự tuyệt vọng khi lòng ham sống bị đe dọa và xâm phạm. Hơn nữa, cái chết của một chúng sinh luôn luôn đồng nghĩa với sự chia lìa thân quyến. Khi một chúng sinh bị đe dọa đến mạng sống, chúng cũng có những phản ứng tự vệ, ít nhất là phát ra những nỗi oán hận thù hận đến những ai định tâm sát hại chúng. Tại sao chúng ta làm đau đớn hay hủy mạng sống của chúng trong khi chúng ta muốn sống và không muốn ai hành hạ chúng ta?

Không sát sinh tức là không tước đoạt sự sống, hay tôn trọng sự sống chính là nền tảng căn bản của nếp sống an lạc cho cá nhân và hoà bình cho xã hội. Sát sanh là nguyên nhân của chiến tranh tàn phá. Con người giết thú vật một cách si mê ngu muội, đâu biết rằng niềm oán hận không thể nào xóa bỏ cứ chồng chất theo năm tháng khó mà cản ngăn nỗi thù sâu oán trả.

Đạo Phật chủ trương cấm sát sinh, thể hiện qua việc ăn chay, như là một chính sách dinh dưỡng tốt và cần thiết cho sự hành trì Phật pháp của mỗi cá nhân, ổn định cho gia đình, xã hội, và tận diệt nguồn gốc của chiến tranh.

Căn cứ vào đời sống gương mẫu của Phật, chúng ta hiểu rằng khi đặt ra giới cấm này, Phật không chỉ giới hạn vào việc tôn trọng và bảo vệ sự sống của con người, mà còn là tôn trọng và bảo vệ sự sống của tất cả mọi sinh vật.

Ngay cả đến cỏ cây hoa lá, dù không phải là hữu tình chúng sinh, không có tình cảm khổ vui, Ngài cũng dạy rằng nên tôn trọng. Đó là thói quen tốt của người Phật tử, không bao giờ sử dụng bạo lực. Chúng ta hãy xem quan điểm của Hòa Thượng Thích Minh Châu, nguyên Viện Trưởng Viện Đại Học Vạn Hạnh:

"Trong vũ trụ bao la, hành tinh chúng ta cực kỳ nhỏ bé, sự sống mong manh, trước đe dọa của một thảm họa hạch nhân. Do vậy chúng ta sống trên hành tinh này, phải tôn trọng và bảo vệ hành tinh chúng ta, tôn trọng và bảo vệ sự sống còn của con người, tôn trọng và bảo vệ sự sống của sinh vật, tôn trọng và bảo vệ sự sống của cỏ cây hoa lá. Sự sống tự nó là thiêng liêng, đòi hỏi chúng ta phải tôn trọng và bảo vệ, dầu là sự sống động vật hay thực vật. Hủy hoại đời sống người khác, các loài hữu tình khác để duy trì đời sống của mình, không những trái với đạo lý con người, mà còn nghịch lại với luật thiên nhiên.

Tôn trọng và bảo vệ đời sống của con người, của mọi loài, là động lực hay nhất và thiết thực nhất để bảo vệ và tôn trọng đời sống của chính bản thân mình.

Bảo vệ sự sống ở nơi đây còn có nghĩa bảo vệ môi trường sống, bảo vệ sự dinh dưỡng trong lành của đất, nước, cỏ cây hoa lá, bảo vệ sự trong sạch của bầu khí quyển khỏi bị ô nhiễm, để nuôi dưỡng sự sống con người. Chỉ bằng cách bảo vệ hữu hiệu môi trường sống mới có khả năng bảo đảm sự sống của muôn loài và sự sống còn của chúng ta.

Nguyên lý này đặt trên nền móng, trên lời khuyên của Đức Phật, 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. Đối với Đức Phật, từ bỏ sát sanh có nghĩa là bố thí không sợ hãi, bố thí không hận thù, bố thí không làm hại cho vô lượng chúng sanh. Đây là bố thí đệ nhất, bố thí tối thượng, bố thí vượt ngoài thời gian, bố thí được tồn tại lâu dài.

Ở đây lời dạy của Đức Phật về lòng từ, về tôn trọng sự sống, về không sát sanh sẽ đi rất xa trong sự nghiệp thay đổi tâm trí của nhân loại. Chúng ta phải tu tập lòng từ (metta) để nhiếp phục lòng sân và bất mãn. Chúng ta cần phải tu tập lòng bi (karunà) để gìn giữ không làm hại một ai, một sinh vật nào. Chúng ta cần phải tu tập lòng hỷ (mudita) để hoan hỷ trước sự thành

*công của người khác. Chúng ta phải tu tập lòng xả (upekkhà) để diệt nổi căm thù và oán hận."*⁴³

Không những giới không sát sanh được đặt trên căn bản bình đẳng và chúng sinh đồng thể đại bi mà còn được đặt trên căn bản là tất cả chúng sinh hữu tình đều đã từng là bà con quyến thuộc của nhau, là cha mẹ, anh chị em, chồng vợ, con cái của nhau trong muôn vàn kiếp trước, hiện tại hay tương lai trong vòng luân hồi nhân quả trùng trùng.

Đức Phật đã thấy tất cả chúng sinh hữu tình đều trải qua những vòng sinh tử luân hồi và thấy rõ những mối liên hệ với nhau qua nhiều dạng thể khác nhau. Bây giờ một số chúng sinh đang sống dưới hình thức những con vật thấp kém nhưng trước đây họ có thể đã mang dạng thể con người. Có thể chúng đã có lúc cùng một loại với chúng ta. Vì lòng từ bi vô bờ bến Ngài không muốn chúng ta ăn thịt lẫn nhau nên Ngài đã ban hành giới cấm đầu tiên là giới không sát sanh.

Ngài nói: "*Tất cả chúng sinh vì tâm tưởng khác nhau, do vậy có sự xoay vần trong các thú.*"⁴⁴ Ngài nói rõ thêm "*Hữu tình luân hồi thọ sanh trong sáu đường như bánh xe quay không có đầu mối trước sau, hoặc làm cha mẹ, hoặc làm con cái, đời đời kiếp kiếp mang ân lẫn nhau. Với kẻ nam, người nữ thấy đồng như cha mẹ, do vì chẳng chứng Thánh trí nên không làm sao biết được. Hết thấy người nam là cha ta, hết thấy người nữ là mẹ ta, tại sao chưa báo đền cái ân đời trước, mà trở lại sanh ý nghĩ xấu để thành oán hận.*"⁴⁵

Nói về giới không sát sanh này, Ngài Trần Thái Tông, vị vua khai sáng ra triều đại nhà Trần, cũng đã viết trong Khóa Hư Lục như sau: "*Phàm các loài sinh từ trứng, thai, âm, hóa, tính vẫn đồng, thấy nghe hiểu biết đều khác. Chỉ do tạo nghiệp kết oán, nên thọ tên khác hiệu khác. Ngày trước vốn loài người, nay sanh đàn giống khác nhau. Hoặc là bạn bè, hoặc là anh em. Thay đổi áo xiêm đai mũ, biến làm mai vẩy cánh lông. Vợ quên chồng, chồng quên vợ, con trái cha, cha trái con. Đã thấy đổi đầu khác mặt, lồi về mỏ bụng chặt chân. Luống lo tham sống sợ chết, lại không một lời kêu đau khổ. Ngươi giết nó, nó giết ngươi, hấn ăn mày, mày ăn lại hấn, hằng không ngày dứt, mãi tạo oan trái. Kiếp kiếp trả nhau, đời đời thù nhau.*

*Người quay đầu liền đến quê nhà, kẻ phóng tâm hằng chìm địa ngục. Sách Nho dạy: "Thi ân bố đức". Kinh Đạo dạy: "Ái vật háo sanh". Phật chỉ cấm sát là giữ giới, ngươi phải để ý tuân hành chớ phạm".*⁴⁶

Nói một cách khác, giới không sát sanh được đặt trên định luật nhân quả, của tác động và phản động, đây là định luật thiên nhiên. Nhân là nguyên nhân gây nên và quả là kết quả. Như trồng hạt lúa thì có cây lúa, trồng cam thì có cây cam. Định luật nhân quả chi phối tất cả chúng sinh hữu tình lẫn vô tình. Tất cả hành động của chúng ta bao gồm thân làm, miệng nói và tâm ý mà đạo Phật gọi là ba nghiệp thân khẩu ý. Nghiệp là hành động sẽ đưa đến kết quả tốt hay xấu. Do đó nếu chúng ta làm những điều ác dữ thì chúng ta sẽ bị quả xấu mà thường hay gọi là nghiệp báo.

Những tai họa, tật nguyên hay dạng thể của chúng sanh khác nhau đều có nguyên nhân nếu không kiếp này thì kiếp trước hay những kiếp trước nữa chúng ta đã tạo nghiệp. Do sức mạnh của nghiệp, nghiệp lực thúc đẩy những hành động thiện hay bất thiện đã tồn trữ nhiều đời nhiều kiếp trong quá khứ hiện hành dưới dạng thể khác.

Như Ngài Trần Thái Tông nhắc nhở người *cư sĩ tại gia trong bài văn giới sát sanh trên; "ngày nay chúng ta là anh em, bạn bè, có người làm thiện, có người làm ác. Sau kiếp này, khi sanh trở lại, chúng ta hoặc làm người hay làm súc sanh, hay các loài khác hoàn toàn không biết nhau nên mổ bụng chặt chân không chút xót thương. Rồi thù oán nhau mãi không có ngày thôi dứt nên oan trái chập trùng. Giết nhau để được ăn ngon mặc đẹp, kiếp sau nó cũng giết lại mình để trả thù và được ăn ngon mặc đẹp"*.

Nói tóm lại, sát sanh nghĩa là giết hại sinh vật, cưỡng đoạt sự sống nối tiếp, đi ngược lại ước muốn của chúng sinh. Nếu có ý dẫn đến thực hiện thì tất cả hành động sát sanh, bất luận loại nào, tuy có nặng nhẹ khác nhau, cũng đều phạm tội sát sanh.

Đó là quan điểm của Phật Giáo Đại Thừa về giới không sát sanh và vấn đề ăn chay. Thật ra người Phật Giáo Đại Thừa không cho rằng quan điểm nêu trên là của họ mà là quan điểm chung của Phật Giáo. Điều này không sai vì như trên chúng tôi đã trích dẫn những lời giảng của Hòa Thượng Thích Minh Châu, một vị cao tăng thuộc Phật Giáo Nguyên Thủy. Tâm tư của ngài là tâm tư của những người con Phật không mang cặp kính màu. Lòng từ bi của ngài cũng giống như của tất cả mọi người, không thêm không bớt, chỉ khác chăng là làn mây ô nhiễm mỏng dày của mỗi người che phủ.

Trong phần kế tiếp chúng tôi trích dẫn những lời dạy của Đức Phật trong các kinh điển Đại Thừa như Kinh Lăng Già, Kinh Đại Bát Niết Bàn, Kinh Lăng Nghiêm nói về vấn đề cấm không ăn thịt của Đức Phật

---o0o---

PHÓNG SANH

Trong Kinh Phạm Võng đức Phật dạy: "*Tất cả nam tử là cha ta, tất cả nữ nhân là mẹ ta. Từ nhiều đời ta đều thác sanh nơi đó. Vì lẽ ấy nên chúng sanh trong lục đạo đều là cha mẹ ta. Nếu giết chúng để ăn thịt, thời chính là giết cha mẹ ta, mà cũng là giết thân cũ của ta. Tất cả chất tứ đại đều là bốn thân bốn thể của ta, cho nên phải thường làm việc phóng sanh và khuyên bảo người khác làm. Nếu lúc thấy người đời sát sanh, nên tìm cách cứu hộ cho chúng được thoát khỏi nạn khổ.*"⁴⁷

Vì thế, là Phật tử, chúng ta không những ăn chay để tránh sát sanh, để nuôi dưỡng lòng từ bi, thể hiện tâm bình đẳng với muôn loài, không nỡ thấy những chúng sinh bị đâm giết, quần quai đau thương trong vũng máu, mà chúng ta còn phải thể hiện tích cực hơn nữa là phóng sanh.

Phóng sanh là giải phóng những sinh vật khỏi bị giam tù trong lồng chấu, cũi trói cho những ai bị oan ức tù đầy.

Phóng sanh mang hai ý nghĩa quan trọng, là cứu mạng sống và trả lại quyền tự do cho chúng sinh, trong đó bao gồm cả con người và con vật. Hai tác động này sẽ mang lại hai quả báo tốt đẹp cho những ai thực hiện phóng sanh, là mạng sống được dài lâu, khoẻ mạnh, và hưởng đời sống tự do qua quá trình nhân quả.

Đó là chưa kể đến phó sản tức là kết quả phụ của việc phóng sanh, như thường trở nên giàu có vì bỏ tiền riêng ra chuộc người hay mua súc vật sắp bị giết làm thịt để phóng sanh. Tiêu dùng tiền của vào những việc này thì sẽ được quả báo giàu có trở lại. Gieo một hạt cam còn được hái cả ngàn trái huống chi cứu một con vật khỏi bị giết. Kết quả của công đức phóng sanh thật khó mà lường được.

Có những tai nạn máy bay rớt, xe lật mà đôi khi chỉ còn một người sống sót. Ai có thể giải thích được điều này?

Có những cuộc tàn sát tập thể dã man, lớn như cuộc tàn sát "*hollocus*" người Do Thái, vừa vừa như "*killing fields*" ở Cao Miên và *tết Mậu Thân* ở Huế, Việt Nam và nhỏ như những vụ bắn giết học sinh tại *Arkansas, Oregon, Mississipi..v..v..*Họ bắn giết nhau một cách si mê. Ai có thể giải thích được điều này?

Phật giáo cho rằng đó là kết quả của nghiệp sát sanh và không phóng sanh. Nguồn gốc sâu xa của các trận chiến tranh tàn sát, chính là nghiệp sát sanh. Con người giết thú vật như điên dại, chỉ riêng ở Bắc Mỹ Châu cứ mỗi giây đồng hồ là có hơn 250 con vật bị giết làm thịt tại các lò sát sanh, tức hơn 8 ngàn triệu (tám tỷ) con bị giết hàng năm. Họ đâu biết rằng niềm oán hận ngập trời khó thể nào nguôi được. Đến khi chúng đền hết tội trở lại làm người, đó là lúc ân đền oán trả.

Thuở xưa ở thành Ca Tỳ La bên xứ Ấn Độ, có một làng đánh cá, gần làng có hồ rộng mênh mông, gặp lúc hạn hán mất mùa, bao nhiêu tôm cá trong hồ đều bị dân làng bắt ăn, đến con cá cuối cùng lớn nhất cũng bị làm thịt, chỉ có một đứa bé không hề thích ăn cá, đùa nghịch gõ lên đầu con cá lớn kia đến ba cái.

Đến thời Phật Thích Ca, vua Ba Tư Nặc là người sùng mộ đạo Phật, cưới một cô con gái dòng họ Thích Ca sinh ra một thái tử tên là Lưu Ly. Thuở ấu thơ, Lưu Ly thường hay qua bên thành Ca Tỳ La chơi. Một hôm vì đùa nghịch nơi tòa thuyết pháp của đức Phật, bị người gác cổng và đuổi ra ngoài, Lưu Ly nuôi hận trong lòng, đến khi lên ngôi vua, đem đại quân tấn công thành Ca Tỳ La, giết sạch cư dân trong thành, trong thời gian này đức Phật nhưc đầu hết ba ngày, các vị đại đệ tử đến cầu xin Phật giải cứu. Tôn giả Mục Kiền Liên dùng thần thông lấy bình bát thấm năm trăm người họ Thích Ca bay lên không, cho rằng đã cứu được họ, nhưng đến khi đổ ra, thì chỉ thấy toàn máu. Các vị đệ tử hỏi Phật nguyên do vì đâu.

Đức Phật bèn đem câu chuyện tiền kiếp thôn dân ăn cá kể lại, con cá lớn kia nay là vua Lưu Ly, còn binh tướng theo Lưu Ly là bầy tôm cá trong hồ khi xưa, dân cư thành Ca Tỳ La bị giết chính là thôn dân ngày nọ, còn đứa nhỏ gõ đầu cá mà không ăn cá chính là đức Phật ngày nay chịu quả báo nhưc đầu ba ngày là do hồi ấy gõ đầu con cá ba lần. Nghiệp khó chuyển nên bảy giờ họ Thích Ca năm trăm người, tuy được Mục Kiền Liên cứu ra, song vẫn không toàn tính mạng. Về sau vua Lưu Ly bị đọa vào địa ngục. Oan oan tương báo khó có ngày dứt.

Đó là câu chuyện nhân quả điển hình, có ghi trong sử sách Phật giáo, và vì thế, ngày nào con người còn tạo nghiệp sát sanh, còn thích ăn thịt cá, còn làm sủng, còn săn bắn, còn giam giữ người và vật vô tội ngày đó còn có những cuộc tàn sát chiến tranh.

Là Phật tử, chúng ta nên thực hành lời Phật dạy nêu trên là không giết hại chúng sinh và nên phóng sinh.

Không giết hại chúng sinh, (thể hệ qua việc thực hành ăn chay) và phóng sinh là hai điều vô cùng hệ trọng, không những nghiêm trì đệ nhất giới luật của đạo Phật trong tiến trình tu tập tự thân, mà còn thể hiện sự báo hiếu chân thật vào cao quý nhất đối với cha mẹ nhiều đời trong quá khứ, bởi vì như đức Phật dạy, chúng sanh từ đời này sang đời khác thay phiên lần lượt làm cha mẹ con cái của nhau. Ăn thịt chúng sinh tức là ăn thịt cha mẹ mình, là tội bất hiếu lớn nhất trong các tội bất hiếu.

Ngoài ra, theo kinh nghiệm, người ăn chay và hay phóng sinh thường có thân thể mạnh khỏe, ít tật bệnh, ít gặp tai nạn và thường được sống những nơi an ổn không thù hận và không chiến tranh.

---o0o---

ĂN CHAY TRONG KINH ĐIỂN PHẬT GIÁO ĐẠI THỪA

Bây giờ chúng ta hãy đọc kinh điển Đại Thừa xem Đức Phật nói như thế nào về việc Ngài cho phép hay không cho phép ăn thịt động vật.

Phải nói ngay rằng trong tất cả kinh điển Đại Thừa, không có một kinh nào Đức Phật cho phép ăn thịt. Không những vậy Đức Phật còn nói rõ việc ngăn cấm ăn thịt. Điều này cũng dễ hiểu thôi, bởi vì chính từ kinh điển Đại Thừa, Đức Phật công bố rõ ràng rằng tất cả chúng sinh đều bình đẳng, vì đều có Phật tánh (tức là tính giác) và đều sẽ giác ngộ trong tương lai: "*Ta là Phật đã thành, và chúng sinh là Phật sẽ thành.*"

Chúng ta hãy xem một đoạn nói về sự ăn thịt trong Kinh Lăng Già (Lankavatara): Ngài bảo: "*Có thể có một số tín đồ của Ta còn u tối sau khi ta nhập diệt, không biết được lời dạy và sự dạy của Ta và có thể kết luận sai lầm rằng Ta cho phép họ ăn thịt và rằng chính Ta cũng ăn thịt. Điều này hẳn là sai lầm. Vì làm sao mà những người đang trú trong một cái tâm từ bi, tu tập khổ hạnh và cố gắng theo con đường Đại Thừa lại có thể bảo những người khác ăn thịt thú vật? Quả thực, Ta đã từng đưa ra những luật tắc về sự ăn chứ không về sự ăn thịt, mười điều phải tránh và ba điều được chấp nhận. Nhưng trong Lăng Già này cũng như trong các kinh Tượng Nhiếp (Hastikashiya), Bảo Vân, Niết Bàn (Nirvana) và Chỉ Man (Angulimalika), ăn thịt là tuyệt đối bị cấm. Không phải chỉ trong quá khứ mà cả trong tương lai và hiện tại, tất cả các tín đồ của Ta phải kiêng thịt thú vật dù thịt ấy đã được*

làm bằng bất cứ cách nào. Nếu có ai tố cáo rằng chính Ta đã ăn thịt và cho phép những kẻ khác ăn thịt thì kẻ ấy chắc chắn phải bị sinh vào cõi khổ. Những người thánh thiện từ chối mà không ăn cả đến thức ăn của người bình thường huống chi là ăn thịt! Thức ăn của chư vị ấy là thức ăn chân lý (Dharmàhàra - Pháp thực); Pháp thân của Như Lai được phù trợ bằng thức ăn ấy."

Sau đây là những lý do không ăn thịt được Đức Phật nói ra trong kinh này:

- "Tất cả chúng sinh từ xưa đến nay, lần lượt theo nhân duyên làm lục thân quyến thuộc với nhau, suy nghĩ thịt này là người thân kiếp trước của mình, do đó không nên ăn thịt.*
- Thịt lừa, la, lạc đà, chồn, chó, trâu, ngựa, người, thú v.v.. vì nhiều hàng thịt bán lẫn lộn, do đó không nên ăn thịt.*
- Như thợ săn, đồ tể, cầm thú ngửi mùi họ liền sanh kinh sợ, chó thấy oán ghét sữa vang, do đó không nên ăn thịt.*
- Vì khiến người tu hành chẳng sanh khởi từ tâm, do đó không nên ăn thịt. Phàm phu ham thích hôi thúi bất tịnh, có tiếng tăm xấu xa, do đó không nên ăn thịt. Vì khiến người trì chú chẳng thành tựu, do đó không nên ăn thịt.*
- Vì người sát sanh thấy hình súc sinh khởi thức phân biệt, ham đắm mùi vị, do đó không nên ăn thịt. Kẻ ăn thịt bị chư Thiên chê bỏ, do đó không nên ăn thịt. Vì khiến miệng hôi hám, do đó không nên ăn thịt. Vì khiến người có nhiều ác mộng, do đó không nên ăn thịt.*
- Vì đến chỗ rừng hoang vắng lặng, cọp sói ngửi được mùi hương gây sự nguy hiểm, do đó không nên ăn thịt. Vì làm cho ăn uống thất thường, do đó không nên ăn thịt. Vì khiến người tu hành chẳng sanh chán lìa, do đó không nên ăn thịt. Ta thường nói rằng: Khi muốn ăn uống, nên nghĩ đây là thịt của con mình hoặc nghĩ là thuốc độc, do đó không nên ăn thịt. Cho Phật tử ăn thịt là không có chỗ đứng.*
- Lại nữa, Đại Huệ ! Xưa kia có vua tên Sư Tử Đô Đà Ta, ăn đủ thứ thịt, dần dần cho đến ăn thịt người, dân chúng chịu không nổi, tụ tập mưu phản, vua liền bị lật đổ, người ăn thịt có lỗi như thế, do đó không nên ăn thịt.*
- Lại nữa, Đại Huệ: Những người sát sanh vì ham tài lợi mà sát sanh buôn bán cá thịt, bọn ngu si ăn thịt chúng sanh; dùng tiền làm lưới mà bắt lấy các thứ thịt. Người sát sanh ăn thịt, hoặc dùng tài vật, hoặc dùng câu lưới bắt lấy những chúng sanh bay trên trời, lội dưới nước và đi trên bờ, đủ thứ giết hại, mua bán câu lợi, gieo nhân chịu quả, sẽ thọ ác báo. Đại Huệ ! Ta dạy Phật tử nên dùng Pháp thực, không dạy ăn thịt, cho đến không mong cầu, không nghĩ tưởng đến những cá thịt, do nghĩa này không nên ăn thịt.*

□ Đại Huệ ! Ta có khi phương tiện nói Giá Pháp, cho ăn năm thứ tịnh nhục hoặc là mùi thứ, nay ở Kinh này xoá bỏ tất cả phương tiện, bất cứ lúc nào, chủng loại nào, phạm thuộc loài thịt chúng sanh, thấy đều đoạn dứt. Đại Huệ ! Như Lai Ứng Cúng Chánh Đẳng Chánh Giác còn chẳng ăn phi thời và tạp thực, huống là ăn thịt cá u ? Tự không ăn cũng chẳng bảo người khác ăn. Dùng tâm Đại Bi dẫn dắt, xem tất cả chúng sanh như con một của mình, do đó chẳng ăn thịt con".⁴⁸

Theo như trên, hẳn là Đức Phật đã dùng pháp phương tiện cho phép tín đồ Phật giáo ăn thịt nếu như họ không thấy không nghe con vật bị giết và không bị đặc biệt giết để cho họ ăn. Trong kinh này Phật đã xác nhận điều đó và hủy bỏ mọi pháp phương tiện đã ban hành từ trước.

Cũng trong kinh Lăng Nghiêm, Phật lại một lần nữa nói lên việc ngăn cấm ăn thịt. Chúng ta hãy nghe lời Ngài:

"Người tu chánh định, cốt để ra khỏi trần lao, nếu tâm sát hại chẳng trừ, thì chẳng thể ra khỏi, dầu có nhiều trí thiền định hiện tiền, mà chẳng dứt sát hại, ắt phải lạc vào đạo quỷ thần. Hạng trên thành tựu đại lực quỷ, hạng giữa thành phi hành dạ xoa và các loại quỷ soái, hạng dưới thành địa hành la sát. Các loài quỷ thần kia cũng có đồ chúng, mỗi mỗi đều xưng đã thành đạo vô thượng, sau khi ta diệt độ, trong đời mạt pháp, loại quỷ thần này sôi nổi trên thế gian, tự nói ăn thịt cũng được đạo Bồ Đề....

".....Các người nên biết, những người ăn thịt, dù được khai ngộ tựa như Tam Ma Địa, nhưng đều là giống La Sát, khi hết phước báu, ắt phải chìm đắm trong biển khổ, chẳng phải đệ tử Phật. Những người như thế, giết nhau nuốt nhau, ăn nhau không thôi, làm sao ra được khỏi luân hồi.

"Người dạy người đời tu Tam Ma Địa, phải dứt trừ sát sanh, ấy là lời dạy rõ ràng trong sạch, gọi là nghĩa quyết định thứ hai của chư Phật !

"A Nan ! Nếu chẳng dứt sát hại mà tu thiền định, cũng như có người tự bịt lỗ tai, lớn tiếng kêu to mà mong người khác chẳng nghe, bọn này gọi là muốn giấu mà càng lộ. Hàng Tỳ Kheo trong sạch và chư Bồ Tát, đi trong đường tẻ còn chẳng dẫm lên cỏ, huống là nhỏ cỏ. Làm sao người có lòng đại bi lại ăn thịt chúng sanh ?

"Nếu Tỳ Kheo chẳng mặc tơ lụa, chẳng mang dày dép da cừu, chẳng ăn những tô lạc đề hồ.. thuộc bộ phận thân thể của chúng sanh, thì Tỳ Kheo này nơi thế gian gọi là chơn giải thoát, khi nợ xưa trả sạch thì chẳng sanh vào

ba cõi. Tại sao ? Vì những bộ phận thân thể của chúng sanh để ăn mặc, thì phải trả nợ chúng sanh. Như người ăn lúa thóc từ đất mọc thì chân chẳng lìa đất. Cũng vậy, người mà đối với thân thể của chúng sinh đều chẳng ăn chẳng mặc, ta nói người này là chơn giải thoát." ⁴⁹

Trước khi Phật Niết Bàn, Ngài cũng 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. Như Lai cấm các đệ tử không được ăn tất cả các thứ thịt".⁵⁰

---o0o---

NGHI VẤN VỀ NGUYÊN DO ĐỨC PHẬT NIẾT BÀN

Đây có thể là thắc mắc của nhiều người Phật tử hay không phải Phật tử, đặc biệt là những người nghiên cứu đạo Phật qua sách vở biên soạn bởi các nhà học Phật Tây phương.

Trước tiên phải nói đến vị cư sĩ, tên là Thuần Đà người đã thỉnh cầu Đức Phật và hàng Tỳ kheo nhận phần cúng dường bữa cơm cuối cùng vào ngày hôm sau. Đức Phật nhận lời sau khi đã giảng một thời pháp cho Thuần Đà cùng với mười lăm người bạn đồng nghiệp của ông ta.

Ngày hôm sau Đức Phật và hàng Tỳ kheo đến nhà ông Thuần Đà. Sau khi Phật và tăng chúng an tọa, Thuần Đà cung kính dâng lên cúng Phật bát canh nấm Chiên Đàn mà ông đã nấu riêng để dành đặc biệt cho Phật. 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.⁵¹

Từ ngữ Chiên Đàn mà chữ Pali là *sukara-maddava* được các nhà học giả Tây phương dịch là *truffles*. Truffles có bốn nghĩa: (1) một loại thức ăn mềm cho heo, (2) một loại thức ăn mà heo rất ưa thích, (3) thịt heo mềm, và (4) bột thịt heo khô xay nhuyễn (pig-pound).

Từ *sukara-maddava* được kết hợp bởi hai từ *sukara* có nghĩa là con heo và *maddava* có nghĩa là phơi khô. Do nghĩa này mà một số người Tây phương đã cho rằng Thuần Đà đã dâng bát canh thịt heo phơi khô nấu nhuyễn cúng dường Phật, và đức Phật đã vì ăn bát canh thịt heo ấy mà ngộ độc. Tuy nhiên theo những nhà học giả khác thì chữ *maddava* có nghĩa là ngon, một thức ăn mà giống heo rừng rất thích ăn.

Gạt bỏ mọi sự tranh luận của các học giả, chúng ta cần phải hiểu rằng: (1) Thuần Đà là một vị cư sĩ Phật tử đã theo Phật và đã biết rằng Phật quen dùng các món ăn chay và Ngài rất nhạy cảm đến nỗi khổ đau của chúng sinh nào lại cúng dường Phật bát canh thịt heo nấu nhuyễn, (2) Tại sao Phật dặn Thuần Đà đừng cúng dường cho các vị Tăng khác phần còn dư của món canh nấm. Có phải Phật đã biết bát canh nấm độc là cơ duyên để Phật Niết Bàn nên không cho chư tăng khác ăn? (3) Nếu là thịt heo khô tán nhuyễn nấu canh thì đâu có thể xem là quý mà chỉ dâng một mình Phật ăn. Cho nên rất có thể đây là món canh nấm, vì loại nấm này rất quý, một loại nấm chỉ mọc ở dưới gốc cây chiên đàn và chỉ có heo rừng mới tìm ra được mà thôi.

Đó là những nghi vấn và ý kiến khác nhau, chúng tôi cũng xin trình bày ra đây để tùy ý quý độc giả thẩm định.

---o0o---

Y NGHĨA BẤT Y NGŨ

Pháp theo tiếng Bắc Phạn là Dharma, tiếng Nam Phạn là Dhamma có nghĩa là dù ở hoàn cảnh nào cũng vẫn giữ được tự tánh bản chất và tùy theo hoàn cảnh để hòa hợp nhưng không thay đổi bản chất. Tất cả kinh điển của Phật nói ra được gọi là Pháp, với mục đích chỉ dạy chúng sinh theo đó mà tu hành sẽ được giác ngộ, giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi.

Người đời nhiều bệnh, các bệnh lại không giống nhau nên thầy thuốc phải tùy bệnh mà cho thuốc. Đức Phật là Đại Y Vương nên Ngài cũng tùy theo cơ duyên, căn tánh, trình độ của từng chủng loại chúng sinh cao thấp không đều và tùy thời tiết nhân duyên mà thuyết pháp để mọi chúng sinh đều được giác ngộ.

Trong thời kỳ bắt 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 cải cách, để vừa hoằng pháp, vừa phát triển, lại vừa sinh tồn.

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. Khất thực là chính sách thực hành giáo pháp. Các thầy Tỷ kheo phải

giữ tâm bình đẳng mà đi khát thực từng nhà, không phân biệt giàu nghèo sang hèn để tạo cho đủ mọi tầng lớp dân chúng đều có cơ duyên thực hành hạnh bố thí cầu phước, nhân dịp đó quý thầy nói pháp khuyên dạy mọi người tu hành.

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 luyện 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 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 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.

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

Ngày nay, hai ngàn năm trăm năm đã trôi qua, đời sống toàn thế giới đã tương đối sung túc hơn thời cổ đại. 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 hiến dâng. Việc ăn thịt cá 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 thấm từ từ, có lúc bệnh nhân đủ sức chịu đựng thì Phật cho uống liều mạnh để khỏi bệnh luôn, cho nên là Phật tử, chúng ta đọc kinh phải hiểu ý Phật, ý kinh. Đức Phật đã dạy cho chúng ta phải y cứ theo

bốn điều: (1) y pháp bất y nhân, (2) y trí bất y thức, (3) y *nghĩa* bất y *ngữ*, và (4) y liễu nghĩa kinh, bất y bất liễu nghĩa kinh.

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.

Ý của Phật có thể ví như là bản chất tự tánh của nước là ẩm ướt, tùy theo nhân duyên hoàn cảnh, dù nước đổ vào bình tròn hóa ra tròn, dù đổ vào bình vuông hóa ra vuông và dù biến thành hơi bay lơ lửng trên trời, thì bản chất tự tánh của nước vẫn không thay đổi.

Trong suốt bốn mươi chín năm hóa độ chúng sinh, Ngài chỉ khuyên chúng ta tự hy sinh bản thân để cứu chúng sinh. Trong kinh Phật, không hề có một lời nào khuyến khích bạo lực, trả thù v.v.. Người Phật tử chỉ có một con đường, nếu muốn là Phật tử chân chính, đó là "*cứu vớt chúng sinh và không ăn thịt chúng sinh*".

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 Sinh - chẳng những không giết người mà còn trân quý và bảo vệ sự sống của muôn loài chúng sinh hữu tình lẫn vô tình. Ngài nói rất rõ trong tất cả các kinh điển Nguyên Thủy cũng như Đại Thừa 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*."⁵²

Do những lý lẽ trình bày trên, chúng ta tuyệt đối 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 việc giết hại chúng sinh như thịt cá tôm cua sò ốc, da đồi mồi, da cá sấu, áo lông thú, dày da bò, da trâu, cao hổ cốt và vải lụa dệt bằng tơ tằm.

Nếu như chúng ta cứ cố ý làm như vậy rồi viện lẽ Phật cho phép, tức là chúng ta đã không mang ơn Phật mà còn hủy báng Phật và chúng ta tự hủy hoại hạt giống từ bi trong chính chúng ta, chúng ta tự tạo tội cho chính chúng ta. Mua thịt cá ngoài chợ, dù là mua cho mình hay mua cho người khác cũng đồng nghĩa sát sinh như nhau.

Đừng nguy biện nói rằng "*Tôi không giết, không nghe, không thấy. Họ bán thì tôi mua. Đó là tịnh nhục*". Không !! Đừng tự lừa dối mình !! Thời nay không còn tịnh nhục. Thịt cá bán ngoài super market có đối tượng rõ ràng, đó là người mua. Vậy có người mua nên mới có kẻ bán. Người mua là lý do thúc đẩy kẻ bán giết con vật, làm sao còn gọi là tịnh nhục được, làm sao có thể nói được là tôi không giết. Hành động mua thịt cá ngoài chợ được xem là một thứ "ủy nhiệm sát sanh" (killing by proxy) cũng đồng nghĩa như sát sanh.

Có một số người còn cho rằng Giới Không Sát Sinh trong năm giới dành cho cư sĩ Phật tử là "*giới bất sát nhân*" tức "*không giết người, có nghĩa là vẫn được giết các sinh vật khác, trừ người*". Quả là một sai lầm vô cùng lớn lao và tai hại. Họ đã hiểu sai, không những chữ mà còn ý của Phật nữa. Chữ "*sinh*" trong "*Giới Không Sát Sinh*" có nghĩa là sinh vật hay chúng sinh (sentient being). Chúng sinh, theo Ngài Trần Thái Tông dạy rất rõ cho hàng *Phật tử tại gia là hữu tình chúng sinh*, tức là tứ sinh nói trong Khóa Hư Lục, nghĩa là sinh vật sinh từ trứng, từ thai bào, từ âm ứot và từ hóa sinh.

Còn giới Sát Sinh của Bồ Tát Giới thì quý Phật tử nào đã thọ thì biết, chỉ khởi lên "ý niệm" ăn thịt hay ý niệm sát hại đã là phạm giới chứ không phải chỉ khi ăn thịt chúng sinh mới là phạm giới.

Trong đời sống tương đối này, chúng ta ai ai cũng bị chi phối bởi luật nhân quả. Không nhân nào mà không ra quả, chỉ chờ duyên thôi. Cho nên nếu bắt đắ dĩ phải làm những nghề liên quan đến sát sinh dù là trực tiếp hay gián tiếp như làm nghề chài lưới, săn bắn, giết heo, mổ gà, mổ bò, bán súng, thì chắc chắn sẽ có ngày lãnh hậu quả, có thể đời nay, hay những kiếp sau. Nên Đức Phật khuyên trong Bát Chánh Đạo hãy chọn một nghề sinh sống không làm tổn hại đến chúng sinh. Đức Phật thương xót đến cả côn trùng không nở dẫm lên chúng. Nếu như chúng ta có vì vô tình mà không tránh được việc dẫm lên các con vật nhỏ bé thì chúng ta cũng nên tránh các nghề sát hại chúng sinh như nói ở trên.

---o0o---

CHƯƠNG THỨ BA - TỔNG KẾT

Đa số người Hoa Kỳ nói riêng và người Tây Phương nói chung nhìn ăn chay như là một chính sách dinh dưỡng để bảo vệ sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật. Điều này có thể đúng vì sức khỏe tốt là một điều mà ai cũng mong muốn, tuy nhiên cũng có một số khác cho rằng việc ăn chay không hẳn chỉ

đem lại sức khỏe tốt cho cá nhân mà còn ảnh hưởng tốt đến sức khỏe trái đất, làm giảm độ ẩm nóng quả địa cầu, giảm hạn hán và bão lụt, và một số khác nữa cho rằng không thể cầm lòng được khi thấy con tôm, con cá nhảy đành đập trên chảo dầu nóng hay trên lò nướng, họ nhìn thấy trên những bữa yến tiệc là những cái chết đau đớn vô tội của hàng trăm hay hàng ngàn con vật.

Với Phật Giáo, mặc dù có những dị biệt giữa hai truyền thống Nguyên Thủy và Đại Thừa do bởi tư tưởng lập tông, nhưng tựu chung quan điểm căn bản về vấn đề ăn chay không khác biệt.

Đạo Phật tin rằng tất cả mọi sự vật xảy ra trên thế gian này đều bị chi phối bởi luật nhân quả. Mục đích tối hậu của người Phật tử là tránh làm điều ác, siêng làm điều lành để chuyển thói quen tạo nhân xấu thành thói quen tạo nhân tốt, rồi từ nhân tốt đó, sẽ có duyên lành hỗ trợ để tu hành ra khỏi được vòng luân hồi, trở về bản thể Chân Tâm. Cho nên, đã là Phật tử, thì dứt khoát không thể chấp nhận việc tối ác là hành hạ, đánh đập và giết hại các sinh vật khác. Cái nhân nợ nần sinh mạng của nhau ấy chắc chắn sẽ phải trả quả báo. Và vì vậy người Phật tử không những không dám sát hại chúng sinh mà còn phải tôn trọng và bảo vệ chúng sinh. Hủy hoại đời sống các loài hữu tình chúng sinh khác để nuôi mạng sống của mình là trái với lòng từ bi mà mỗi người đồng có, trái với đạo lý con người và luật thiên nhiên vũ trụ.

Ngoài ra Phật Giáo nhìn tất cả chúng sinh hữu tình đều là bà con quyến thuộc, đều có những mối liên hệ với nhau trong quá khứ dưới nhiều dạng thể khác nhau nên không thể giết và ăn lẫn nhau được.

Tất cả những lý do khác, như sức khỏe hay bảo vệ môi sinh đối với Phật giáo đều là những lý do phụ thuộc, là những phó sản của việc không giết hại chúng sinh.

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 nhơn, của thầy dạy mà chỉ tin vào kinh nghiệm học hỏi nơi chính mình và nhận là đúng, có lợi cho mình và có lợi cho chúng sinh.

Áp dụng những tiêu chuẩn của Phật, suy xét những nghĩa lý của lời Phật vào mỗi hoàn cảnh, mỗi không gian và thời gian, điều nào có lý lẽ nhất có thể tiếp nhận được thì áp dụng. Tất cả tùy thuộc nơi sự hiểu biết chín chắn và lòng từ bi của mỗi chúng ta. Chúng ta có quyền tự do lựa chọn, lựa chọn ăn

chay hay ăn thịt cá cho ngon miệng hay không ngon miệng không phải là vấn đề quan trọng mà là chọn một lối sống có ý nghĩa mới là điều quan trọng. Ăn trên nỗi đau đớn của chúng sinh, trên nỗi đói khát của các trẻ em trên hè phố Calcutta hay trên các cánh đồng khô Phi Châu chắc chắn không phải là một lối sống có ý nghĩa.

---o0o---

LỜI KÊU GỌI ĐỪNG ĂN THỊT CHÚNG SINH THAY CHO LỜI CUỐI SÁCH

Như bạn đã biết nơi phần đầu quyển sách, phần nhiều người Tây phương ăn chay bởi vì ăn chay có khả năng ngăn ngừa hữu hiệu các chứng bệnh về tim mạch và ung thư. Với người Phật giáo, ăn chay vì lòng từ bi, thương xót đến các con vật, thương tưởng đến những nỗi đau đớn mà chúng phải trải qua trong suốt kiếp ngắn ngủi từ lúc sinh ra, được nuôi và phải chết để làm thức ăn cho con người.

Cái kết quả do việc không ăn thịt mà người Tây phương thấy quả là tốt đẹp nhưng với người Phật giáo chỉ là phó sản, là sự việc tất nhiên phải xảy ra trong tiến trình từ nhân đến quả của mỗi cá nhân.

Tuy nhiên, dù là phó sản, nhưng nếu là một tổng hợp của nhiều cá nhân thì sẽ đem lại những phúc lợi lớn lao cho cộng đồng nơi mà chúng ta sinh sống, như làm giảm độ ấm nóng trái đất, giảm hạn hán, lụt lội và đông tố, giảm mức ô nhiễm trong không khí và trong nước uống. Tất cả đều có liên hệ mật thiết với nhau.

Hành động không giết hại chúng sinh và không ăn thịt chúng sinh, ngoài tác dụng nội tại nơi mỗi cá thể, còn có những tương quan tương duyên với những gì ở xung quanh chúng ta và cả ở xa chúng ta, xem như không dính liền nhau nhưng không thể chia lìa nhau, tất cả đều nương vào nhau và cần có nhau.

Có những việc mà một người bình thường có thể làm được. Sự suy tàn của mỗi chúng sinh kéo theo sự suy tàn của thế giới có thể cứu vãn được. Chúng ta không bất lực. Chúng ta có thể ngăn ngừa được nếu mỗi một trong chúng ta lưu tâm đến tình trạng an sinh của mỗi chúng sinh như của chính chúng ta. Chúng ta có thể làm tất cả những gì có thể làm được để bảo tồn sinh mạng của nhau, không cho những sự hủy diệt xảy ra. Như là những sinh vật, chúng ta có thể tiếp tục sống an lành trên quả địa cầu này. Chúng ta, thay vì làm

cho thế giới của chúng ta trở nên hoang tàn, chúng ta hãy cùng nhau làm cho thế giới không còn giết lẫn nhau và làm cho thế giới trở thành thiên đường.

Để thực hiện được những điều trên, chúng tôi tha thiết thỉnh cầu bạn hưởng ứng bằng cách, sau khi đọc xong quyển sách này, hãy thực hành và chuyển quyển sách này cùng với lời yêu cầu người khác thực hành như bạn. Sự hưởng ứng của mọi người sẽ làm thay đổi thế giới. Càng nhiều người tham dự, tác động càng mãnh liệt và kết quả càng tốt đẹp. Đó là thực thi kế hoạch mười bốn phần trăm:

Vì ý thức nỗi khổ đau của chúng sinh và nhận thức được lời Phật dạy là tất cả chúng sinh đều đã từng là cha mẹ anh em thân bằng quyến thuộc, nên kể từ nay tôi nguyện không giết hại chúng sinh bằng cách thực hành ăn chay ít nhất một ngày trong một tuần, sau đó sẽ tăng lên hai ngày và dần dần sẽ tăng lên bảy ngày.

Chỉ có vậy thôi, một ngày trong một tuần, không ăn thịt bò, thịt heo, thịt gà, thịt vịt, thịt trườn, thịt dê, thịt cá sấu, cá, tôm, cua, trứng, sữa..

Thực hành kế hoạch mười bốn phần trăm trong giai đoạn sơ khởi, có nghĩa là bạn giảm 14% thực phẩm có nguồn gốc thịt và thay vào đó 14% thực phẩm rau đậu trái cây và các thứ được biến chế từ nguồn gốc thực vật như đậu hũ, sữa đậu nành, hamburger chay, hot dog chay..

Kết quả chắc chắn sẽ đạt được. Trên bình diện cá nhân như đã trình bày, bạn sẽ giảm thiểu sự phát triển tình trạng xơ cứng động mạch, do đó giảm mức độ nguy hiểm về các căn bệnh nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não cùng nhiều chứng bệnh khác. Nếu bạn có con cháu tham dự như bạn, bạn sẽ giúp chúng tạo nên một nền tảng sức khỏe tốt đẹp cho hiện tại và tương lai.

Trên bình diện thế giới chúng ta sẽ tiết kiệm được 12 triệu tấn ngũ cốc mỗi năm⁵³ đủ để cung cấp cho 20 triệu người khỏi bị chết vì đói và vì các chứng bệnh liên quan đến suy dinh dưỡng hàng năm trên thế giới.⁵⁴ Ngoài ra, chúng ta sẽ cứu được khoảng 600 triệu con vật khỏi bị giết tại các lò sát sinh hàng năm.⁵⁵

Môi trường sinh sống chung quanh chúng ta sẽ từ từ phục hồi do những nỗ lực chung của chúng ta. Đúng như câu ngạn ngữ Việt Nam "*một cây làm chẳng nên non, ba cây chụm lại nên hòn núi cao*" không khí sẽ bớt ô nhiễm, nước uống sẽ trong lành hơn, ít người và vật chết, sự sống có mặt nơi nơi.

Tất cả là kết quả của kế hoạch một ngày trong một tuần không ăn thịt cá. Bạn có ngờ được không? Nếu như chúng ta gia tăng lên hai ngày không ăn thịt mỗi tuần thì kết quả sẽ như thế nào? Kết quả sẽ rục rở hơn với tương đương 28% nhu cầu tiêu thụ thịt sẽ giảm và 28% lượng sản xuất thịt cung ứng cho nhu cầu tiêu thụ sẽ giảm theo, theo luật cung cầu. Kỹ nghệ sản xuất thịt không có quyền hạn gì trong vấn đề này. Nếu chúng ta ăn nhiều, họ sẽ giết nhiều súc vật để bán thịt cho chúng ta ăn.

Phúc lợi do việc không giết hại chúng sinh và không ăn thịt chúng sinh không những sẽ đến với thế hệ chúng ta mà còn đến cho những thế hệ con cháu chúng ta trong tương lai.

Chúng ta không giết hại chúng sinh để ăn thịt có nghĩa là chúng ta gìn giữ tốt thân thể chúng ta, cũng như bồi đắp lòng từ ngày càng thêm lớn và chiêu tập rất nhiều phước báu cho mai sau.

Ngoài ra, không giết hại chúng sinh để ăn thịt cũng có nghĩa là săn sóc trái đất chúng ta ở, tức là chúng ta săn sóc con cháu chúng ta vậy. Xin bạn tiếp tay cùng chúng tôi vì lợi ích cho mình, cho con cháu mình và cho tất cả chúng sinh.

Riêng đối với quý bạn dù đã thọ hay chưa thọ tam quy giới nhưng *lòng đã nguyện đi theo con đường giác ngộ giải thoát của Phật* thì chúng tôi không dám nói tới, vì việc ăn chay cũng như việc giữ giới không sát sinh là chuyện đương nhiên, vì ăn chay là giữ giới sát, là chính sách cần thiết để thực hành giáo pháp, và hơn nữa, chúng ta không thể *vừa muốn tu đạo giải thoát lại vừa ăn thịt chúng sinh*. Xin chân thành cảm tạ quý bạn đã đọc và lắng nghe những lời tâm tình của chúng tôi.

---o0o---

CHƯƠNG THỨ TƯ - HỎI ĐÁP VỀ ĂN CHAY

Sau khi cuốn THỰC PHẨM RAU ĐẬU QUA LĂNG KÍNH KHOA HỌC do nhà xuất bản Văn Nghệ phát hành vào tháng 9-1997, chúng tôi nhận được một số câu hỏi của quý độc giả. Nhận thấy những câu hỏi đều hữu ích và có tính cách chung nên chúng tôi ghi ra đây. Phần trả lời không phải là do ý chúng tôi mà là do chúng tôi thỉnh thị của chư Hòa Thượng tôn đức và các vị Cư Sĩ hay tham khảo các Ngũ Lục của chư Tổ. Riêng về

phương diện dinh dưỡng chúng tôi cũng tham vấn các giáo sư đại học về khoa dinh dưỡng qua điện thoại và E-mail. (Lời Soạn Giả)

HỎI Tôi muốn ăn chay, có công đức chăng?

ĐÁP Các loài có vẩy, có mai, có lông mao, lông vũ, thể chất tuy khác với người, nhưng sự hiểu biết và sự đau khổ đâu có khác chi người. Bởi đời trước nghĩ sai, nên đời này hình hài có khác. Nếu như một lòng tin thành dứt ăn thịt, giữ giới không sát sanh, thật là bậc "Đại đức quân tử". Có thể bảo là người nhân từ, người thiện. Nếu quả ông ăn chay, giữ giới suốt đời không sờn lòng, chẳng những thêm nhiều phúc và thọ mà còn gieo được chánh nhân giác ngộ. Khá thương cho người đời không trí huệ, tham đắm vị ngon, mặc tình dồn chứa, ra tay sát hại, tạo tác muôn ngàn. Chỉ ngon qua ba tấc lưỡi, một ngày kia thay đầu đổi mặt, lần lượt nuốt ăn. Lúc ấy đau khổ hối hận không người giúp cho.⁵⁶

HỎI Người đời đều cho bò, heo, dê, gà, vịt, ngỗng, các loài chim, loài cá là trời sanh ra để làm đồ ăn cho con người. Nếu không giết để ăn, dùng chúng làm gì?

ĐÁP Người đời ăn thịt, bụng lung tâm ý mở giết để thích khẩu, khoái bụng. Đâu chẳng biết, tất cả chúng sanh dưới nước, trong đất, trên không, trên bộ, chẳng qua là do nghiệp lực quả báo mà có thân xác khác nhau. Người đời tuy nhờ phước nhất thời mà khinh thường sát hại quá nhiều rồi. Tha lực yếu kém làm sao chống chọi nổi hận oán kia? Có ngày sẽ báo đền oan trái. Quả thật nếu heo, dê, gà vịt..v..v.. trời sanh ra làm đồ ăn cho người, còn ở thế gian những loài sài lang, hổ báo, muỗi mòng, chí rận ..v..v.. vô hạn ác thú hung cầm đều hay ăn người, đâu không phải trời sanh? Giả sử người nam kẻ nữ đều làm đồ ăn cho loài vật có nên không? Người đời không rõ tạo nghiệp sẽ đền mạng lẫn nhau. Không biết cứ sao lại cho việc sát sanh là việc đáng nên làm, thật quá ngu muội.⁵⁷

HỎI Tôi thường nghe người đời nói "Người có lòng tốt cũng như người ăn chay rồi". Lý này là thế nào?

ĐÁP Bậc nhân đức quân tử, người hiền có lòng nhân từ, làm lợi ích cho người, cứu tế loài vật, nhóm công chứa đức, cho đến những chỗ động dụng làm việc, thấy sanh linh rơi vào chỗ chết, lúc ấy đâu không khởi lòng trắc ẩn cứu cho được sống, có lòng từ bi như thế mới bảo là người tốt. Vô cớ giết nó cho vào miệng ta, hoặc cầm dao bén mổ bụng, hoặc nắm dao nhọn đâm vào tim, lóc da, đánh vẩy, cắt cổ, bỏ vỏ, hoặc nấu, hoặc kho, hoặc bỏ vào nồi

hầm hay bỏ vào lò nướng, trăm cách tạo tác làm cho ngon miệng khoái bụng, lòng thương xót hoàn toàn không, như vậy lòng tốt ở chỗ nào? Mà lại nói lời mê như thế? Tội lỗi kia làm sao có thể sám hối? Tôi nay nói rõ, ông hãy lắng nghe: Quả như ông một đời giữ giới không sát sanh, ăn chay suốt đời chẳng chán, dù tâm ông chẳng tốt, phải đọa vào loài khác, nhưng cũng không rơi vào tay người giết hoặc trong vạc sôi lò lửa.⁵⁸

HỎI Vì sao hiện nay con người mắc phải nhiều chứng bệnh quái lạ, ác ôn?

ĐÁP Nói vắn tắt thì đó là do nghiệp sát sanh mà ra. Bạn giết chúng sanh nào thì chúng sanh đó đến tìm bạn để đòi nợ máu. Cho nên, trước những bệnh quái dị này, thầy thuốc cũng đành bó tay.⁵⁹ (Trong kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo, Phật nói "không sát sinh được 10 thứ lợi ích, trong đó có hai điều là thân thường mạnh khỏe, không có bệnh tật và thọ mệnh lâu dài, không bị chết non" - Lời người biên soạn thêm vào)

HỎI Có tôn giáo cho rằng động vật được sanh ra là để cho loài người ăn, cho nên ăn mạng là một việc hợp lý lẽ trời đất.

ĐÁP Phật Giáo đề xướng tinh thần "mọi vật đều cùng một thể, đó gọi là Đại Bi", và xem mọi loài chúng sanh đều có Phật tánh, đều sẽ thành Phật; cho nên chủ trương giới không sát sanh và phóng sanh.⁶⁰

HỎI Động vật chết rồi có đầu thai chẳng?

ĐÁP Chúng cũng đầu thai tương tự như loài người vậy. Thí dụ như có người kiếp này là người Trung Hoa, kiếp sau là người Mỹ, kiếp sau nữa lại là người Nhật..., thì động vật cũng thế, cũng "di dân" y như vậy. Động vật cũng có tánh linh, và tánh linh của chúng cũng có thể luân chuyển; song tùy nơi nghiệp lực, hành vi và tư tưởng mà có sai biệt.⁶¹

HỎI Trong nhà tôi có rất nhiều gián kiến. Đạo Phật dạy không nên sát sanh, vậy tôi phải giải quyết như thế nào?

ĐÁP Gián kiến thường hay thích chất ngọt và lui tới nơi ẩm ướt, vì thế trước hết phải giữ bếp núc thật sạch sẽ và khô ráo. Nếu thấy có chúng xuất hiện nên dùng tâm từ bi mà đối xử, không nên đập đánh chà xát hay dùng thuốc độc mà giết chúng; có người dùng mật ong hay chất đường rử chúng ra ngoài mà ăn và sinh sống.⁶²

HỎI Tôi làm việc ở trại nuôi gà. Nhất thời chưa có cách đổi nghề, vậy tôi phải làm sao để biến trại nuôi gà thành đạo tràng cầu siêu độ đàn gà đó.

Đáp Bạn đang ở thế "tiên thoái lưỡng nan". Phương pháp tốt nhất là đừng nuôi gà nữa, mà hãy nuôi người.⁶³

HỎI Có pháp môn phương tiện gì để khuyên giải những kẻ chuyên lấy việc giết gà giết vịt làm kế sinh nhai?

ĐÁP Phạm lỗi, xưa trót tạo tội, nay đã biết lỗi làm thì phải lo sửa đổi, không nên tái phạm. Có câu rằng "Có tội mà biết sửa, Tội liền biến thành không." Chư Bồ Tát không thấy chúng sinh có tội lỗi. Chính mình phải tự nguyện thọ trì giới luật. Chư Phật và chư Bồ Tát tuyệt đối chẳng bao giờ bày mưu thiết kế hãm hại chúng sanh, làm chúng ta đọa địa ngục cả. Khi xưa nếu bạn đã phạm Ngũ Giới, nay đừng tái phạm nữa là đủ. Có người giải thích chữ nhục,⁶⁴ nghĩa là thịt, như sau: "chính chúng sanh lại ăn thịt chúng sanh, Ngẫm cho kỹ thì là người ăn người." Tại sao nhất định phải dựa vào việc sát sanh để duy trì sự sống của mình chứ?⁶⁵

HỎI Vì sao người Phật tử phải ăn chay?

ĐÁP Người đời bị ngũ dục làm mê mờ. Chỉ vì muốn ăn ngon nên sát sanh để nuôi dưỡng thân mạng. Họ không biết rằng ăn thịt chúng sanh tức là ăn thịt của chính họ! Bởi, ăn một cân thịt, bạn nhất định phải trả 16 lượng⁶⁶; đây là việc bạn không thể trốn tránh được. Do đó, cả một đời, người đời cứ phải trả nợ, đời đời kiếp kiếp không thể thoát khỏi luân hồi. Huống chi những miếng thịt họ ăn có khi là thịt của chúng sanh mà xưa kia đã từng là cha mẹ của họ? Làm sao tâm mình lại có thể bất nhẫn đến như vậy.⁶⁷

HỎI Tôi thích ăn chay nhưng kẹt một nỗi là vẫn còn thích và quyến luyến mùi vị thịt, vậy tôi phải làm sao?

ĐÁP Một nguyên tắc áp dụng để thay đổi những thói quen sâu dày là phải chuyển hóa từ từ để tránh phản ứng của của cơ thể. Bạn hãy áp dụng những thói quen tốt mới, với sự chăm sóc cẩn thận. Chẳng bao lâu thói quen mới sẽ lớn mạnh và đẩy lui thói quen cũ. Cũng vì vậy chúng tôi yêu cầu bạn ăn chay đều đặn một ngày trong một tuần, cho đến khi bạn quen sẽ gia tăng lên. Nếu mọi nỗ lực không làm bạn thay đổi được tập quán ăn thịt, chúng tôi đề nghị bạn nên đi tham quan lò sát sinh, hy vọng nó sẽ giúp bạn.

HỎI Thịnh thoảng tôi đi máy bay nhưng không biết họ có đồ ăn chay không?

ĐÁP Hầu hết các hãng máy bay đều cung cấp thức ăn chay nếu như bạn yêu cầu. Vì thế ngay khi mua vé bạn hãy yêu cầu người bán vé order cho bạn thức ăn chay. Cũng nên kiểm lại với hãng airline trước khi khởi hành xem trong danh sách những hành khách ăn chay có tên bạn không.

HỎI Cây cỏ hoa lá có cảm giác đau đớn không khi chúng ta ăn chúng?

ĐÁP Người ta tin rằng cây cỏ không có khả năng kinh nghiệm đau đớn vì chúng không có hệ thống thần kinh não bộ.

HỎI Chúng tôi được biết có 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 bệnh?

ĐÁP Trước hết phải nói ngay rằng không một giai cấp hay thành phần xã hội đặc biệt nào, kể cả nhóm người khác biệt theo chế độ ăn uống hay khác biệt trong lãnh vực nghề nghiệp chuyên môn hay học vấn mà bệnh tiểu đường hay tim mạch lại tránh né không xâm phạm tới. Mặc dù ăn trường chay nhưng những nghiên cứu khoa học cho biết không phải 100% không bị bệnh, bách phân còn lại, dù là thiểu số, bị bệnh có thể là do những lý do khác mà một trong những lý do này theo đạo Phật thì có thể là do nghiệp bệnh. Tuy nhiên những nghiên cứu khoa học gần đây cho hay cơ thể của những nhóm dân tộc thiểu số người Mỹ gốc da đỏ, da đen và những dân tộc ở các quốc gia chưa phát triển thuộc loại biến dưỡng chậm (slow metabolizer) nay phải đổi sang một môi trường sinh sống mới với lối dinh dưỡng quá đầy đủ và sự hoạt động thể lực lại quá ít, mà cơ thể vẫn thói quen cũ (loại biến dưỡng chậm) do đó d sinh ra bệnh⁶⁸. Một vài thầy có thể cũng rơi vào trường hợp này do sự thay đổi môi trường sống tạo nên. Khi còn ở quê nhà quý thầy làm việc thể chất nhiều, ăn uống đơn sơ, bữa ăn chỉ là vài miếng đậu hũ chiên, xào hay kho mặn, vài miếng cháo nhỏ, hay ăn với dưa chua, củ cải khô ngâm muối. Chắc chắn dưới con mắt nhìn của các nhà dinh dưỡng học là không đủ chất bổ dưỡng, nhưng cơ thể thuộc loại biến dưỡng chậm (slow metabolizer) nên không sao cả. Khi qua đến Hoa Kỳ, hoạt động thể chất không nhiều bằng ở Việt Nam mà lại ăn uống nhiều chất bổ dưỡng hơn, mặc dù là ăn chay, nên cơ thể không thích hợp và do đó d phát sinh ra bệnh tiểu đường và tim mạch.

Tưởng cũng cần nói thêm ở đây ngoài lý do thay đổi môi trường sống như đã đề cập, ăn chay theo lối người Việt chúng ta không mấy giúp cho sức khỏe tốt vì dùng quá nhiều dầu để chiên xào, quá nhiều bột ngọt, đường và các thực phẩm tinh lọc. 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 hệ thống chất đường vào trong các tế bào.^{69]} (Xin xem thêm bài Cholesterol và Triglycerides)

Vì những lý lẽ trình bày trên, tốt nhất là giảm tối đa các chất béo, không nên chiên đậu hũ, nên luộc hay nấu canh, hoặc nướng, vừa giảm đi lại vừa bổ, hoặc lâu lâu đổi bữa bằng đậu chiên và chỉ nên dùng lại dầu cũ một lần, rồi đổ đi, đừng tiếc, vì nó sẽ làm hại sức khỏe, vốn quý của kiếp người. Nên dùng loại dầu canola, 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..

HỎI 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?

ĐÁP Theo sách Thiền Sư Việt Nam⁷⁰ thì Tuệ Trung Thượng Sĩ là một cư sĩ thọ Bồ Tát Giới, 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), và giới cấm cất chứa những khí cụ sát sinh (giới khinh thứ 10).

Việc ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ ăn mặn là nhân 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.."

Có nhiều nghi vấn và giải thích về việc này. Một trong những lời giải thích cho là hành động ăn thịt cá của Thượng Sĩ nhằm mục đích 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 thoát ra khỏi qui luật của thế giới hiện tượng tương đối, mọi sự việc xảy ra trong đời đối với ngài chỉ còn là câu chuyện trong giấc mộng đêm qua, mọi hành động của ngài đều là tùy duyên phương tiện tháo đĩnh nhổ chột cho chúng sinh còn kẹt mà thôi.

HỎI Tôi nghe nói bên Anh và Đan Mạch cũng như dân da đỏ Cherokee ở Hoa Kỳ ăn rất nhiều hạt và dầu faxseed oil vì họ cho rằng nó có thể ngăn ngừa nhiều thứ bệnh, điều này có đúng không?

ĐÁP Vâng, trong faxseed oil có chứa nhiều hóa chất thực vật tốt cho sức khỏe, trong số đó có linolenic omega-3 essential fatty acids, lecithin, beta carotene và vitamin E. ⁷¹ Omega-3 acids là loại dầu thảo mộc có khả năng làm giảm lượng triglyceride trong máu tức giảm mức nguy cơ về bệnh tim mạch, beta carotene và vitamin E có chức năng trừ khử độc tố trong cơ thể con người, làm cho con người trẻ lâu (vitamin E có nhiều nhất trong đậu nành và beta carotene có nhiều nhất trong cà rốt và khoai lang). Nên dùng faxseed oil hoặc dầu olive để trộn sà lách, không nên chiên vì độ nóng sẽ làm mất nhiều dược tính.

HỎI Tôi có người bạn trẻ mới chuyển sang ăn chay được một thời gian. Nhưng rồi anh ta cứ cảm thấy mình trở nên tự hào, cho là mình đạo đức, cao thượng hơn người khác, nhìn ai ăn thịt cá thì có vẻ khinh cho là người tàn nhẫn. Do những tư tưởng ấy, anh ta luôn luôn bị dẫn vật và cuối cùng quay lại ăn thịt, và thấy tâm hồn thanh thản hẳn lại. Nếu đạo Phật là đạo để tu tâm, mà ăn chay tâm lại không an lạc bằng ăn thịt, thì có cần phải tiếp tục ăn chay không?

ĐÁP Cái luận điệu: "Phải làm giống người khác để khỏi có cảm giác tự cao, tự đại, khinh người khác", là một luận điệu nguy hiểm, đạo đức giả, che dấu cái ngã vi tế để tiếp tục làm điều sai mà không cần sửa. Nói vậy thì trên đời này có biết bao nhiêu điều không nên làm, nhưng vì có người làm nên ta phải làm như họ để tránh được cảm giác khinh họ, để tâm được an ổn chăng?

Đức Phật là Đại Y Vương, Ngài có nhiều thuốc để trị mọi loại bệnh. Trường hợp anh bạn này là do nghiệp chướng sâu dày, nay muốn chuyển nghiệp nhưng bị cái Ngã nó lôi lại, để rồi cứ tiếp tục trong vòng nghiệp lực luân hồi, không thoát ra được. Anh này cần sám hối hằng ngày câu này:

Xưa nay đã tạo bao ác nghiệp
Đều từ vô thủy tham sân si
Bởi thân miệng ý phát sinh ra
Hết thấy tôi nay xin sám hối.

Bệnh thèm ăn ngon là do thói tham ăn từ vô thủy. Nếu nay anh ta đừng nhìn sang người khác để mà tự hào rằng mình ăn chay, mà chỉ nên nhìn vào chính mình, thấy riêng trong cái kiếp này mình đã vì thèm ăn ngon, làm chết biết bao sinh mạng, tự sám hối, như thể bệnh ngã chấp sẽ giảm, nghiệp sẽ chuyển dần, ăn chay sẽ d dằn hơn. Đồng thời, hằng ngày nên theo các pháp phương tiện mà tùy ý tu hành, không làm điều ác, làm nhiều điều lành, giữ tâm ý thanh tịnh. Thanh tịnh bằng cách nào, thì nên tìm đến chư vị Tu Sĩ xin chỉ dẫn, hoặc theo Thiên Tông, Niệm Phật, Mật Tông, Trì Chú, v..v.. dần dần nghiệp sẽ chuyển và sẽ thấy:

Tội từ tâm khởi đem tâm sám
Tâm được tịnh rồi tội liền tiêu
Tội tiêu tâm tịnh thấy đều không
Ấy mới thật là chân sám hối.

Không phải đem nải chuối đến chùa rồi kỳ kèo với Phật mà sám hối được. Phật không ăn hối lộ. Bất kể ngồi đâu, nếu không còn bị nghiệp thân khẩu ý lôi cuốn là tâm đang tịnh, là đang sám hối tội cũ, ngăn ngừa tội mới.

HỎI Tôi thấy một số món ăn chay trong các tiệm ăn và đôi khi cả trong một vài chùa, có hình thức các con vật và tên gọi giống y như các món mặn, thí dụ như: "cá chiên, cá hấp, thịt quay bánh hỏi, tôm xào chua ngọt.. v..v..". Nếu tâm còn thèm ăn các món mặn thì ăn quách đồ thật còn hơn là giả dối như vậy. Đạo Phật nói trực tâm là đạo tràng cơ mà?

ĐÁP Đây là một câu hỏi có nội dung phức tạp, có thể chia ra làm bốn phần: (1) Món ăn chay giả thịt cá bán tại các chùa (2) Món ăn chay giả thịt cá bán tại các tiệm (3) Ăn chay vì lý do sức khỏe, và (4) Người ăn chay chỉ vì có lòng thương súc sinh, không liên quan đến tu tâm theo Phật giáo.

Món ăn giả thịt cá tại các chùa:

Đức Phật dạy rằng "Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh", "Ta là Phật đã thành, chúng sinh là Phật sẽ thành", chữ chúng sinh ở đây là chỉ tất cả mọi loài động vật có cảm giác, chứ không chỉ riêng loài người.

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 bình đẳng để đối xử với mọi loài, cả người lẫn vật. Vậy thì chúng ta không nên tạo thói quen xấu là thân nhiên nhìn hình ảnh con cá con tôm nằm cong queo giữa đĩa nước xốt, hoặc cầm muống, đũa xắn cắt con cua, con gà, dù chỉ là gà giả.

Ngoài ra chư vị nào đã thọ Bồ Tát Giới thì đừng quên là, khác với giới Thanh Văn, chỉ ràng buộc trong một kiếp người và chỉ phạm khi có hành động, giới Bồ Tát là Tâm Giới, chỉ khởi tâm phạm, chưa hành động, là phạm giới rồi. Vậy thì chư vị Cư Sĩ Bồ Tát Giới chỉ cần nghĩ là : "Ăn con tôm rang muối này ngon quá", dù là tôm giả, tâm của quý vị khởi niệm muốn ăn, là phạm giới rồi.

Món ăn giả thịt cá tại các nhà hàng.

Về các nhà hàng dùng tên giả để gọi các món ăn chay thì chúng ta nên cảm thông rằng họ làm thương mại, họ cần có những phương pháp 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: nấm xào rau, đậu om, rau luộc, rau kho..v..v..., rất ít món, khó lôi cuốn khách hàng.

Dầu sao, thực khách khi ăn một món giả, cứ nghĩ đến một con thật đã thoát chết thì lòng từ bi cũng đang tăng trưởng rồi đó.

Ăn chay vì lý do sức khỏe:

Nhóm người này tránh ăn thịt động vật vì thấy rằng thịt động vật mang đến nhiều chất độc và bệnh tật. Đối với họ, lý do ăn chay hoàn toàn vị kỷ. Nếu một mai khoa học tìm ra rằng ăn vậy rỗng, gân cộp sẽ khỏe mạnh sống lâu, thì họ sẽ lại hý hục đi săn rỗng, săn cộp. Tuy nhiên, dù mục tiêu ăn chay của họ vị kỷ, không vì loài vật, nhưng phước của nó lại vô tình cứu loài vật bớt chết (có nghĩa là bớt bị sản xuất ra để rồi phải sống tù tội và chết đau đớn), và cũng giúp cho dòng nghiệp lực sinh tử của họ bớt nợ máu. Cho nên, đối với nhóm người này, món ăn giả 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.

Ăn chay vì lòng thương loài vật:

Nhóm này thuộc đủ mọi thành phần tôn giáo và không tôn giáo. Họ tránh ăn thịt chỉ vì lòng thương xót loài vật, không nỡ đóng góp thêm vào nỗi thống khổ của cuộc sống đầy đau thương, bị hành hạ, tra đập, đánh đập, sống chen chúc, bị ép cho đẻ nhiều rồi chia rẽ mẹ con, trước khi chết còn bị sống những ngày kinh hoàng trên những chiếc xe chuyên chở không lồ, đói khát, dồn ép trong một trạng thái thần kinh rất là khủng khiếp, rồi bị lừa vào hành lang dẫn đến lò sát sinh, để nghe thấy những tiếng thét thất thanh trong giây phút đầy chết.

Do được thấy tận mắt, hay coi phim, hoặc xem sách báo, tâm những người này đã chuyển, họ cảm thấy ăn thịt là kéo dài những nỗi thống khổ cho loài vật, cũng là những sinh vật có đầy đủ tình cảm, xúc động v.v.. như con người. Nhóm người này ăn chay dễ dàng và còn cổ động mọi người ăn chay để toả rộng lòng nhân từ ra khắp nơi. Điển hình nhóm này là những hội viên hội PETA(People For The Ethical Treatment of Animals). 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 chết. Cho nên, nhóm người này rất ủng hộ những tiệm ăn chay và hoan nghênh những con tôm cá giả, gà giả trên bàn ăn. Họ quan niệm rằng: "nếu như tạt xấu ăn thịt cá đã bám r sâu xa trong óc con người, thì những món chay giả mạo đã cứu những con vật thật".

Sau đây là ý kiến của đạo hữu Minh Tịnh ở Portland, Oregon về tâm nguyện ăn chay trường:

Ăn uống là một ham muốn trong năm thứ ham muốn ⁷² mà đạo Phật luôn luôn nhắc nhở các Phật tử, dù là hàng xuất gia hay tại gia, cần phải tu sửa hằng ngày để phá phiền não: tham sân si.

Chiều hướng từ bi tâm: ưa thích làm mọi điều lành cho mọi người, cho mọi loài và cho mình. Cảm thương được sự sợ hãi, đau khổ của mọi chúng sinh.

Vì có duyên lành hay thường gọi là có phước, mà việc ăn chay d d dàng, không bị quá ràng buộc vào mùi vị, ngon dở.

Có lòng tin vững mạnh: (1) vào Phật pháp: thuyết nhân quả, gieo nhân nào thì chắc chắn ra quả nấy, (2) vào y khoa học và kinh nghiệm của những người đã ăn chay trường: (A)

Các loài thịt đều độc hại (a) vì hiện nay kỹ nghệ chăn nuôi đã dùng các loại chất hóa học, làm cho phần nhiều các loại thịt bày bán trên thị trường bị nhiễm độc, (b) các loại thịt còn bị nhiễm độc do các độc tố tự tiết ra khi con vật sợ hãi, đau đớn và căm hờn. (B) Các loại ngũ cốc và củ, các loại rau quả đều có đầy đủ các chất bổ dưỡng, có khả năng phòng ngừa các bệnh về tim mạch và ung thư cùng nhiều thứ bệnh khác.⁷³ Ngoài ra ăn trường chay lâu (trên 7 năm) sẽ có sự thay đổi lớn lao về tâm thần như giảm thiểu sự nóng nảy. Rượu và thịt có tác dụng làm gia tăng sự thèm muốn dục vọng.

Không lấy có này hay có nợ để tự bào chữa cho thói quen từ nhỏ ăn thịt của mình, mà phải có một ý chí thật vững vàng: từ bỏ là từ bỏ, không một chút nuối tiếc, như người cai rượu, cai thuốc lá cà phê.

Phải kiên nhẫn và sáng suốt mà nhận thức rằng, dòng đời là một xâu chuỗi NHÂN và QUẢ. Mặc dầu tạo nhân ăn thực phẩm lành mạnh, không làm đau đớn các loài động vật khác, không có nhiều độc tố, sẽ mang lại kết quả là cơ thể khỏe mạnh, tinh thần vui vẻ, tuy nhiên, ảnh hưởng của những nhân chúng ta đã gây ra từ nhiều đời trước vẫn còn có thể tác động vào đời sống hiện nay, dù đã yếu đi do nhân tốt chúng ta đã tạo. Bởi vậy, chúng ta đừng nghĩ rằng ăn chay chắc chắn sẽ không bị bệnh tật nữa và sống lâu, để rồi nếu VÔ THƯỜNG đến từ nhiều nguyên nhân sâu xa khác, lại làm chúng ta mất niềm tin. Điều chắc chắn rõ ràng nhất là người nào ăn chay vì lòng từ bi cũng đều thấy tâm hồn trở nên an lạc, dễ dàng gần gũi thông cảm với loài vật và yêu mến thiên nhiên vô cùng.

Vì những lý do nêu trên mà tôi có tâm nguyện đời đời kiếp kiếp không dùng thịt các sinh động vật để làm thực phẩm nuôi sống thân mạng mình. Nguyện cho tất cả mọi người và mọi loài đều có tâm nguyện này.

HỎI Tôi ăn trường chay, muốn đi hành hương Việt Nam nhưng không biết có gì trở ngại không, ở Hà Nội có nhà hàng chay không?

ĐÁP Chúng tôi đã có cơ duyên đi từ Bắc vào Nam, nhận thấy vấn đề ăn chay không có gì trở ngại. Buổi sáng ở Hà Nội có bánh bao chay, hoặc khiêm tớn hơn nhưng lại được người viết thích, nhất là xôi Hà Nội. Ai đã từng ăn thử những hạt xôi dẻo căng, ngọt và bùi ở đây trong cái gió sớm mai đượm mùi thơm của nếp hần sẽ chẳng bao giờ quên được. Chỉ với 1000 đồng, tức gần 10 cents, người ta đã có thể có được nắm xôi thơm phức kèm theo miếng vừng. Ngoài ra, bánh mì nóng buổi sáng ăn với chuối cũng ngon tuyệt. Đó là chưa kể món bún nóng hồi vừa mới ra lò rao bán trên phố Cầu

Gỗ mà anh bạn tôi thích ăn với tương nêm ớt như tôi thích ăn món xôi Hà Nội vậy.

Nghe nói trước năm 1980 Hà Nội không có một tiệm ăn chay và dường như người dân miền Bắc không biết đến từ ngữ chay. Ngày nay có vài tiệm phục vụ ăn sáng, ăn trưa, và ăn chiều. Đáng kể nhất là nhà hàng chay Nàng Tấm ở 79 A đường Trần Hưng Đạo, được xem là tiệm chay ngon nhất thủ đô. Chúng tôi đến đây ăn tối một lần và ăn tại khách sạn một lần do nhà hàng đem đến. Thức ăn thường không phải là thực phẩm chay biến chế của Đài Loan hay Hồng Kông nên khẩu vị hơi khác với những thức ăn mà chúng tôi thường ăn ở nhà hàng chay Ten Ins và Happy Family ở Mỹ, nhưng lại khá ngon miệng.

Ở Bãi Cháy Vịnh Hạ Long, tuy không có tiệm ăn chay nhưng do yêu cầu của chúng tôi nên cô Chính, chủ nhân khách sạn Đoàn Trang đã nấu cơm chay, như là những đầu bếp chay chuyên nghiệp, cho chúng tôi ăn trong hai ngày tham quan Vịnh Hạ Long. Mỗi bữa có sáu món, ít dầu, ít bột ngọt lại ngon.

Trước khi rời Hà Nội xuôi Nam, chúng tôi đến tham quan Chùa Đình Quán, tọa lạc tại xã Phú Din, huyện Từ Liêm, được Sư Thầy Đàm Nguyễn và quý sư cô thường trú tại chùa khoản đãi một bữa cơm chay thật ngon. Xin cảm ơn Thầy Đàm Nguyễn và Sư Cô Hạnh Châu cùng quý ni cô thường trú tại chùa.

Ở Huế, được mệnh danh là xứ sở của cơm chay, nơi đây có hơn 400 ngôi chùa lớn nhỏ, gần 300 niệm Phật đường và đa phần dân số là Phật tử, vì thế mà cơm chay rất thịnh hành. Cách đây khoảng ba mươi năm, góc sân chùa Tịnh Bình thuộc phường Thuận Thành đã có quán chay nổi tiếng với các món bún khô, bún nước, bánh bột lọc. Muốn thưởng thức cơm chay theo đúng nghĩa, bạn phải đến quán Đồng Tâm ở một con hẻm của đường Lê Lợi. Tuy nhiên bữa ăn chay ngon nhất của chúng tôi ở Huế lại không phải ở nhà hàng chay mà tại nhà hàng mạn của khách sạn Hùng Vương nơi chúng tôi lưu ngụ. Một bữa cơm chay với các món chay do khách tự đặt ra, nhà hàng đi chợ rồi nấu theo sở thích của khách. Chỉ với một tô canh mít non nấu với nấm rơm, lá sân, lá lốt, thêm một chút tiêu, và chút ớt Huế cũng đủ nhớ mãi.

Nha Trang có ít nhất là ba tiệm ăn chay, tiệm Âu Lạc, Thanh Tâm Trai và Thiên Ý. Trong số này có lẽ quán ăn chay Thiên Ý ở số 1B đường Nguyễn Du, gần Chợ Đầm là ngon hơn cả. Có một tiệm khác ở đường Biệt Thự

nhưng lại vừa bán chay vừa bán mặn, dường như phục vụ cho du khách ngoại quốc nên chúng tôi không ghé ăn thử.

Về đến Đà Lạt, các tiệm ăn mặn trong khu Hòa Bình cũng nấu chay nếu bạn yêu cầu nhưng họ biết khách là Việt kiều nên cho giá mắc, một bữa ăn chay thường cho sáu người phải chi trả đến 160.000 thay vì 90.000 như những chỗ khác. Chúng tôi biết có ít nhất là hai tiệm chay, một tiệm, tên là Giác Ngộ ở gần đầu đường Phan Đình Phùng và một tiệm khác, tên là Bông Sen ở gần cuối đường Phan Đình Phùng, đối diện với chùa Linh Sơn. Cả hai tiệm đều ăn được.

Ở Saigon, so với năm 1992, tiệm cơm chay mở ra khá nhiều, mỗi quận đều có năm ba tiệm nổi danh, với bảng hiệu chào hàng cả bằng tiếng Anh lẫn tiếng Pháp. Lắm khi ở mỗi đường phố cư xá hay đường hẻm lại mở đôi ba tiệm, tiệm nào cũng không lỗ vốn, không làm giàu nhanh nhưng có vẻ phát đạt.

Theo trí nhớ của người viết, nếu không lầm, thì tiệm cơm chay đầu tiên ở Saigon là tiệm Tín Nghĩa, đầu đường Trần Hưng Đạo, dường như do tín đồ Cao Đài điều khiển, trong tiệm này còn bán nhang thơm, trên vách viết những câu ca dao, câu kinh khuyên người tránh sát sinh, làm lành tránh dữ. Tiệm cao niên thứ nhì có lẽ là tiệm Thanh Lạc Trai ở gần góc đường Hiền Vương và Pasteur mà ngày nay vẫn còn và vẫn đông khách như xưa.

Phía Chợ Lớn, gây sự chú ý của thực khách đầu tiên có lẽ là quán ăn chay Phật Hữu Duyên, trên bảng hiệu chung bày ông Phật khoẻ mạnh tươi cười trong khung kính. Vùng Bàn Cờ có quán ăn chay Giác Đức ở 492 đường Nguyễn Đình Chiểu. Quận 4 có quán cơm chay chùa Đức Quang 330 đường Nguyễn Tất Thành. Quận 5 có quán chay Giác Ngộ số 124 Nguyễn Tri Phương. Quận 11 có Lạc Thanh Trai 243 Tạ Uyên và tiệm Thanh Nhàn 129 Lãnh Bình Thăng. Quận Tân Bình có quán Diệu Châu 1025 Hương Lộ 2. Quận Bình Thạnh có hai quán cơm chay Thiên Nhiên 1 và 2 ở đường Lê Quang Định và đường Bạch Đằng.

Trong chợ Saigon, chợ An Đông, và chợ Bình Tây vẫn có những sạp bán thức ăn chay, ở bến xe miền Tây, gánh bán cơm chay vẫn hiện diện cũng như bến phà Mỹ Thuận.

Người Hoa ở Saigon nấu chay cũng gần giống như người Việt, nhưng dùng nhiều dầu mè. Hầu hết các quán chay đều dùng bột ngọt tuy có nhiều tiệm quảng cáo là không bột ngọt theo yêu cầu. Chúng tôi ở khách sạn Lê Lê và

Linh Linh trên đường Phạm Ngũ Lão mà xung quanh có rất nhiều quán ăn chay, chỉ riêng một con hẻm 175 mà có đến ba tiệm cơm chay nằm sát nhau, Zen Restaurant, Bodhi Tree và Như Liên. Cách đó không xa, là tiệm cơm chay Pháp Hoa số 200 đường Nguyễn Trãi do các Phật tử của thầy Trí Quảng điều hành. Ngoài ra, cũng gần đó là Tiệm chay Định Ý ở số 171B Cống Quỳnh.

Về giá cả tương đối rẻ, một bữa ăn cho một người chỉ tốn khoảng 12.000 (gần một dollar). Nghe một anh tài xế xe taxi nói, ở khoảng giữa đường Cao Thắng, một đĩa cơm chay bình dân có 3.000, thêm 1.000 đồng nữa có canh.

Trong suốt cuộc hành hương bốn tuần từ Bắc vào Nam, chúng tôi chỉ có hai lần trở ngại không có cơm chay, một lần ở chùa Hương, mặc dầu có gần 100 tiệm cơm nhưng không có đến một tiệm chay nên chúng tôi nhịn đói luôn, lần khác tại thành phố Vinh, chúng tôi chỉ mua cơm trắng rồi ăn với muối mè đem saun. Ngoài ra, ngày lên núi Yên Tử, nếu không tháp tùng theo phái đoàn của thầy Thông Giác thì chúng tôi cũng nhịn ăn trưa luôn vì không có quán ăn chay, mặc dầu có rất nhiều hàng ăn dưới chân núi. Vì thế quý vị đi chùa Hương và núi Yên Tử nhớ đem theo cơm nắm muối vừng, món ăn di hành nổi tiếng của người miền Bắc.

HỎI Tôi có một cháu trai bốn tuổi. Từ lúc hiểu biết cháu không chịu ăn thịt cá, mỗi lần cho ăn thịt cá cháu cứ phun ra. Chồng tôi là một người trọng khoa học nên rất bực mình vì thấy cháu ăn uống không bổ dưỡng sợ sẽ ngu dốt và chậm lớn, cứ phàn nàn với tôi là tại mẹ tôi ăn trường chay không khuyến khích cháu ăn thịt cá và muốn gửi cháu cho người khác trông coi, không cho mẹ tôi làm baby sitter nữa. Mẹ tôi tuy gần 70 tuổi mà rất khỏe mạnh, hai bà cháu nô đùa với nhau cả ngày rất vui, nay nếu chia rẽ hai người chắc cả hai bà cháu buồn lắm. Chính tôi cũng bối rối không biết nếu cháu ăn chay trường có ngu dốt và chậm lớn vì thiếu dinh dưỡng như lời chồng tôi nói không. Vì anh ấy là con người có tinh thần khoa học nên tôi cũng hơi nghiêng về phía anh ấy.

ĐÁP Trước nhất hãy tìm hiểu "tinh thần khoa học là gì". Đó là một thái độ sống linh động, không thành kiến, luôn luôn tìm hiểu thêm về những bí ẩn chưa được khám phá của đời sống và saun sàng đón nhận để nghiên cứu thêm những phát minh mới mặc dầu là do kẻ mình không ưa tìm ra. Tinh thần khoa học là một thái độ sống không thành kiến (vì nếu có thành kiến thì đã chết cứng với thành kiến đó rồi, không còn cơ hội để tìm hiểu xem điều phát minh kia là đúng hay sai).

Theo định nghĩa này thì ba của cháu bé thiếu tinh thần khoa học mà chỉ ôm cứng lấy một số hiểu biết có sẵn từ thời cổ đại, con người chỉ biết có một thứ thực phẩm bổ dưỡng là thịt xác thú vật. Sau này do thói quen xấu lưu truyền, nhiều người vẫn tưởng rằng chỉ có ăn xác thú vật mới đủ chất bổ dưỡng. Trái lại, chính các loại thịt thú vật, nhất là thịt thú vật thời nay được nuôi bằng nhiều chất hóa học mới làm cho con người mang nhiều bệnh, chóng già và chóng chết. Nếu bà xem xong cuốn sách này thì bà cũng sẽ có khái niệm về một đời sống lành mạnh, khỏe vui dù chỉ ăn rau đậu mà vẫn đầy đủ chất bổ dưỡng. Và lại, có một tấm gương sáng trong gia đình bà là cụ nhà gần 70 tuổi ăn trường chay mà còn làm baby sitter nô đùa với cháu được trong khi có biết bao nhiêu cụ mới ngoài 60 đã mang đủ loại bệnh như bệnh tim, ung thư, tiểu đường..v.v..

Còn về vấn đề sợ cháu ngu dốt vì ăn chay, xin bà cứ yên tâm, tôi xin đơn cử vài tên người ăn chay trong giới khoa học để bà nói với ông nhà, như nhà toán học Pythagore, bác học Albert Einstein, bác sĩ Albert Schweitzer,v..v. quý vị ấy rất thông minh.

Thưa bà cháu đã có cái phước báu được huân tập từ vô lượng kiếp nên kiếp này vừa mới hiểu biết đã muốn từ chối không đi vào con đường nợ nần sinh mạng ăn nuốt lẫn nhau, tránh bước vào thói quen xấu ăn thịt chúng sinh. Xin bà nghĩ đến cái phước báu ấy của cháu mà đừng làm cho kiếp này của cháu lại trở thành bất hạnh, bị ép phải ăn những thứ độc hại, có thể làm cho cháu sớm nuôi mầm bệnh, chóng già và làm cho dòng nghiệp của cháu đang trên đường chuyển hoá tốt đẹp lại trở thành xấu đi.

Bà nên tìm cuốn "Thực Phẩm Rau Đậu Qua Lăng Kính Khoa Học" để ông nhà tham khảo vì tài liệu trong cuốn đó đều từ các nguồn khoa học đáng tin cậy.

HỎI Thưa Chú, ông nội cháu bảo: "nói ăn chay ăn mặn là sai, phải nói ăn chay ăn mạng mới đúng vì đồ ăn chay bỏ muối vào thì cũng mặn vậy".

ĐÁP Chú cũng có nghe vài bậc trưởng lão nói rằng: hồi xưa các cụ coi sự ăn rau đậu không giết súc sinh thì nó thanh tịnh nên gọi là ăn chay. Trước khi có lễ lớn các vị bô lão trong làng cũng phải ăn chay, không ăn thịt, uống rượu, cho cơ thể thanh tịnh. Còn ăn thịt cá thì gọi là ăn mạng vì phải chấm dứt mạng sống của súc sinh, nhưng sau này vì chữ ăn mạng nghe dễ sợ quá nên các cụ gọi trạch ra là ăn mặn cho nó nhẹ bớt.

Hàng ngàn năm, hàng vạn năm.
Bếp hồng thơm phức thịt hầm ai ơi!
Đau thương có thấu tới trời?
Hòn căm uất hận biết đời nào nguôi!
Tên bay, đạn bắn, bom rơi.
Bỗng nhiên ập xuống cuộc đời vì đâu?
Lặng nghe tiếng rú đêm thâu.
Lưỡi dao đồ tể lút đầu ngấp chuôi!

HỎI Ở chợ bán đây thịt cá, tôi không mua thì người khác cũng mua, đằng nào con vật cũng bị giết rồi, tôi đâu có bảo họ giết.

ĐÁP Đúng vậy. Bạn không bảo họ giết. ở chợ có sũn bạn không mua thì người khác cũng mua. Ngặt vì bạn mua nên người khác muốn mua thì lại thiếu, cho nên người bán phải giết thêm. Đó là luật cung và cầu trong thương trường. Và người mua chính là lý do để người bán trở thành kẻ sát sanh.

HỎI Chị tôi nghe lời các thầy khuyên, nên đã ăn chay được vài tháng. Nhưng các cháu tôi phản đối quá, nói rằng: "Má cứ ăn thịt đi. Dù ăn thịt phải xuống địa ngục cũng đừng sợ. Để con xuống thay cho." Vậy tôi phải làm sao?

ĐÁP Trước nhất hãy nói về địa ngục. Đã ai trông thấy địa ngục rồi quay về kể lại chưa? Thế giới hiện tượng tương đối này được nhà Phật gói trọn trong một câu ở kinh Hoa Nghiêm: "Nhất thiết duy tâm tạo". Tất cả mọi sự đều chỉ do tâm tạo, không cố định. Tâm thì vô thường. Cho nên khi tâm chuyển thì thế giới chuyển, địa ngục cũng chuyển luôn. Đó là "nhất thiết duy tâm tạo". Thế giới hiện tượng được chi phối bởi luật nhân quả. Ai làm nấy chịu. Không ai vào địa ngục (nếu có) thay người khác được. Ngay ở thế gian, cha mẹ phạm tội, cha mẹ vào tù, ông Tòa cũng không cho con ở tù thay. Câu nói: "cứ làm đi, tội vạ đâu tôi chịu", là một câu nói cho bảnh thòi, ai cũng biết là không ai có thể chịu tội thay người khác được. Mẹ ăn nhiều chất độc (toxic), mai một ung thư phát ra, đau đớn la khóc thống thiết, con có hiểu đến đâu cũng đành trơ mắt nhìn, ung thư nó không vì thấy con có lòng hiếu thảo mà nhảy qua để con chịu đau dùm đâu.

Không phải ăn chay sẽ lên Thiên đường, Niết Bàn hoặc ăn mặn thì xuống Địa ngục. Bởi vì trâu, bò, voi, ngựa cũng ăn chay mà đời vẫn cơ cực xiết bao! Tuy nhiên, ăn chay là giúp cho các sinh linh đáng thương thoát khỏi cuộc đời khốn khổ, sống tù tội, chết đau đớn, khỏi bị đày đọa trong cái Địa

ngục trần gian tạo nên bởi những người thích ăn thịt và những chủ trại chăn nuôi, chủ lò sát sinh tham tiền.

HỎI Trong những buổi lễ lớn của Đạo Phật, thường có màn âm nhạc rất ồn ào, huyên náo, mà người ta giải thích rằng đó là "chuông trống bát nhã" để cúng dường chư Phật và cung nghinh chư tôn đức giáo phẩm. Chữ "bát nhã" thì có vẻ đặc biệt Phật giáo quá rồi. Nhưng cái trống da to tướng kia thì rõ ràng phải được bọc bằng da trâu, da bò gì đó (vì còn thấy lỗ chân lông và cả lông nữa!). Đạo Phật cấm sát sinh. Tu sĩ không được dùng đồ làm bằng da loài vật hay tơ do con tằm nhả ra. Liệu Đức Phật có hoan hỷ khi được cúng dường bằng sự đánh đập tàn bạo lên da con vật đã chết đau đớn banh da xẻ thịt kia chăng? Hay là Ngài đang nhỏ lệ xót thương cho cả con vật lẫn người Phật tử hằng ngày đọc tụng kinh điển của Ngài mà không thọ trì?

ĐÁP Bát nhã là phiên âm từ chữ Sanscrit "Prajnà" có nghĩa là trí tuệ Bát nhã.

Người Trung Hoa xưa dùng tám loại nhạc cụ để hòa nhạc gọi là bát âm. Sau này, chúng ta vẫn còn nghe danh từ "phường bát âm" để chỉ ban nhạc dùng tám loại nhạc cụ cổ điển gồm: 1. tiếng dây đàn (Ty), 2. tiếng ống sáo tre (Trúc), 3. tiếng chuông đồng (Kim), 4. tiếng đá (Thạch), 5. tiếng sênh (Bào), 6. tiếng trống đất (Thổ), 7. tiếng trống da (Cách) và 8. tiếng mõ gỗ (Mộc). Người Trung Hoa xưa rất trọng nhạc. Có "lễ" là phải có "nhạc". Trong tất cả các buổi tế lễ, từ tế trời cho đến tế ông Thành hoàng làng, từ lễ Hội cho đến đồng bóng đa thần, tất cả đều có nhạc đi kèm. Nhạc còn được coi như là một trong năm kinh của nhà Nho (Kinh Thi, Kinh Thư, Kinh Lễ, Kinh Nhạc, Kinh Xuân Thu).

Nhạc có vai trò quan trọng vì âm thanh có sức mạnh chi phối tâm lý con người. Có loại nhạc nghe êm đềm, truyền cảm, thấm sâu vào lòng người, tâm hồn chơi vơi trong dòng suối kỷ niệm của dĩ vãng. Có loại nhạc nghe buồn đã dượi như tiếng oan hồn than khóc vì nước mất nhà tan. Có loại nhạc ồn ào kích động, khiến người nghe cảm thấy hăng hái, muốn lừng xăng hòa theo sự lôi cuốn của điệu nhạc. Tiếng trống ồn ào hợp với loại này. Từ cổ, loài người đã biết dùng tiếng trống để thúc quân ra trận, làm hiệu lệnh hành quyết tử tội tại các buổi lễ. Người lính ra biên cương theo tiếng trống: ⁷⁴

Tùng tùng trống đánh ngũ liên
Bước chân xuống thuyền nước mắt như mưa.

(Cổ vãn)

Người tử tội đầu rơi theo tiếng trống:
Ba hồi trống đục mồ cha kiếp!
Một nhát gươm đưa má mẹ đời.

(Cao Bá Quát?)

Ngay cả đến những bộ lạc ăn lông ở lỗ cũng biết dùng trống để kích động tính hiếu chiến, bản năng sinh tồn của con người thô sơ.

Đạo Phật truyền đến địa phương nào thì dùng ngay phương tiện saün có của địa phương đó để quảng bá giáo lý, tránh gây mâu thuẫn, hài hòa hội nhập trong tinh thần tùy duyên mà bất biến, hình thức thay đổi theo hoàn cảnh nhưng nội dung từ bi bình đẳng thì giữ vững. Cho nên ở Trung Hoa, hình thức tế lễ của đạo Phật nương theo đa thần giáo, ồn ào, nhiều màu sắc. Ở Tây Tạng thì hình thức lại ảnh hưởng Lạt Ma giáo. Hiện nay ở Tây phương, thí dụ hệ thống thiền Tào Động do Sư Bà Kennett ở núi Shasta hướng dẫn thì lại hành lễ với nhạc cụ Tây phương, dòng nhạc nghe phảng phất như nhạc lễ nhà thờ Thiên Chúa giáo, nhưng nội dung thì vẫn bất biến, Sư bà dịch kinh Phật ra tiếng Anh để phổ nhạc, và tất cả hơn sáu chục tu sĩ tại tu viện đều giữ giới cấm sát sinh và ăn chay rất kỹ, lại còn làm nghĩa địa cho loài vật, có mộ chí và tượng ngài Quán Thế Âm hộ trì để nói lên tinh thần từ bi bình đẳng của nhà Phật.

Nhạc cụ chủ yếu của nhà Phật là chuông và mõ. Tiếng chuông cảnh tỉnh vẳng lên trong đêm khuya, buổi sáng sớm, lúc chiều về, đã là đề tài của biết bao bài thơ nổi tiếng. Âm thanh trong trẻo, ngân nga rót xuống, lắng sâu vào tận đáy lòng, dường như xóa tan được phiền não, tham sân si vướng mắc của kiếp người. Tuy nhiên, nếu tiếng chuông được đi kèm với tiếng trống, thì những tác dụng này hầu như biến mất. Tiếng mõ thì có tác dụng điều hòa đại chúng khi tụng kinh. Mõ tạc theo hình con cá mở to đôi mắt để nhắc nhở người Phật tử nên tỉnh thức, đừng mê mờ trôi theo dục vọng trong dòng đời.

Như thế thì rõ ràng cái gọi là "chuông trống bát nhã" đánh đập tàn bạo vào da trâu, da bò, khó có thể gán ghép một cách gượng ép vào với tinh thần trí tuệ bát nhã của nhà Phật. Trí tuệ bát nhã cần sự tĩnh lặng, quán chiếu thâm sâu vào nội tâm chứ không phải là sự âm ỹ, ồn ào. Và cũng do đó, việc đánh trống bọc da trâu, da bò là đi ngược lại tinh thần từ bi bình đẳng và bất bạo động của Phật Giáo, và lẽ dĩ nhiên không phù hợp với chính sách ăn chay của nhà Phật.

HỎI Người ta nói: "Ăn mặn nói ngay còn hơn ăn chay nói dối." Ông nghĩ sao?

ĐÁP Thật ra đây chỉ là một câu nói mỉa 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 và nên ăn chay và nói ngay, như thế là đã giữ hai giới trong năm giới rồi đây, sẽ thoát mắc nợ máu chúng sinh, sẽ thăng thang bước nhẹ trên con đường nhân quả, bà ạ.

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 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.

---o0o---

CHƯƠNG THỨ NĂM - PHỤ BẢN ISOFLAVONES ĐẬU NÀNH

GIỚI THIỆU

Hầu như người Việt nam chúng ta ai ai cũng biết đậu hũ nhưng ít ai biết đến chất isoflavone và các hóa chất thảo mộc khác trong đậu nành, có khả năng phòng ngừa và trị liệu một số bệnh như bệnh đau tim, bệnh tai biến mạch máu não, bệnh ung thư vú, ung thư nhiếp hộ tuyến và ung thư kết tràng.

Vì tính chất đa năng và đa hiệu của đậu nành do những khám phá gần đây của khoa học nên chúng tôi đã cố gắng soạn thảo tập tài liệu dưới đây để

cống hiến quý bạn và đồng thời cũng để làm sáng tỏ nghi vấn ăn đậu hũ không tốt cho nhiều người. Tất cả những điều chúng tôi trình bày đều lấy từ các nguồn tư liệu có thẩm quyền như kết quả của các công trình khảo cứu khoa học của Viện Ung Thư Quốc Gia và các viện đại học danh tiếng ở Mỹ

---o0o---

LỊCH SỬ ĐẬU NÀNH

Đậu nành xuất hiện đầu tiên tại Trung Hoa khoảng 5000 năm trước đây nhưng mãi đến năm 300 trước Thiên Chúa giáng sinh mới được ghi vào cổ thư là một nông phẩm chính của miền Bắc Trung Hoa. Từ đây, đậu nành được lan truyền qua Triều Tiên, Nhật Bản, xuống miền Nam Trung Hoa và các nước Đông Nam Á Châu. Đến Nhật Bản vào thế kỷ thứ 8 sau Tây lịch và khoảng một ngàn năm sau đó qua đến Âu Châu.

Bởi vì đậu nành sản sinh nhiều protein hơn bất cứ loại nông sản nào nên nó được ưa chuộng và trở thành thực phẩm chính của nhiều quốc gia Á Châu. Những thực phẩm được biến chế từ đậu nành như sữa, đậu hũ và tầu hũ ky đã có từ hai ngàn năm trước đây, ngày nay đậu hũ là món thực phẩm được ưa chuộng và phổ thông nhất trên thế giới. Tại một vài thành phố Trung Hoa, các xưởng làm sữa đậu nành vào sáng sớm để giao sữa nóng đến từng nhà, và cho đến gần đây, sữa đậu nành tiêu thụ ở Hồng Kông đã nhiều hơn số tiêu thụ Coca-Cola. Người Trung Hoa tin rằng đậu nành có khả năng chữa lành các chứng bệnh về thận, phù thũng, da, tiêu chảy, anemia và leg ulcers.

Đậu nành được du nhập vào lục địa Hoa Kỳ năm 1765 nhưng chỉ được xem là một loại hạt đậu mới mà thôi cho đến khi Dr. John Harvey Kellogg cách mạng thức ăn sáng của người Hoa Kỳ bằng sữa đậu nành, cereal và các thức ăn biến chế từ protein đậu nành vào những năm 1920s.

Năm 1931, Dr. A.A. Horvath xuất bản tài liệu mang nhan đề là "*Soya Flour as a National Food*." Trong tài liệu này ông nói rằng dinh dưỡng bằng thực phẩm đậu nành rất là bổ khỏe và có giá trị cao.

Nhờ những nỗ lực của ông mà ngày nay Hoa Kỳ sản xuất trên 12 tỷ dollars đậu nành mỗi năm tức khoảng 50 triệu metric tons, hay bằng phân nửa số lượng sản xuất trên thế giới. Bất hạnh thay, ngoại trừ 1/3 được xuất cảng qua các nước như Nhật Bản v.v., chúng ta đã dùng 95% số lượng còn lại để làm thức ăn cho súc vật, thay vì cho người ăn !

---o0o---

NHỮNG QUỐC GIA ĂN NHIỀU ĐẬU NÀNH

Tại các quốc gia vùng Vin Đông, các thực phẩm biến chế từ đậu nành đã cách mạng lề lối ăn uống của dân chúng, họ dùng thực phẩm đậu nành hàng ngày như là nguồn dinh dưỡng chính. Những thứ này gồm có: đậu hũ, sữa đậu nành, miso, tempeh, tương, chao, phù trúc và dầu..v..v..

Trung bình một người trưởng thành Nhật Bản (adult) ăn khoảng 50 pounds đậu hũ mỗi năm. Ngày nay nhiều nhà khoa học và nghiên cứu gia Tây phương đã xác nhận và đánh giá tốt điều mà các y sĩ Trung Hoa tin tưởng trước đây về khả năng của đậu nành trong việc phòng ngừa và trị liệu một vài chứng bệnh. Những bệnh như: tim mạch, ung thư, tiểu đường, xốp xương và thậm ít xảy ra tại những vùng dân số tiêu thụ nhiều đậu nành. Hãy xem một vài con số thống kê dưới đây:

Tại Nhật Bản tỷ lệ chết về bệnh ung thư vú chỉ bằng một phần tư Hoa Kỳ, tại Trung Hoa là 1/5 và ở Đại Hàn là 1/10.

Chỉ có 10% phụ nữ Nhật Bản có hiệu chứng nóng phùng (hot flash) vào thời kỳ mãn kinh và tỷ lệ bị bệnh bể xương hông thấp hơn phụ nữ Hoa Kỳ.

Tại Đại Hàn tỷ lệ phái nam bị bệnh ung thư trực tràng chỉ bằng 1/4 Hoa Kỳ và bệnh ung thư nhiếp hộ tuyến là 1/10 so với Hoa Kỳ.

Sự thực, có nhiều bằng chứng cho thấy rằng sự tiêu thụ các thực phẩm đậu nành hằng ngày làm giảm nguy cơ xảy ra các chứng bệnh ung thư vú, nhiếp hộ tuyến, ung thư kết tràng, dạ dày, da..v..v..

Thế còn bệnh tim mạch bao gồm chứng nhồi máu cơ tim (heart attack) và tai biến mạch máu não (stroke) thì sao? Theo một nghiên cứu khoa học thì cứ hai người Hoa kỳ chết có một người chết về bệnh này, trong khi đó tại Shanghai chỉ có một người trong số 15 người chết.

Có rất nhiều nghiên cứu khoa học đã khuyến cáo người dân Hoa Kỳ nên thay thế protein thịt động vật bằng protein đậu nành nhằm làm giảm lượng cholesterol trong máu và ngăn ngừa các chứng bệnh về tim mạch và ung thư.

---o0o---

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐẬU NÀNH

Hầu như ai cũng biết đậu nành có chứa rất nhiều protein bao gồm tất cả 8 loại amino acids thiết yếu. Đậu nành cũng là nguồn phong phú cung cấp calcium, chất xơ, chất sắt và chất sinh tố B.

Cái mà các khoa học gia thích thú nhất trong những năm nghiên cứu gần đây là sự khám phá ra các hóa chất thảo mộc, mà chúng tôi tạm gọi là hóa thảo (*PHYTOCHEMICALS*), có trong đậu nành và những ứng dụng của chúng, trong lãnh vực y khoa trị liệu.

Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ, Viện Đại Học Havard, Viện Đại Học Alabama, Minnesota, Iowa và Helsinki, Finland, đã thực hiện nhiều công trình khảo cứu khoa học để xác định những lợi ích của các hóa thảo đậu nành này. Họ đã thấy rằng sự tiêu thụ những chất này không những có khả năng ngăn ngừa mà nó còn có khả năng trị liệu các bệnh như đã nói tới ở trên. Những hóa thảo đậu nành gồm có: protease inhibitors, phytates, phytosterols, saponins, phenolic acids, lecithin, omega 3 fatty acids, và isoflavones (phytoestrogens).

PROTEASE INHIBITORS - có khả năng ngăn ngừa sự tác động của một số gene di truyền gây nên chứng ung thư. Nó cũng bảo vệ các tế bào cơ thể không cho hư hại gây nên bởi những môi trường sống xung quanh như tia nắng mặt trời và các chất ô nhiễm trong không khí. Năm 1980 các khoa học gia đã khám phá ra đậu nành nguyên chất có tác dụng ngăn cản không cho bệnh ung thư phát triển nơi các loài động vật và những năm sau đó họ đã xác nhận sự tác dụng chống ung thư cho nhiều loại bệnh ung thư. Tuy nhiên protease inhibitors bị mất bớt đi sau khi đậu nành được biến chế qua phương pháp làm nóng. Thí dụ như sữa đậu nành loại dehydrated soymilk còn lại 41%, đậu hũ còn lại 0.9% so với bột đậu nành nguyên chất.⁷⁵

PHYTATES - là một hợp thể phosphorus và inositol, có khả năng ngăn trở tiến trình gây nên bệnh ung thư kết tràng (colon cancer) và ung thư vú (breast cancer). Ngoài ra nó cũng còn có khả năng trừ khử những chất làm cho tế bào bị ung thư (oxygen free radicals) và phục hồi những tế bào đã bị hư hại. Được biết chất sắt thặng dư trong cơ thể thường sản sinh ra oxygen free radicals, nhưng khi có sự hiện diện của phytate, chất này sẽ bị hủy diệt khả năng sản sinh và vì thế phytate hành xử giống như chất antioxydants.

Cũng nên biết, sau nhiều năm lưu ý dân chúng rằng phytate có thể gây phương hại đến tình trạng thiếu chất sắt trong cơ thể vì nó ngăn cản sự hấp

thụ chúng, nay các nhà khoa học đã khám phá ra rằng phytate bảo vệ chúng ta khỏi có quá nhiều chất sắt.⁷⁶

PHYTOSTEROLS - cũng có khả năng phòng ngừa các bệnh về tim mạch bằng cách kiểm soát lượng cholesterol trong máu, đồng thời nó cũng có khả năng làm giảm thiểu sự phát triển các búi ung thư kết tràng và chống lại ung thư da.⁷⁷ Những nhóm dân số tiêu thụ nhiều sản phẩm đậu nành như Nhật Bản, Triều Tiên và Giáo hội Cơ Đốc Phục Lâm Hoa Kỳ đã có tỷ lệ thấp căn bệnh ung thư kết tràng.

SAPONINS - giống như phytate, hành xử như chất anti-oxidants để bảo vệ tế bào cơ thể chúng ta khỏi bị hư hại do tác dụng free radicals. Nó cũng còn có khả năng trực tiếp ngăn cản sự phát triển ung thư kết tràng và đồng thời làm giảm lượng cholesterol trong máu.

PHENOLIC ACIDS - là một dược chất hóa học anti-oxidants và phòng ngừa các nhim sắc thể DNA khỏi bị tấn công bởi các tế bào ung thư.

LECITHIN - là một hóa chất thực vật quan trọng, đóng một vai trò quyết định trong việc kích thích sự biến dưỡng ở khắp các tế bào cơ thể. Nó có khả năng làm gia tăng trí nhớ bằng cách nuôi dưỡng tốt các tế bào não và hệ thần kinh, nó làm vững chắc các tuyến và tái tạo các mô tế bào cơ thể. Nó cũng có công năng cải thiện hệ thống tuần hoàn, bổ xương, và tăng cường sức đề kháng. Khi hệ thần kinh thiếu năng lượng, chất lecithin ở đậu nành sẽ phục hồi năng lượng đã mất. Đạm chất đậu nành có chứa 3 phần trăm chất Lecithin, bằng với lượng Lecithin có trong lòng đỏ trứng gà.

OMEGA-3 FATTY ACIDS - là loại chất béo không bão hòa (unsaturated fats) có khả năng làm giảm lượng cholesterol xấu LDL đồng thời làm gia tăng lượng cholesterol tốt HDL trong máu.⁷⁸ Nhiều nghiên cứu khoa học đã xác nhận tiêu thụ nhiều omega-3 fatty acids có trong các loại thực vật như đậu nành, hạt pumpkin, walnuts, hemp, flax và các lá rau xanh giúp chống lại sự phát triển các căn bệnh về tim mạch.⁷⁹ Tương cũng nên biết omega-3 fatty acids còn gọi là alpha-linolenic acid, gồm hai thứ EPA và DHA cũng có trong một vài loại cá biển và trong fish-liver oil supplements. Những loại này cũng có khả năng giống như omega-3 trong thực vật nhưng có thêm một cái không tốt là nó có tác dụng làm cho các phân tử tế bào cơ thể trở nên không ổn định, tức sản sinh ra các chất oxygen free radicals là những chất gây ra ung thư và gây xáo trộn chất insulin, sinh ra chứng tiểu đường. Vì thế

các khoa học gia thuộc Viện Đại Học Arizona⁸⁰ và Viện Đại Học Cornell đã công bố sự nguy hiểm của omega-3 fatty acid trong cá và dầu cá.⁸¹

ISOFLAVONES (phytoestrogens) - là một hóa chất thực vật đã làm các nhà khoa học say mê nghiên cứu nhất, vì nó có cấu trúc tương tự như chất kích thích tố sinh dục của phái nữ. (female hormone estrogen) và sự vận hành giống như estrogen. Vì thế các nhà khoa học còn gọi nó là estrogen thảo mộc (plant estrogen).

Sau khi nghiên cứu, các khoa học gia đều cho rằng isoflavones có khả năng mãnh liệt chống lại các tác dụng gây nên chứng ung thư liên hệ đến hormone.

Được biết quá lượng estrogen trong cơ thể là yếu tố chính dẫn đến ung thư vú, ung thư buồng trứng (ovarian), tử cung (uterine), và ung thư cổ của phụ nữ. Trong nếp sống của người Tây phương, dân chúng thường có quá nhiều estrogen bởi vì tiêu thụ nhiều protein thịt động vật có saün chất hormone mà người ta trích vào làm cho chúng mau lớn và nhiều sữa. Phần nhiều phụ nữ Tây phương mập vì chế độ dinh dưỡng nhiều thịt và chất béo, cũng làm tăng lượng estrogen, (buồng trứng tự động sản xuất thêm estrogen khi quá chất béo cần thiết). Nơi đàn ông chất béo thặng dư được biến đổi thành androgens và là nguyên nhân dẫn đến bệnh ung thư nhiếp hộ tuyến. Hiện nay các nhà khoa học đã tìm thấy ba chất genistein, daidzein và glycetein trong isoflavones đậu nành mà genistein là tâm điểm nghiên cứu.

Theo nhiều tài liệu nghiên cứu, genistein có những lợi ích dưới đây:

- Giống như những isoflavones khác, hành xử như là chống estrogen (anti-estrogen) bằng cách ngăn cản không cho sản sinh estrogen khi quá lượng estrogen cần thiết trong cơ thể.*
- Ngăn ngừa sự phát triển các tế bào ung thư.*
- Kích thích các tế bào ung thư làm cho chúng trở lại trạng thái bình thường.*
- Ngăn trở sự lớn mạnh của các tế bào ung thư DNA nhưng không ngăn cản sự lớn mạnh của các tế bào bình thường.*
- Hành xử như là các chất chống óc xi hóa (anti-oxidant), bảo vệ các tế bào bình thường khỏi bị hư hại bởi sự tấn công của các chất d gây chứng ung thư (free radical).*

Bởi vì nắm tào tác lợi ích trên của genistein, nên isoflavone được coi là một

hóa chất thực vật nhiệm màu chống lại các căn bệnh ung thư và các khoa học gia tin tưởng rằng genistein cần phải được tinh chế thành dược liệu để điều trị tất cả các loại ung thư. Trong một nghiên cứu của Viện Đại Học Minnesota, genistein đã được dùng thành công trong việc phá hủy các tế bào ung thư máu BCP trong loài chuột. Ung thư máu BCP là một loại ung thư phổ thông nơi trẻ em.

Cũng có nhiều chứng cứ rằng chất genistein đã chữa trị khỏi chứng nóng phừng, phòng ngừa bệnh xốp xương, và có thể thay thế loại estrogen supplement trên thị trường như Premarin. Genistein cũng ngăn ngừa các bệnh động tim, tai biến mạch máu não và sự phát triển tiến trình xơ cứng mạch máu (atherosclerosis). Cuối cùng, genistein là một hóa chất thực vật khá mạnh chống lại các chứng bệnh sung như bệnh khớp thấp (arthritis) và các chứng bệnh liên hệ đến tình trạng đau nhức ở các khớp xương và bắp thịt như rheumatoid arthritis.

Ngoài genistein ra một chất khác của isoflavone đậu nành là chất Daidzein cũng có những lợi ích như genistein:

- Có khả năng ngăn ngừa sự hao mòn xương và sự phát triển chứng bệnh xốp xương.*
- Khả năng chống ôc xi hóa (anti-oxidant) và chống ung thư (anti-cancer)*
- Kích thích các tế bào ung thư máu để trở thành thứ khác và chuyển hoá chúng về trạng thái bình thường.*

Một cách tổng quát, tiêu thụ 50 mg isoflavone có trong protein đậu nành hằng ngày sẽ (1) làm giảm lượng cholesterol trong máu ít nhất là 35%, (2) không cần thiết phải dùng estrogen supplement, một thứ thuốc có nguy cơ gây nên chứng ung thư vú, tử cung và buồng trứng, và (3) phòng ngừa bệnh xốp xương.

Vì tác dụng cân bằng hormone trong cơ thể, isoflavone có thể ứng dụng cho phái nữ không phân biệt tuổi, trước hay sau khi dứt kinh.

---o0o---

PHÒNG NGỪA BỆNH TIM MẠCH

Trong một nghiên cứu gần đây được thực hiện bởi Dr. James W. Anderson, M.D. Professor of Medicine and Clinical Nutrition thuộc viện đại học University of Kentucky, Lexington⁸² với 730 tình nguyện viên để xem

ảnh hưởng của việc ăn protein đậu nành với hệ thống mạch máu qua việc đo lường chất cholesterol.

Sau khi thử nghiệm và phân tích các dữ kiện thu thập, kết quả cho thấy là lượng cholesterol trong máu giảm theo tỷ lệ lượng tiêu thụ protein đậu nành: nhóm ăn 25 grams một ngày giảm 8.9 mg/dl, nhóm ăn 50 grams giảm 17.4 mg/dl, và nhóm ăn 75 grams protein đậu nành giảm 26.3 mg/dl lượng cholesterol trong máu. Tính chung theo bách phân thì lượng cholesterol giảm 9.3%, lượng LDL cholesterol giảm 12.9%, lượng triglycerides VLDL giảm 10.5%, và lượng HDL cholesterol tăng 2.4%.

Bởi vì mỗi 1% lượng cholesterol giảm sẽ làm giảm mức độ nguy hiểm của bệnh động tim và tai biến mạch máu não từ 2% đến 3%, cho nên với lượng trung bình cholesterol giảm 9.3% độ nguy hiểm về bệnh tim mạch có thể xảy ra sẽ giảm được 18% đến 28%.

Căn cứ theo kết quả, giáo sư Anderson đã khuyến cáo như sau:

Phòng ngừa tổng quát, áp dụng chung cho những người có sức khỏe tốt, 7 servings protein đậu nành mỗi tuần, tức khoảng 10 grams mỗi ngày (8 oz sữa đậu nành mỗi ngày hay 4 cái soy burgers mỗi tuần hay mỗi tuần ăn 4 lần đậu hũ mỗi lần 2 servings, mỗi serving là 3 ounces tức khoảng một phần tư khuôn đậu hũ Hinoichi Regular.) Hay nói đơn giản hơn, cứ mỗi ngày ăn khoảng một miếng đậu hũ trong hộp đựng bốn miếng hoặc một phần tư hộp đậu hũ Hinoichi là đủ.

Phòng ngừa đặc biệt, áp dụng cho những người có bệnh tiểu đường hay có độ nguy hiểm cao về các bệnh tim mạch hoặc những người có thân nhân bị các chứng bệnh về tim mạch, tiểu đường, xốp xương, 14 servings protein đậu nành mỗi tuần tức khoảng 20 grams protein đậu nành với 40 mg isoflavones đậu nành mỗi ngày, tương đương với khoảng 3/4 khuôn đậu hũ hiệu Hinoichi loại regular có trọng lượng 14 ounces (396 grams).

Trị liệu cho những người có bệnh tim mạch hay bệnh xốp xương, 21 serving protein đậu nành mỗi tuần tức 30 grams protein với 60 mg isoflavones mỗi ngày.

TRỊ LIỆU BỆNH NHIẾP HỘ TUYẾN

Trong tạp chí *Healthy and Natural Journal*, Vol.2, No.2, với tựa đề "*Concentrated Soybean Phytochemicals*," Bác sĩ Walker đã tường trình thành công việc trị liệu bệnh nhiếp hộ tuyến (tiền liệt tuyến) bằng tinh chế đậu nành (concentrated soy supplement) như sau:

Ông Clarence Mohnehan 79 tuổi quê quán ở Livonia tiểu bang Michigan, đã được tuyên bố là sẽ chết trong vòng 60 ngày sau khi việc trị liệu bằng quang tuyến thất bại. Ung thư của ông đã lan khắp hệ thống bạch huyết. Khi được chuyển qua bác sĩ Kenneth Pittaway để chữa thử bằng đậu nành trị liệu pháp theo lời thỉnh cầu của người con trai, thì ông chỉ còn cân nặng 90 lbs., rất yếu, đau ở phần đờn điền, da vàng, mắt mờ đục.

Sau 9 tháng trị liệu bằng dinh dưỡng rau đậu với uống tinh chế đậu nành concentrated soy supplement mỗi ngày, ông Mohnehan đã bình phục hoàn toàn. Theo các tests của phòng thí nghiệm, ông không còn một dấu hiệu ung thư nào trong cơ thể, da dễ trông khỏe mạnh, các hoạt động cơ thể bình thường, và cân nặng 135 lbs lúc xuất viện tháng 12-1994.

Trên đây là một case trong nhiều case trị liệu bằng đậu nành thành công ở Hoa Kỳ. Thật ra lối trị liệu này đã có từ lâu tại Trung Hoa nhưng mới được áp dụng tại Hoa Kỳ trong vài ba năm gần đây. Hiện nay nhiều công ty Hoa Kỳ và Trung Hoa đang chạy đua trong việc sản xuất dược liệu lấy từ tinh chất đậu nành dưới hình thức viên tablet và capsule.

Những thứ tinh chất đậu nành supplement mới nhất có chứa từ .5 đến 2.5% isoflavone và genistein.

Tại Nhật Bản, trung bình một người tiêu thụ từ 20 đến 100 mg chất isoflavones mỗi ngày từ các thực phẩm đậu nành. Được biết nếu tiêu thụ hàng ngày khoảng 50 mg isoflavones sẽ ngăn ngừa được một vài thứ bệnh ung thư.

Đậu hũ và tempeh, có chứa khoảng 10 mg isoflavones mỗi ounce. Để có đủ lượng isoflavones đậu nành cần thiết hầu có thể ngăn ngừa bệnh ung thư và tim mạch, một người cần phải tiêu thụ từ 5 oz đến 30 oz đậu hũ hay tempeh mỗi ngày, (mỗi một hộp đậu hũ Hinoichi loại regular bán trên thị trường cân nặng 14 ounces). Ba mươi ounces đậu hũ có chứa khoảng 300 mg isoflavones và trong một viên soy supplement có tổng cộng 25.17 mg isoflavones.

Tưởng cũng nên biết, trong tiến trình biến chế đậu nành thành đậu hũ người ta có thêm vào chất calcium sulfate, một chất bột không màu sắc tìm thấy trong đá vôi, xương, răng, vỏ sò hoặc trong chất tro của thực vật, để cho đông đặc, vì thế một hộp đậu hũ loại firm nặng 14 ounces có chứa khoảng 120 mg calcium, riêng loại silken chỉ có 40 mg. Chúng tôi có e-mail hỏi giáo sư bác sĩ James Anderson⁸³ chuyên gia nổi tiếng về dinh dưỡng tại Viện Đại Học Kentucky về sự ảnh hưởng của chất này thì được giáo sư cho biết calcium là một chất khoáng rất cần thiết cho cơ thể mà nhu cầu calcium hằng ngày phải cần từ 800 đến 1200 mg. Số lượng calcium trong đậu hũ (3 ounces) chỉ đáp ứng được 10% mà thôi, cần phải ăn thêm những thực phẩm khác nữa mới đủ. Ông cũng cho biết là trong các cuộc nghiên cứu dài hạn và quan sát dân số các khu vực tiêu thụ nhiều đậu nành, đã không tìm thấy một side effect nào trong việc tiêu thụ nhiều thực phẩm đậu nành nói chung và đậu hũ nói riêng.

Ngày nay, dân chúng Hoa Kỳ nói riêng và Tây phương nói chung đã nhìn thấy ăn chay như là một lối sống bảo vệ sức khỏe cá nhân và gìn giữ môi sinh thế giới. Họ cũng đã thấy thực phẩm đậu nành có giá trị dinh dưỡng rất cao và chất isoflavones cùng những hóa chất thực vật khác trong đậu nành đang được công nhận là dược liệu phòng ngừa và trị liệu nhiều thứ bệnh.

Thiên nhiên đã cho chúng ta trái đất để ở và trái đất đã cho chúng ta nhiều thứ chúng ta cần để sống khỏe. Chúng ta cần phải thừa nhận sự thật này và nên sống gần với thiên nhiên. Có lẽ đậu nành với những hóa chất thực vật của nó sẽ là cái chìa khóa để nhân loại mở cửa bước vào một đời sống an lạc và hạnh phúc.

---o0o---

Phụ Bản

CUỘC CHIẾN ĐẤU CHỐNG UNG THƯ VÚ BẰNG THỰC PHẨM RAU ĐẬU

Ruth Heidrich, Ph.D.

Năm 1982, Hội Đồng Nghiên Cứu Quốc Gia Hoa Kỳ (the U.S. National Research Council) đã công bố dinh dưỡng là yếu tố lớn nhất dẫn đến ung thư, thế mà Hội Ung Thư Hoa Kỳ (the American Cancer Society) và các hội thiện nguyện khác đã tiêu rất ít tiền trong công tác giáo dục phòng ngừa. Thay vào đó, họ đã phung phí hàng triệu dollars vào các cuộc thí

nghiệm vô dụng nơi thú vật. Tiến Sĩ Ruth Heidrich, thể thao gia ba bộ môn, tác giả hai quyển sách, din thuyết viên truyền thanh và là người thoát chết ung thư, sẽ kể cho chúng ta làm thế nào để chiến đấu chống lại căn bệnh quái ác này. Cũng nên nhớ, bà vừa ăn chay, vừa là nhà thể thao ba bộ môn: chạy bộ, bơi lội và đạp xe đạp. Thế thì chúng ta có còn nên tiếp tục bám chặt vào cái thành kiến "ăn chay không đủ sức khỏe" nữa hay không? (Lời Dịch Giả)

Khi biết bị ung thư vú vào năm 1982, phản ứng dữ dội trong tôi là "*tại sao lại tôi!*" Tình trạng sức khỏe của tôi vẫn tốt cơ mà. Tôi đã thường áp dụng một chính sách dinh dưỡng, gồm có cả thịt gà và sữa bò loại non-fat mà tôi nghĩ rằng rất bổ ích cho sức khỏe. Nhưng cục bứu to gần bằng quả cầu trong vú tôi đã nói với tôi rằng có một cái gì sai trái.

Sau khi giải phẫu, các bác sĩ nói với tôi là cần phải tiếp tục trị liệu bằng phương pháp hóa học (chemotherapy), nhưng tôi biết hóa pháp trị liệu này sẽ hủy diệt hệ thống miễn nhiễm trong cơ thể con người. Tôi chuyển qua John McDougall, M.D., vị y sĩ tiên phong nghiên cứu về sự liên hệ giữa bệnh tật và dinh dưỡng, và hiểu rằng *vũ khí lớn nhất chống lại căn bệnh giết người này không phải là trong bệnh viện ung thư, mà là trong các tiệm thực phẩm*. Vì thế, tôi đã chuyển đổi chế độ dinh dưỡng từ ăn mặn qua ăn chay thuần túy thật ít chất béo (very low-fat vegan diet), mà hầu hết là rau, đậu, trái cây và loại bỏ tất cả thức ăn có nguồn gốc từ thịt động vật, kể cả trứng, cheese, bơ, sữa và tôm cua cá.

Đồng thời tôi tập luyện cho thân thể được mạnh mẽ hơn. Tôi đã là một thể thao gia chạy đường trường; bây giờ tôi bắt đầu huấn luyện thêm để trở thành thể thao gia ba bộ môn, bắt đầu với bơi ngoài biển, tiếp theo đó là đạp xe đạp và sau cùng là chạy đường trường.

Các bạn bè của tôi đều cho rằng tôi quá già để huấn luyện thành nhà thể thao ba bộ môn. Phu quân tôi rất bất bình khi tôi vẫn liên tiếp từ chối trị liệu bằng phương pháp quy ước, hóa pháp trị liệu. Các chuyên gia ung thư đều lắc đầu.

Tôi làm ngạc nhiên mọi người trừ Bác Sĩ McDougall, và tôi đã thành công, sức khỏe trở nên mạnh mẽ và tốt hơn.

Tôi muốn được chia sẻ những cái mà tôi đã kinh qua, cho nên đã gia nhập chương trình "*Reach to Recovery*" của Hội Ung Thư Hoa Kỳ (*American Cancer Society*), nơi quy tụ những người thoát chết ung thư, đi thăm viếng những bệnh nhân khác đang bị ung thư vú để khuyến khích họ đừng lo sợ và

bỏ cuộc. Bất hạnh thay, Hội Ung Thư Hoa Kỳ đã không muốn tôi nói về kinh nghiệm dinh dưỡng chay và tập thể dục, mà nó đã cứu tôi khỏi chết về căn bệnh quái ác này. Các viên chức của hội đã khẩn khoản yêu cầu tôi đừng làm mất lòng các bác sĩ, e sợ sẽ mất đi sự bảo trợ của họ.

Tôi đã cảm thấy bị tổn thương. Tại sao những người đàn bà đang bị ung thư này lại không được biết đến những kinh nghiệm quý báu mà nó có thể cứu sống đời họ?

Buồn thay, thái độ của Hội Ung Thư Hoa Kỳ đối với tôi chỉ là một trong nhiều vấn đề khó khăn của họ. Tôi cũng đã khám phá ra rằng, giống như nhiều hội ung thư thiện nguyện khác, các quỹ tài chánh thử nghiệm thú vật của họ đã bị tiêu sài một cách hoang phí đến hàng triệu dollars, mà đã không đem lại kết quả nào. Tỷ suất chết về ung thư vú vẫn tiếp tục lên cao.

Tôi tiếp tục nói về những điều thật cần phải nói bằng những phương tiện truyền thông khác. Tôi đã viết hai quyển sách, Race for Life và The race for Life Cookbook, và đã bắt đầu đi giảng thuyết khắp nơi ở Hoa Kỳ. Tôi cũng phụ trách chương trình phát thanh "Nutrition and You" để chia sẻ những điều tôi đã học và kinh nghiệm qua. Và giờ đây ở tuổi 63, tôi thật khỏe mạnh. Bệnh ung thư chẳng bao giờ trở lại. Ruth Heidrich, Ph.D

---o0o---

Phụ Bản

KINH TỪ BI

Những ai muốn đạt tới an lạc thường nên học hạnh thẳng thắn, khiêm cung, biết sử dụng ngôn ngữ từ ái. Những kẻ ấy biết sống đơn giản mà hạnh phúc, nếp sống từ hòa, điềm đạm, ít ham muốn, không đua đòi theo đám đông. Những kẻ ấy sẽ không làm bất cứ một điều gì mà các bậc thức giả có thể chê cười.

Và đây là điều họ luôn luôn tâm niệm:

Nguyện cho mọi người và mọi loài được sống trong an toàn và hạnh phúc, tâm tư hiền hậu và thanh thoi.

Nguyện cho tất cả các loài sinh vật trên trái đất đều được sống an lành, những loài yếu, những loài mạnh, những loài cao, những loài thấp, những

loài lớn, những loài nhỏ, những loài ta có thể nhìn thấy, những loài ta không thể nhìn thấy, những loài ở gần, những loài ở xa, những loài đã sinh và những loài sắp sinh.

Nguyện cho đừng loài nào sát hại loài nào, đừng ai coi nhẹ tính mạng của ai, đừng ai vì giận hờn hoặc ác tâm mà mong cho ai bị đau khổ và khốn đốn.

Như một bà mẹ đang đem thân mạng mình che chở cho đứa con duy nhất, chúng ta hãy đem lòng từ bi mà đối xử với tất cả mọi loài.

Ta hãy đem lòng từ bi không giới hạn của ta mà bao trùm cả thế gian và muôn loài, từ trên xuống dưới, từ trái sang phải, lòng từ bi không bị bất cứ gì làm ngăn cách, tâm ta không còn vướng vẩn một chút hờn oán hoặc căm thù. Bất cứ lúc nào, khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, miễn là còn thức, ta nguyện duy trì trong ta chánh niệm từ bi. Nếp sống từ bi là nếp sống cao đẹp nhất.

Không lạc vào tà kiến, loại dần ham muốn, sống nếp sống lành mạnh và đạt thành trí giác, hành giả sẽ chắc chắn vượt thoát khỏi tử sinh.

Chú Thích:

Mettā sutta với bản Việt dịch nêu trên của Thầy Nhất Hạnh do Làng Mai Pháp Quốc xuất bản. Tựa kinh tiếng Việt do thầy dịch là "**Kinh Thương Yêu**", tiếng Anh là "Sutra on Loving-kindness" tiếng Sanskrit là "Maitri sutta", nhà học giả Edward Conze dịch là "Unlimited Friendliness". Kinh này thuộc hệ Nguyên thủy.

Theo ngài Narada Thera trong quyển Đức Phật và Phật Pháp, bản Việt dịch của Phạm Kim Khánh thì "Phạn ngữ Mettā, dịch là "Tâm Từ", và Mettā Sutta dịch là "Kinh Từ Bi". "Mettā là cái gì làm cho lòng ta êm dịu, là tâm trạng của một người bạn tốt, là lòng ước mong chân thành cho tất cả chúng sinh đều được sống an lành vui vẻ."

"So sánh tâm Từ với tình mẫu tử trong kinh Từ Bi, Đức Phật không đề cập đến lòng triu mến thương yêu (passionate love) ít nhiều vị kỷ của người mẹ. Đức Phật chỉ nhằm vào sự mong mỏi chân thành của bà mẹ hiền muốn cho đứa con duy nhất của mình được sống an lành. Triu mến thương yêu đem lại phiền não. Tâm từ chỉ tạo an lành hạnh phúc. "Đây là một điểm tế nhị mà ta không nên hiểu lầm. Cha mẹ thương yêu, triu mến con, con thương yêu cha mẹ, chồng thương yêu vợ, vợ thương yêu chồng. Tình duyên ái giữa những

người thân yêu là lẽ thường, là một sự kiện tự nhiên. Thế gian không thể tồn tại được nếu không có tình thương. Nhưng tình thương luôn luôn ích kỷ, hẹp hòi, không so sánh được với tâm Từ là tình thương đồng đều đối với tất cả chúng sinh trong vũ trụ bao la. Do đó tâm Từ không đồng nghĩa với tình thương yêu ích kỷ.

"Tâm từ (mettā) không phải sự yêu thương xác thịt, cũng không phải lòng luyến ái đối với người nào. Tình dục và luyến ái là nguồn gốc của bao điều phiền não.

"Tâm từ cũng không phải là tình thương riêng biệt đối với người láng giềng, bởi vì người có tâm từ không phân biệt người thân kẻ sơ.

"Tâm từ không phải chỉ là tình huynh đệ rộng rãi giữa người và người, mà phải bao trùm tất cả chúng sinh, không trừ bỏ một sinh vật nhỏ bé nào, bởi vì loài cầm thú, các người bạn xấu số của chúng ta, cũng cần nhiều đến sự giúp đỡ và tình thương của chúng ta.

"Tâm từ cũng không phải là tình đồng chí, không phải tình đồng chủng, không phải tình đồng hương, cũng không phải tình đồng đạo.

"Tâm từ êm dịu vượt hẳn lên trên các thứ tình hẹp hòi ấy. Phạm vi hoạt động của tâm Từ không bờ bến, không biên cương, không hạn định. Tâm Từ không có bất luận một loại kỳ thị nào. Nhờ tâm Từ mà ta có thể xem tất cả chúng sinh là bạn hữu, và khắp nơi trên thế gian như chỗ chôn nhau cắt rún.

"Tựa hồ như ánh sáng mặt trời bao trùm vạn vật, tâm Từ cao thượng rải khắp đồng đều phước lành thâm diệu cho mọi người, thân cũng như sơ, bạn cũng như thù, không phân biệt giàu nghèo, sang hèn, nam nữ, hư hèn hay đạo đức, người hay thú.

"Người thực hiện tâm Từ đến mức cùng tột sẽ thấy mình đồng hoá với tất cả chúng sinh, không còn sự khác biệt giữa mình và người. Cái gọi là "ta" lần lần mở rộng lan tràn cùng khắp càn khôn vạn vật. Mọi sự chia rẽ đều tiêu tan, biến mất như đám sương mờ trong nắng sáng. Vạn vật trở thành một, đồng thể, đồng nhất. [Đức Phật và Phật Pháp, trang 584-588]

---o0o---

Hết

-
- 1 Còn gọi là đau tim hay động tim (heart attack)
 - 2 Yankelovich, Skelly & White Clancy, Shulman, Inc., 1992
 - 3 Thịt động vật được định nghĩa là thịt các loại động vật biết đi, biết bò, biết cọ quây, biết bay và biết bơi lội, tức là các con vật trên bộ, trên không và dưới nước.
 - 4 Animal, Nature and Albert Schweitzer, page 40
 - 5 Neal Bernard, M.D., Food For Life, Crown Publishers, Inc., New York 1993 và Tâm Diệu, Thực Phẩm Rau Đậu Qua Lăng Kính Khoa Học, Nhà Xuất Bản Văn Nghệ 1997. Trang 145
 - 6 Neal Bernard, M.D., Food For Life, Crown Publishers, Inc., New York 1993 và Tâm Diệu, Thực Phẩm Rau Đậu Qua Lăng Kính Khoa Học, Nhà Xuất Bản Văn Nghệ 1997. Trang 145
 - 7 Mới đây, chính phủ Hoa Kỳ đã ra lệnh cho các công ty airline không được cho hành khách ăn đậu phộng cũng vì lý do này.
 - 8 Robert Garrison, Jr., et al. The nutrition Desk Reference, 3rd ed. pg 391 Keats Publishing, New Canaan, Connecticut
 - 9 Mark Messina, PhD, Virginia Messina, RD, Kenneth D.R. Setchell, PhD., The Simple Soybean and Your Health, Avery Publishing Group, NY 1994. P. 117
 - 10 Robertson PJ et al. The effect of high animal protein intake on the risk of calcium stone-formation in the urinary tract. Clinical Science, 1979;57:285-288.
 - 11 Neal Bernard, M.D., Food For Life, Crown Publishers, Inc., New York 1993.
 - 12 Xem chi tiết nơi phụ trương.
 - 13 Robertson PJ et al. The effect of high animal protein intake on the risk of calcium stone-formation in the urinary tract. Clinical Science, 1979, 57:285-288.
 - 14 Theo AAFCO, cơ quan đặt tiêu chuẩn cho kỹ nghệ sản xuất thức ăn nuôi súc vật cho biết khoảng từ một nửa đến ba phần tư các tiểu bang Hoa Kỳ dùng phân gà cho bò ăn.
 - 15 The Physicians Committee for Responsible Medicine, *Good Medicine* Autumn 1997 Vol. 6, Number 4.
 - 16 Robin Hur and Dr. David Fields, Are High Fat Diets Killing Our Forest? Vegetarian Times, February, 1984.
 - 17 Philip M. Fearnside, Deforestation In Brazilian Amazonia, Cambridge University Press, 1990.

-
- 18 Rediscovering Planet Earth, US News and Worlds Report, October 31,1988. (Thực sự đây là tài liệu nghiên cứu của Christopher Uhl, giáo sư sinh hóa tại Viện Đại Học Penn State University)
 - 19 Mike Feinsilber, Real Environmentalist Eat Rutabagaburgers, The Organian (Associated Press), April 25,1990.
 - 20 George Borgstrom, Presentation to the Annual Meeting of the American Association for the Advancement of Science. Paul and Anne Ehrlich, Population, Resources, Environment. (W.H. Freeman, 1972).
 - 21 Soil and Water Resources Conservation Act Summary of Appraisal, USDA Review Draft, 1980.
 - 22 Brown, L, Full House, Worldwatch Inst. 1994
 - 23 Perleman, M, Farming for Profit in a Hungry World; Capital and the Crisis Agriculture, 1977
 - 24 Lean, G., et al, Atlas of the Environment, 1990
 - 25 The world Food Problem, A Report by the President's Science Advisory Committee, Vol. 1 May 1967
 - 26 Frances Moore Lappé and Joseph Collins, World Hunger, P. 13
 - 27 Hòa Thượng Hộ Tông, Tăng Thống Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam, *Người Tu Cần Phải Ăn Chay Không?*, Kỷ Yếu Bửu Môn Xuân Mậu Thìn 1987, Tr. 100.
 - 28 Ven. S. Dhammika, Australian BuddhaNet
 - 29 Phạm Ngọc Sâm, *Người Tu Cần Phải Ăn Chay Không?*, Kỷ Yếu Bửu Môn Xuân Mậu Thìn 1987, Chùa Bửu Môn, Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam Tại Hải Ngoại, Port Arthur, Texas, trang 96-97.
 - 30 Như dẫn chứng số 3 nêu trên.
 - 31 Hòa Thượng Thích Minh Châu, Tăng Chi Bộ Kinh, Tập 1, Xuất Bản tại Việt Nam năm 1987 trang 347.
 - 32 Thân: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm; Khẩu: không nói dối, không nói lời hai lưỡi, không nói lời độc ác; Û: không tham, không sân hận, không si mê.
 - 33 Jivaka Sutta, Majjhima Nikaya 55
 - 34 Quý Phật tử hộ pháp nên đem tấm lòng thành kính đối với Phật, lòng từ bi đối với muôn loài chúng sinh mà làm đồ ăn chay dâng cúng chư vị Tu sĩ, vừa giúp cơ thể chư vị mạnh khỏe thanh tịnh để tu hành, vừa giúp súc sinh khỏi sống tù tội chết đau đớn. (Lời người biên soạn)
 - 35 Jon Gregerson, Vegetarianism: A History, Jain Publishing Company, Fremont, CA 1994. Trang 37-42.
 - 36 Chun-fang Yu, The Revival of Buddhism in China, Columbia University Press. New York, 1981.

-
- 37 Xin xem nguyên văn nơi phụ trương ở phần cuối sách
- 38 Roshi Philip Kapleau, *To Cherish All Life*, The Zen Center, Rochester New York 1981.
- 39 Ven. Dr. Thích Minh Châu, *The Chinese Madhyma Agama And Pali Majjhima Nikaya: A Comparative Study*, The Vạn Hạnh University, Saigon 1964. Page 31.
- 40 Không phải là Đại Thừa (Mahayana)
- 41 Nattier & Prebish, *History Of Religions* Aug. 76 Vol.16, trang 267-269.
- 42 Kinh Đại Bát Niết Bàn, Quyển 1, Dịch giả Thích Trí Tịnh, Tịnh xá Minh Đăng Quang xuất bản năm 1990, Trang 267.
- 43 Hòa Thượng Thích Minh Châu, *Hãy Tự Mình Thấp Đuốc Lên Mà Đi*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam 1990. Trang 125-126..
- 44 Hòa Thượng Thích Minh Châu, *Hãy Tự Mình Thấp Đuốc Lên Mà Đi*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam 1990. Trang 125-126..
- 45 Kinh Tâm Địa Quán, Phẩm Báo Ân thứ 3
- 46 Vua Trần Thái Tông, Khóa Hư Lục, bản dịch của Hòa Thượng Thích Thanh Từ trong Khóa Hư Lục Giảng Giải, Bản in ở Hoa Kỳ năm 1996, trang 48
- 47 Kinh Phạm Võng, Hòa Thượng Thích Trí Tịnh dịch, Phật Học Viện Quốc Tế xuất bản năm 1985. Trang 30.
- 48 Tỳ kheo Thích Duy Lực, Kinh Lăng Già, GHPGVN xuất bản năm 1994, Trang 239-241
- 49 Tỳ Kheo Thích Duy lực, Kinh Lăng Nghiêm, Tù Ân Thiên Đường xuất bản năm 1991, trang 162-163.
- 50 Tỳ Kheo Thích Trí Tịnh, Kinh Đại Bát Niết Bàn, Quyển 1, Tịnh xá Minh Đăng Quang xuất bản năm 1990, trang 137-138
- 51 Trường A Hàm Kinh, Quyển 3, Du hành Ký
Dialogues of the Buddha, Vol. I I I of Sacred Books of the Buddhists, ed. T.W. Rhys Davids: London: Oxford University Press, 1910. P.137
- 52 Hòa Thượng Thích Minh Châu, *Hãy Tự Mình Thấp Đuốc Lên Mà Đi*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam 1990. Trang 125-126.
- 53 Lester Brown, (of) The Overseas Development Council, as cited in *Diet For A New America*, 1987
- 54 *World Hunger*, Report by the Food and Agricultural Organization of the United Nations (FAO) in Rome, Italy, Fall 1989.
- 55 Tom Regan, But For The Sake Of Some Little Mouthful Of Flesh, *The Animal's Agenda*, Vol. 2, No. 1, February, 1989.
- 56 Thiền Sư Tổ Nguyên, Vạn Pháp Quy Tâm Lục, Tỳ Kheo Thích Đắc Pháp dịch, Chơn Không Vững Tàu xuất bản 1973. Trang 11

-
- 57 Thiền Sư Tổ Nguyên, Vạn Pháp Quy Tâm Lục, Tỳ Kheo Thích Đắc Pháp dịch, Chơn Không Vững Tàu xuất bản 1973. Trang 11
- 58 Thiền Sư Tổ Nguyên, Vạn Pháp Quy Tâm Lục, Tỳ Kheo Thích Đắc Pháp dịch, Chơn Không Vững Tàu xuất bản 1973. Trang 11
- 59 Hoà Thượng Tuyên Hóa, Hoa Sen Ngày Xuân, Bát Nhã Ngữ Quyển 1 Vạn Phật Thành 1997, trang 118
- 60 Hoà Thượng Tuyên Hóa, Hoa Sen Ngày Xuân, Bát Nhã Ngữ Quyển 1 Vạn Phật Thành 1997, trang 66
- 61 Hoà Thượng Tuyên Hóa, Hoa Sen Ngày Xuân, Bát Nhã Ngữ Quyển 1 Vạn Phật Thành 1997, trang 20
- 62 Hoà Thượng Duy Lực giảng tại Từ ân Thiền đường
- 63 Hoà Thượng Tuyên Hóa, Hoa Sen Ngày Xuân, Bát Nhã Ngữ Quyển 1 Vạn Phật Thành 1997, trang 43
- 64 Chữ Hán "Nhục" gồm hai chữ nhân (người) nằm trong chữ khẩu (mồm)
- 65 Hoà Thượng Tuyên Hóa, Hoa Sen Ngày Xuân, Bát Nhã Ngữ Quyển 1 Vạn Phật Thành 1997, trang 50
- 66 Một cân bằng 16 lượng (đơn vị đo lường thời xưa bên Tàu)
- 67 Hoà Thượng Quảng Khâm, Cẩm Nang Tu Đạo,, Chùa Việt Nam Seattle phát hành, trang 136
- 68 Trao đổi e-mail with Dr. Neal D. Barnard, M.D. Washington D.C., Feb. 19,1996
- 69 Neal D. Barnard, M.D.,The Power Of Your Plate: Eating Well For Better Health-17 Experts Tell You How!, pp. 125-127, Book Publishing Company 1990
- 70 Hoà Thượng Thích Thanh Từ, Thiền Sư Việt Nam, in tại Hoa Kỳ 1995. Trang 256
- 71 Udo Erasmus, Fats That Heal, Fats That Kill, Alive Books
- 72 Ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thùỵ.
- 73 Xem chi tiết quyển "Thực Phẩm Rau Đậu Qua Lăng Kính Khoa học
- 74 Sử Việt Nam có ghi lễ hành quyết vua Cảnh Thịnh, em ruột vua Quang Trung, tướng Trần Quang Diệu, và vợ là tướng Bùi Thị Xuân cùng con gái 10 tuổi là Trần Bích Xuân tại Phú Xuân (cố đô Huế ngày nay) vào ngày rằm tháng bảy năm Nhâm Tuất 1802.
- 75 Dipietro CM, Liener IE. Soybean protease in foods. Journal Food Science 54:606-617,1989
- 76 Hann H-WL, Stahlhut MW, Menduke H. *Iron Enhances Tumor Growth.* Cancer 68:2407-2410,1991.
- 77 Janezic S., Rao AV. Role of dietary phytosterol in colon carcinogenesis. Abstr Proc 34th Annu Meet Can Fed Biol Soc. Kingston, Ontario, 1991

-
- 78 British Medical Journal, 1986, vol. 293.
- 79 *New England Journal of Medicine*, 1985, vol. 312.
- 80 Odeleye OE, Watson RR. Health implications of the omega-3 fatty acids. *American Journal Clinical Nutrition* 1991;53:177-78.
- 81 Kinsella IE. Reply to O Odeleye and R Watson. *American Journal Clinical Nutrition* 1991;53:178.
- 82 Anderson JW, Johnstone BM, Cook-Newell ME. Meta-analysis of effects of soy protein intake on serum lipids in humans. *New England Journal of Medicine* 1995;333:276-282. - Anderson JW, *Soy Protein and Risk for Coronary Heart Disease*, American Dietetic Association 80th Annual Meeting held 10-27-30-97, in Boston MA.
- 83 James W. Anderson, M.D. Professor of Medicine and Clinical Nutrition University of Kentucky, Lexington, KY. Phone 606-281-4954; fax606-233-3832, e-mail: wandersmd@aol.com