



Đường trắng			99,5					
Củ cải đỏ	1,2	0,3	9,3	0,045	0,62	3.000	24	320
Cải bắp	1,4	0,2	5,3	0,046	0,43	45	27	1.400
Rau dền tươi	2,3	0,3	3,2		2,55	20.700	35	1.300
Đậu trắng lớn hạt	21,8	1,7	62,0	0,147	10	37	127	28
Đậu nành	43,0	2	19	0,102	8,51	45	350	200
Khoai lang tây	2	0,1	19,1	0,013	1,02	50	56	470
Khoai lang ta nướng	1,9	0,7	27,9	0,020	0,80	3.500	32	980
Cà chua tươi	1	0,3	4	0,010	0,44	1.100	26	520

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

- Chất đạm thường có nhiều trong đậu nành, đậu phộng, thịt, cá...
- Chất béo thường có nhiều trong dầu, mỡ, bơ (Le beurre)...
- Chất ngọt thường có nhiều trong đường, mía, các thứ trái cây chín, các loại bánh ngọt hay kẹo, mứt hoặc cà-rem...

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

Cho nên, chúng ta ăn uống hằng ngày phải lựa chọn thế nào cho có đầy đủ chất bổ để nuôi cơ thể, thông thường thân thể con người cân nặng khoảng 55 đến 75 kg, thì phải có từ 2.000 đến 3.000 mới đủ số nhiệt lượng (calories). Ví như một người cân nặng 60 kg, thì phải cần dùng 60 grammes chất đạm, 360 grammes chất ngọt và 60 grammes chất béo. Bởi vì, các nhà khoa học đã chứng minh được là 1 gramme chất béo sanh được 9 đơn vị nhiệt lượng. Do vậy, chúng ta dùng những thực phẩm kể trên, sẽ có được đơn vị nhiệt lượng như sau :

$$60 \text{ gr. chất đạm} \times 4 = 240$$

$$360 \text{ gr. chất ngọt} \times 4 = 1.440$$

$$60 \text{ gr. chất béo} \times 9 = 540$$

---

Cộng chung = 2.220

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

Do vậy, người dù ăn uống với thực phẩm như thế nào đi nữa, thì cũng phải cung ứng cho cơ thể đầy đủ số nhiệt lượng cần thiết, thì con người mới được khỏe mạnh, cường tráng, chứ

không phải những người không ăn thịt, cá... thì cơ thể không được khỏe mạnh, vì những người này chỉ ăn rau cải, hoa quả mà thôi.

Bằng chứng là, nếu chúng ta đem so sánh 100 gr. thịt bò với 100 gr. đậu nành, thì chúng ta thấy số lượng chất đạm của đậu nành nhiều hơn, bởi vì số lượng chất đạm của thịt bò chỉ có 18,60, trong khi của đậu nành là 43,00. Hoặc là 100 gr. thịt gà nướng để so sánh với 100 gr. đậu phộng rang, thì chúng ta thấy số lượng chất đạm của thịt gà nướng là 22,10 và số lượng chất béo 3,90 trong khi đó số lượng chất đạm của đậu phộng rang là 26,70 và số lượng chất béo là 44,20. Ngoài ra, nếu chúng ta đem so sánh 100 gr. trứng gà với 100 gr. rau dền tươi, thì chúng ta thấy số lượng của trứng gà sinh tố A là 1.600 đơn vị quốc tế và sinh tố C là 95 đơn vị quốc tế, trong khi đó số lượng của rau dền tươi sinh tố A là 20.700 đơn vị quốc tế và sinh tố C là 1.300 đơn vị quốc tế.

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

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

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

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

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

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

- *Chất sắt* có công dụng làm cho máu đỏ. Ngoài ra, các sinh tố A, B, C, D, E, F, K... mỗi sinh tố nó có công dụng riêng ví như :

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

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

Sinh tố B dễ bị tiêu diệt, nếu người nấu đồ ăn chung với thuốc tiêu mẫn (Bicarbonate de soude) hoặc nấu cháo hay luộc cải muốn cho rau mềm nhừ, thường để thuốc tiêu mẫn, thì thức ăn sẽ mất đi sinh tố B, cho nên ăn không bỏ bằng nấu bình thường. Trong cám có sinh tố B, cho nên chúng ta dùng gạo trắng tinh, thì mất hết chất cám, thì mất luôn sinh tố B, những người bị bệnh tê liệt, thường dùng gạo lúc để vừa ăn, vừa trị bệnh luôn.

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

- *Sinh tố D*, cũng có nhiều trong mỡ, dầu... Sinh tố D cần cho sự tiêu hóa chất vôi để cho xương và răng được cứng. Nếu thiếu sinh tố D trong cơ thể, thì xương bị mềm và sinh chứng bệnh còi, bệnh đẹt (Rachitisme).

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

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

Xuyên qua sự tìm hiểu về các chất bổ cũng như các sinh tố cần phải có để nuôi dưỡng cơ thể con người, chúng ta thấy ở trong rau cải, hoa quả hay trong thịt, cá, tôm, cua, sò, ốc cũng có. Do vậy, chúng ta nên ăn rau cải, hoa quả tức ăn chay thay vì ăn thịt, cá, tôm, cua, sò, ốc... tức ăn mặn, sẽ có lợi cho sức khỏe con người hơn. Bởi vì :

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

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

Loài người được tạo hóa sanh ra để ăn rau cải, hoa quả tức ăn chay thay vì ăn mặn, vì hai hàm răng của con người được cấu trúc một cách đặc biệt, khéo léo, lại có răng hàm cùng xương quai hàm để nghiền và nhai thức ăn rất giống loài động vật ăn rau quả, không ăn thịt sống. Trong khi đó, loài động vật ăn thịt sống, thì có răng cửa và bộ răng nanh bén nhọn để xé thịt xong rồi nuốt trọn luôn. Ngoài ra, tạo hóa cũng tạo cho những động vật này có đường tiêu hóa chiều dài gấp 3 lần chiều dài của thân thể, vì lẽ đó giúp cho sự phé thải các chất cặn bã qua đường ruột bài tiết nhanh chóng hơn, cho nên ít bị nhiễm độc tố do chất thịt gây ra đối với loài người. Trong khi đó, loài người và những động vật ăn rau cải, hoa quả thì có đường tiêu hóa (đường ruột) chiều dài gấp 12 lần chiều dài của thân thể, tức dài gấp 4 lần của những động vật ăn thịt, cho nên, loài người chúng ta ăn chay là đúng nhưt, bởi vì mỗi lần chúng ta ăn chay, thấy trong mình nhẹ nhàng, trong khi chúng ta mỗi lần có đám tiệc ăn mặn, thì thấy trong mình nặng nề, khó chịu lại buồn ngủ nữa, bởi thận làm việc thật vất vả để thanh lọc những độc tố cặn bã của thịt đưa ra khỏi máu và đào thải ra ngoài bằng đường bài tiết. Đối với người còn tuổi thanh xuân, thận còn khỏe mạnh, thì chưa ảnh hưởng gì cả, trái lại, đối với những người lớn tuổi, thận càng ngày càng yếu đi, thì việc thận thanh lọc sẽ trở nên khó khăn, đôi khi thận không thể loại hết những cặn bã độc tố, làm cho máu dơ, từ đó dễ sanh bệnh là thể đó.

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

Hơn nữa, trong bao tử của những động vật ăn mặn, có chứa dịch tiêu hóa tới 20 lần lượng hydrochloric acid nhiều hơn trong bao tử của loài người hay những động vật ăn chay, nhờ vậy những động vật ăn thịt sống tức ăn mặn khi thực phẩm vào bao tử sẽ tiêu hóa nhanh chóng và dễ dàng.

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

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

Thuận thiên giả tồn, nghịch thiên giả vong.

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

*"Chúng ta có thể ngăn ngừa các chứng ung thư thông thường bằng cách tiết chế ăn thịt và nên ăn nhiều rau cải, hoa quả và ngũ cốc".* Riêng ông Rollo Russell cũng phát biểu : "*Tôi đã tìm thấy trong 25 quốc gia tiêu thụ thịt nhiều nhất trên thế giới, đã có tỷ số dân chúng mắc bệnh ung thư cao nhất và chỉ có một quốc gia ở hàng tỷ số thấp. Ngược lại, trong 35 quốc gia không dùng thịt hay ít dùng thịt, không có quốc gia có tỷ số cao dân chúng mắc bệnh ung thư cả*".

Gần đây, các khoa học gia đã phát hiện nhiều chất hóa học độc hại đã tiềm ẩn trong thịt các loài thú mà khách hàng tiêu thụ không hề hay biết, bằng chứng là bên Anh Quốc có bò khùng và kể đến Bỉ Quốc có gà nhiễm độc, bởi vì những mảnh khóc của một số xương sản xuất thực phẩm phối hợp với các nhà chăn nuôi, muốn các thú vật này lớn nhanh lại béo mập để bán ra thị trường hốt được nhiều bạc, để rồi khi phát giác thì đưa đến những người dùng thịt này phải bệnh, thì việc đã muộn rồi. Ngoài ra, họ cũng dùng thuốc để nuôi con vật ngay khi chúng còn trong bụng mẹ, để sau này con vật sẽ lớn và mập nhanh. Trong khi đó, những thịt con vật sau khi sát sanh, thì được ướp bởi chất thuốc Sodium Nitrate và Sodium Nitrite để giữ thịt tươi như mới tiêu sanh hoặc lâu hư thối, làm cho người tiêu thụ không biết thịt con vật đó đã sát sanh thời gian quá lâu, bởi vì, những chất hóa học này làm cho chúng ta khó phân biệt được thịt để lâu ngày và thịt mới xẻ ra. Vì vậy, các chất hóa học này sẽ làm tai họa cho những người mua thịt và sẽ đem đến bệnh hoạn bất ngờ không lường được. Tuy nhiên, nhờ các chất hóa học này, hàng năm kỹ nghệ thịt đã thu vào một số lợi tức khổng lồ, song cũng đã gây ra biết bao sự chết chóc vì bệnh tật mà những khách hàng ngây thơ là kẻ vô tình gánh chịu. Hiện nay chưa có một quy luật nào rõ ràng bắt buộc các nhà chăn nuôi cũng như kỹ nghệ sản xuất thịt phải ghi rõ thành phần các loại thuốc mà họ đã dùng trong lúc chăn nuôi và để giữ gìn được lâu bền.

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

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

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

Đặc biệt hơn nữa, các nhà nghiên cứu về ăn thịt đối với những động vật không ăn thịt như Voi, Trâu, Bò, Ngựa, Gà, Khỉ v.v... thì những động vật này vẫn có đầy đủ chất dinh dưỡng, như là chất Protein và chúng vẫn mạnh khỏe như thường. Giả thử chúng ta đem những động vật trên phân ra làm 2 nhóm, nhóm ăn thịt và nhóm không ăn thịt, rồi nuôi riêng rẽ một thời gian, chúng ta tin rằng nhóm ăn thịt sẽ lần hồi bệnh hoạn, không thể phát triển và sanh sản bình thường được, bởi vì, chúng nó là loài ăn cỏ, ăn ngũ cốc, ăn rau cải... Mặt khác, một cuộc nghiên cứu của Tiến sĩ Fred Stare thuộc Viện Đại Học Harvard và Tiến sĩ Mavyn Hardinge thuộc Viện Đại Học Loma Linda cũng đem thí nghiệm bằng một cuộc so sánh giữa hai nhóm người ăn mặn và người ăn chay. Cuối cùng kết quả cho thấy nhóm người ăn chay đầy đủ tức là hằng ngày ăn ngũ cốc, rau đậu (nhứt là đậu nành, đậu phộng), hoa quả... thì có chất lượng amino acids trong cơ thể họ tăng gấp đôi nhóm người ăn mặn nhu cầu cần thiết. Ngoài ra, có nhiều cuộc thí nghiệm khác đã minh xác sự ăn chay đúng cách và đầy đủ sẽ cung cấp nhiều chất dinh dưỡng hơn ăn mặn. Hơn nữa, một cuộc nghiên cứu khác nữa của Tiến sĩ J. Lotekyo V. Kipani thuộc Viện Đại Học Bruxelles Bỉ Quốc cũng đem lại kết quả là người ăn chay đầy đủ và đúng cách, họ có sức khỏe dẻo dai hơn những người ăn mặn gấp đôi hay ba lần. Trường hợp này, không khác Giáo sư Lrwig Fischer thuộc Viện Đại Học Yale, sau nhiều cuộc thí nghiệm, đã long trọng tuyên bố rằng : "*Ăn thịt hay ăn những vật có nhiều chất đạm, sẽ làm cho con người không đủ sức chịu nhọc, không khác nào như người uống rượu*". Do vậy, người ăn mặn không có sức mạnh dẻo dai chịu đựng bằng người ăn chay trường. Bằng chứng là hai ví dụ đã đăng trong Tạp chí Liên Hoa số 12, tháng 12 năm Mậu Tuất :

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

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

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

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

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

- Tránh được bệnh hoạn
- Có sức khỏe hơn người ăn mặn

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

- Tránh sát sanh :

Đối với người Phật tử trong Đạo Phật, cần phải biết giữa "*Tam Quy và Ngũ Giới*". Tam Quy là ba phép gìn giữ về : Quy y Phật, Quy y Pháp và Quy y Tăng. Còn Ngũ Giới là năm điều cấm kị không được : Sát sanh, Đạo tặc, Tà dâm, Nói dối và Uống rượu, cho nên, nếu chúng ta ăn chay thì chúng ta đã thực hiện được điều thứ nhứt trong ngũ giới cấm trong Đạo

Phật rồi, từ đó chúng ta tránh được giết hại những sanh vật để cung ứng thức ăn hằng ngày cho chúng ta.

Trong hàng Phật tử, có người *ăn chay* :

✽ *2 ngày* tức *nhị chay*, cứ mỗi tháng ăn chay ngày : *mùng một* và *ngày rằm* (15).

✽ *4 ngày* tức *tứ chay*, cứ mỗi tháng ăn chay ngày : *mùng một*, *mùng tám*, *ngày rằm* (15) và *hai mươi ba*.

✽ *6 ngày* tức *lục chay*, cứ mỗi tháng ăn chay ngày: *mùng một*, *mùng tám*, *muội bốn*, *rằm*, *hai mươi ba* và *hai mươi chín* (nếu tháng thiếu) hay *ba mươi* (nếu tháng đủ).

✽ *10 ngày* tức *thập chay*, cứ mỗi tháng ăn chay ngày : *mùng một*, *mùng tám*, *muội bốn*, *rằm*, *muội tám*, *hai mươi ba*, *hai mươi bốn*, *hai mươi tám*, *hai mươi chín* và *ba mươi* (nếu tháng thiếu ăn chay từ ngày *hai mươi bảy*, *hai mươi tám* và *hai mươi chín*).

✽ *1 tháng* tức *nhứt nguyệt chay*, người thọ chay thường ăn chay liên tục, xem như *ăn chay trường một tháng* hằng năm vào *tháng giêng* hoặc *tháng bảy*, bởi vì trong một năm *tháng giêng* có ngày *rằm* tức *lễ thượng nguyên* đầu năm và *tháng bảy* có ngày *rằm* tức *lễ Vu Lan*.

✽ *3 tháng* tức *tam nguyệt chay*, người thọ chay thường *ăn chay trường liên tục ba tháng* vào các tháng : *Giêng*, *Bảy* và *Mười*, bởi vì 3 tháng này có các ngày rằm lớn là : *Thượng Nguyên* (tháng Giêng), *Trung Nguyên* (tháng bảy nhằm lễ Vu Lan) và *Hạ Nguyên* (tháng mười).

✽ *Trường chay* là người thọ chay liên tục, xem như người xuất gia suốt đời, hằng ngày chỉ có *ăn chay bằng rau cải, hoa quả* với *tương chao* mà thôi, mỗi ngày cũng ăn hai bữa chánh. Đôi khi, có người thọ chay trường, mỗi ngày chỉ ăn một bữa chánh vào giữa trưa tức *ngọ chay*.

- Tránh được lượng nước ô nhiễm môi sinh :

Theo Cơ quan Nghiên cứu Nông Học Hoa Kỳ đã cho biết những cận bã do các lò sát sanh thải ra làm dơ bẩn sông rạch, đưa đến các nguồn nước thiên nhiên tinh khiết càng ngày càng dần. Bằng chứng là năm 1973, tờ báo New York Post đã đăng một tin đáng cho chúng ta chú ý như sau : Một lò sát sanh lớn tại Hoa Kỳ, chuyên cung cấp thịt gà, đã sử dụng tới 100 triệu gallon nước mỗi ngày tương đương lượng nước cung cấp cho một thành phố có 25.000 dân cư. Ngoài ra, trong quyển Population, Resources and Environment (Dân số, Tài nguyên và Môi sinh), tác giả Paul và Anne Ehrlich đã so sánh : Nếu chúng ta muốn thu hoạch 1 cân lúa mì, chỉ cần 60 cân nước, nhưng nếu chúng ta muốn sản xuất 1 cân thịt, phải tiêu thụ từ 2.500 đến 6.000 cân nước.

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

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

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

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

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

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

Ngoài ra, nếu chúng ta ăn chay, thì chúng ta sẽ không thực hiện những trại chăn nuôi thú vật làm phí phạm đất đai và chúng ta cũng không đem nông phẩm quá nhiều để đổi lại miếng thịt trên bàn ăn của chúng ta. Theo tài liệu của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, trên 90% tổng sản lượng lúa mì tại Hoa Kỳ được dùng vào kỹ nghệ chăn nuôi, cứ 16 cân lúa mì đem chăn nuôi chỉ thu vào không đầy 1 cân thịt và theo Tiến sĩ Aaron Altshul, viết trong tác phẩm Protein : Their Chemistry and Politics (Protein : Hóa học và Chánh trị) đã viết : "Nếu chúng ta sử dụng một diện tích đất một mẫu Anh (4.046m<sup>2</sup>) để trồng hoa màu cung cấp lương thực cho người ăn chay, chúng ta sẽ được một sản lượng gấp 20 lần hơn, nếu chúng ta sử dụng đất ấy để chăn nuôi sản xuất thịt". Hiện nay ở Hoa Kỳ, phân nửa diện tích đất trồng trọt được dùng để sản xuất thực phẩm gia súc. Nếu trên quả đất này, chúng ta đều trồng hoa màu, nông phẩm cho mọi người, thì chúng ta sẽ đầy đủ lương thực cung ứng cho 20 tỷ dân một cách dễ dàng, từ đó, chúng ta sẽ không sợ nạn nhân mãn và việc phá thai khiến hàng năm có đến 50 triệu thai nhi trên thế giới đã bị giết một cách oan uổng cũng như không còn xảy ra nạn đói hay những cuộc chiến tranh xảy ra việc tranh giành sự sống nữa.

Như dẫn chứng ở trên, nếu chúng ta dùng đất đai, nông phẩm để thực hiện trại chăn nuôi, ngô hầu cung cấp cho chúng ta hằng ngày những miếng thịt trên bàn ăn thì quá phí phạm, hơn nữa, nếu chúng ta giết một con bò, thì chúng ta sẽ không đem lại lợi tức bằng chúng ta nuôi một con bò, để nó cung cấp cho chúng ta sữa và phó sản một cách liên tục. Đây là những thực phẩm có chất bổ dưỡng cao. Ở Hoa Kỳ, sản phẩm của sữa rất dồi dào. Đôi khi người ta còn muốn hạn chế bớt việc sản xuất. Ông Sam Gibbons, Dân Biểu thuộc Tiểu Bang Florida, gần đây đã báo cáo lên Quốc Hội rằng, chính phủ hiện nay đang bị bắt buộc phải dự trữ sản lượng sữa trên mức an toàn. Ông nói : "*Chúng ta hiện nay đang quản thủ đến 440 triệu cân sữa, 545 triệu cân phomat và 765 triệu cân sữa bột. Hằng tuần mức tồn kho vẫn còn tăng lên 45 triệu cân, cho nên Ông khuyến cáo chánh phủ nên xuất kho hàng triệu cân để cung cấp hoặc viện trợ cho những dân tộc nghèo đói*". Được biết, ở Hoa Kỳ chỉ có 10 triệu con bò sữa thôi, mà có sữa và phó sản của sữa như thế đó. Thật có lợi hơn chúng ta giết con bò để lấy thịt vô cùng.

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

### **Tài liệu tham khảo :**

- Sách Ăn Chay của BS Lê Văn Cầm do chùa Khánh Anh, Paris, ấn tống.

- Bài viết của Trần Anh Kiệt, viết theo The Higher Taste... v.v.