

ĂN CHAY

Đạo Phật là đạo từ bi, Phật Tử phải tôn trọng sự sống của mọi loài. Đức Phật đã dạy cho chúng ta phải ăn chay. Vậy các em cần biết ăn chay là thế nào, có ích lợi gì, và ăn chay ra sao. Được vậy sẽ giúp cho các em tránh sự sai lầm và giảm bớt tội lỗi và nghiệp xấu cho các em.

I. Ý Nghĩa Ăn Chay:

Ăn chay là một phương pháp Phật dạy các em làm để thay thế ăn mặn. Ăn chay là ăn những loài thảo mộc như hoa quả, rau cải, chứ không ăn các món ăn thuộc loài động vật như heo, bò, tôm, cá, gà, vịt.

II. Ích Lợi Của Sự Ăn Chay:

1. Về phương diện tu học:

Đạo Phật là đạo từ bi bình đẳng, tôn trọng sự sống của mọi loài, vì mọi loài, mọi vật cũng như con người đều biết tham sống sợ chết, cá thấy người cá lội, chim thấy người chim bay, người thấy cọp người sợ hãi. Do đó Đức Phật xem mọi loài đều bình đẳng, không cho rằng loài này có đặc ân hơn loài khác, loài này không thể làm vật hy sinh cho loài khác. Vậy người Phật Tử muốn cho đức tánh từ bi bình đẳng được tăng trưởng hay sự tu hành của mình tiến bộ thì phải ăn chay. Hơn nữa ăn chay tránh cho ta quả báo của sự sát hại.

2. Về phương diện tinh thần:

Ăn chay trí não sáng suốt, tinh thần thuần hậu. Khi ăn nhiều thịt cá, trí não nặng nề, mệt nhọc vì bộ tiêu hóa hoạt động nhiều, nhất là khi có chất mỡ khó tiêu làm mệt trí. Còn ăn chay trí não nhẹ nhàng, tinh thần minh mẫn, thuận lợi cho việc học hành và tính tình bớt hung bạo. Ăn chay còn thể hiện tinh thần yêu chuộng hòa bình.

3. Về phương diện thân thể:

Người ăn chay thân thể được khỏe mạnh, làm việc dẻo dai, sống lâu và ít bệnh hoạn. Trong hoa quả ít chất độc. Hoa quả, rau cải, khoai, ngũ cốc cũng có đủ chất để nuôi sống con người. Nó có chất đạm (protein) như thịt cá (1kg đậu khuôn có 232 grams chất đạm). Những chất dầu lại ngon thơm và nhiều sinh tố hơn nữa. Rau cải có nhiều chất Cellulose để tránh cho người khỏi bị bệnh táo bón rất tai hại và nó có rất nhiều khoáng chất như chất vôi, chất sắt rất quan trọng trong sự sản xuất hồng huyết cầu.

Trái lại thịt cá là món ăn rất độc. Ở xứ nóng thịt cá bắt đầu sinh thối 5 giờ sau khi con thú bị giết. Ăn thịt hư có thể nguy hại đến tính mạng. Bệnh trúng độc gọi là Botulism (food poison), nó thường xảy ra sau khi người ta ăn thịt cá để lâu ngày. Hơn nữa người ăn thịt có huyết áp cao (tension arterial), còn những người ăn chay thì huyết áp trung bình. Nhờ vậy, người ăn chay được khỏe mạnh, làm việc dẻo dai, sống lâu, ít bệnh hoạn.

III. Ăn Chay Như Thế Nào?

Ăn chay có nhiều cách. Tùy hoàn cảnh của mỗi người, ta có thể phát nguyện ăn chay trọn đời (ăn chay trường), không bao giờ ăn mặn, hoặc ăn mỗi năm ba tháng, hoặc mỗi tháng mười ngày (1, 8, 12, rằm, 18, 25, 26, 28, 29, 30), hoặc mỗi tháng bốn ngày, hoặc mỗi tháng hai ngày và những ngày vía chư Phật, vía các vị Bồ Tát. Đã phát nguyện ăn chay cách nào thì ta nên cố gắng giữ theo, không vì trường hợp gì mà bỏ qua, trừ khi đau bệnh nặng và thầy thuốc bảo phải ăn mặn để chữa bệnh. Sau khi khỏi bệnh phải sám hối và phát nguyện giữ lại. Ăn chay nên giữ mức trung

bình, đừng quá sang trọng cũng đừng khắc khổ quá. Sang quá thì tốn kém, phiền phức nhiều người. Ăn khổ quá thì không đủ sinh tố giúp cho sức khỏe. Ăn chay một cách tự nhiên, đừng khoe khoang, háo danh, kiêu mạn, đừng khinh dễ người không ăn chay.

Vậy, ăn chay có nhiều lợi ích cho sự tu học cũng như thể chất và tinh thần. Khi thực hiện có nhiều cách tùy hoàn cảnh và sự phát nguyện của các em.



BEING VEGETARIAN

Buddhism is a religion of compassion; Buddhists must respect the lives of all living beings. The Buddha has taught us to be vegetarian. Therefore, you must understand what it means to be vegetarian and its benefits. This will clear up any myths and prevent the further accumulation of any negative karma.

I. The Meaning of Vegetarian Eating:

To be a vegetarian means to eat fruits and vegetables. You don't eat any meat like pork, poultry, beef, fish, or any other living creatures.

II. Benefits of Being Vegetarian:

1. Regarding to Buddhism:

Buddhism is a religion of compassion and equality; it respects the lives of all living beings because each living being wants to live and fears death. For example, a fish dives when it sees humans; birds fly away from humans, and humans shy away from tigers. Therefore, the Buddha sees us all as equals and no superiority of any species. In order for a Buddhist to practice compassion and equality, one must be vegetarian. Also, being a vegetarian protects us from violent karma.

2. Regarding the state of mind:

Eating vegetables increases the intelligence and the state of mind becomes sharp and clear. When one eats too much meat or fish, one's mind becomes dull and lethargic because of the increase of digestive activities, especially when there is a lot of fat to digest. Eating vegetables makes the state of mind refreshed, which is most beneficial for studying and preventing from becoming angry. Eating vegetables also build up peaceful demeanor/behavior in you.

3. Regarding the body:

Eating vegetables will make your body healthy and strong, giving you endurance and longevity. Fruits and vegetables have few toxins. In addition, fruits and vegetables can provide enough nutrition for living. It has protein like fish or meat (i.e. 1 kg soy has 232 grams protein). Also, these foods are delicious and more nutritious. Vegetables have a lot of cellulose/fiber which prevent constipation. Also, vegetables provide iron for your blood.

However, fish and meat have a lot of toxins. In hot climates, meat and fish become spoiled about 5 hours after it was killed. Eating spoiled meat can be fatal. Food poisoning (e.g. botulism) often occurs after eating spoiled meat. In addition, eating meat will cause hypertension (high blood pressure) while vegetarians have a lower blood pressure. Therefore, vegetarians will lead healthy, long lives.

III. How Does One Be Vegetarian?

There are many ways to be vegetarian. Depending on your conditions, you can vow to be vegetarian for your entire life, or three months a year, or 10 days a month (1, 8, 12, full moon, 18, 25, 26, 28, 29, 30), or 4 days a month, or 2 days a month and those days of various Buddha or Bodhisattva. Once you have vowed to be vegetarian, you must try to fulfill your vow. You must not break your vow unless you are seriously ill and your doctor recommends eating meat to recover. After recovering from your illness, you must repent and repeat your vows. When eating vegetarian food, you must be moderate -- nothing too fancy nor crude. Fancy foods will inconvenience many people while crude foods will lack nourishment. You must eat vegetarian food in a natural manner; no need to boast or show contempt to those who are not vegetarian.

In conclusion, being a vegetarian has many benefits for Buddhists as well as for the body and the mind. When being a vegetarian, there are many ways depending on the situation and your vows.

