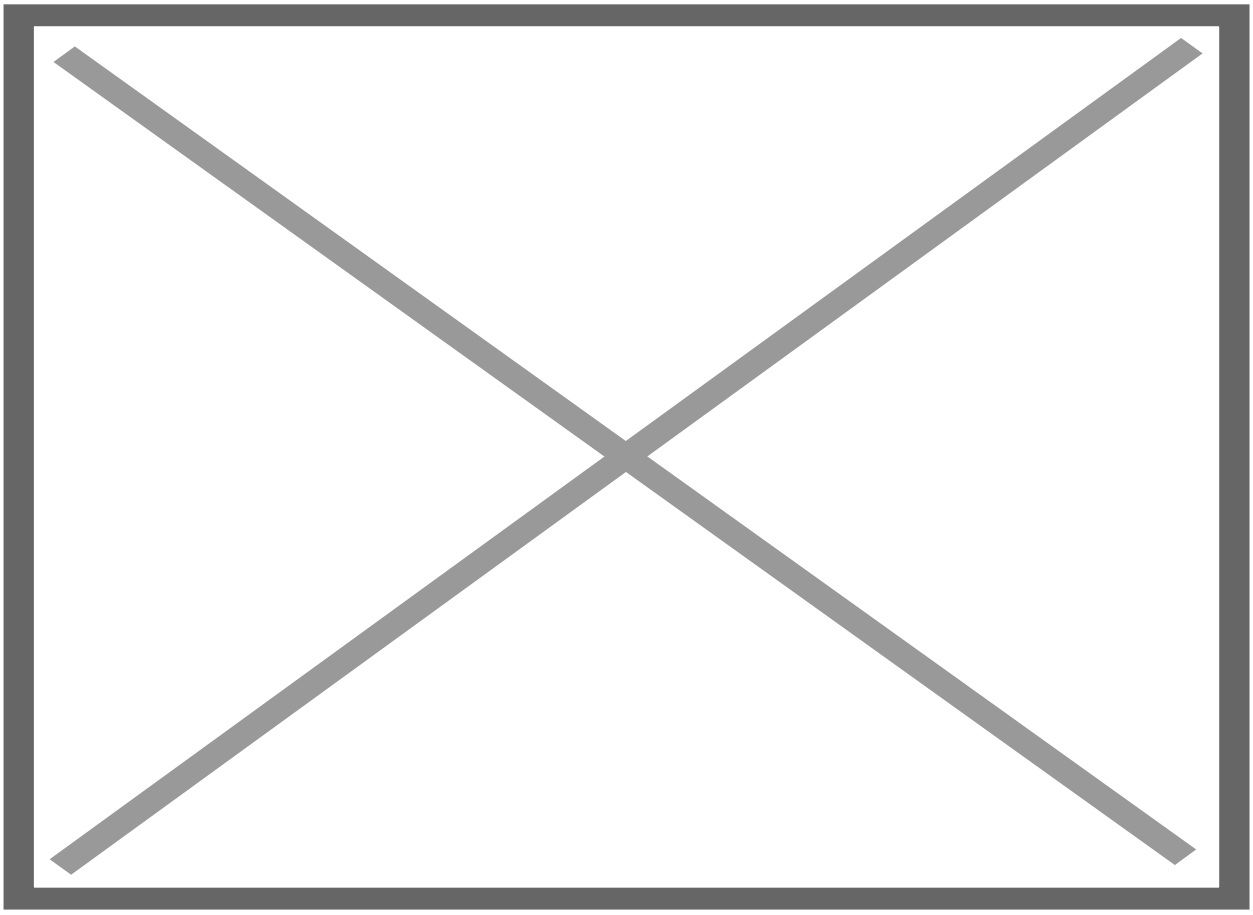
TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Ăn uống theo Phật giáo

ISSN: 2734-9195 11:06 28/06/2022

Trưởng lão Thích Thông Lạc Trích: **Mười hai cửa vào đạo**

Đối với đạo Phật vấn đề ăn uống rất là quan trọng, cho nên ăn uống cần phải tiết độ đúng cách ăn uống của Phật giáo, như lời đức Phật dạy: ***"Này hiền giả, thế nào là tiết độ trong ăn uống? Ở đây này hiền giả, Tỳ kheo như lý giác sát, thọ dụng các món ăn. Không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự mình làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được duy trì và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ Phạm hạnh. Nghĩ rằng: "Như vậy ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn". Như vậy, này hiền giả, là tiết độ trong ăn uống".*** (180 Tương Ưng tập 4)



Đúng vậy, người tu sĩ Phật giáo ăn không cần ngon, ăn không phải vì ưa thích, ăn phải để mập khỏe, trẻ đẹp, mà ăn chỉ để duy trì sự sống, ăn để không bệnh tật, ăn để cơ thể được mạnh khỏe để tu tập để sống đời Phạm hạnh. Ăn không vì các cảm thọ lạc mà vì sự ngăn ác pháp và diệt trừ ác pháp, ăn để sống trong tâm **BẤT ĐỘNG**, để thấy được tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Ăn để sống làm chủ thân tâm, cho nên ăn uống tiết độ của Phật giáo không có khó khăn, mệt nhọc. Chúng ta ăn uống vì mục đích giải thoát, vì vậy ăn để sống chớ không phải sống để ăn. Cho nên, ai cho gì thì chúng ta ăn nấy, chớ không phải vì ăn mà đi chọn lựa thức ăn này thức ăn khác.

Người muốn ăn cái này, cái khác hay chọn lựa thức ăn này, thức ăn kia là không đúng người đệ tử Phật. Nếu chúng ta chịu khó nhìn sự ăn uống của một người là biết người đó tu theo Phật giáo hay tu theo ngoại đạo. Người tu theo Phật giáo thì ăn ngày một bữa vào giữa ngày, không ăn uống phi thời lặt vặt, người ăn uống phi thời lặt vặt không phải là đệ tử của Phật giáo. Nhất là những người tuyệt thực lại càng không phải là đệ tử Phật, vì Phật không có dạy tuyệt thực. Tuyệt thực là những người đệ tử của ngoại đạo Bà La Môn.

Người tu theo Phật giáo mà còn lựa chọn món ăn này hay món ăn kia là không phải đệ tử của Phật.

Người tu theo Phật giáo mà còn ăn thịt chúng sinh mặc dù ăn không nghe, không thấy, không giết, không nghi, không biết cũng không phải đệ tử của đức Phật. Đạo Phật là đạo **CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC** cớ sao lại ăn không thấy, không nghe, không giết, không nghi, không biết. Rõ ràng là ngoại đạo mà dán nhãn hiệu Phật giáo để lừa đảo phật tử.

Đạo Phật là đạo **TỪ BI** khi ăn miếng thịt chúng sinh vào miệng mà không biết sao?

Ăn vô phân biệt, ăn không còn biết ngon hay dở. Đó là cánh thức tu sai Phật giáo, Phật giáo dạy ăn biết ngon mà không dính mắc chấp trước, thấy nghe cũng vậy, phân biệt rõ ràng đẹp xấu, yên tĩnh hay ồn náo đều biết rất rõ nhưng không dính mắc chắp trước âm thinh, sắc tướng, không bị động tĩnh chi phối tâm. Trước mọi cảnh thuận hay nghịch tâm luôn luôn **BẤT ĐỘNG**. Đó mới là người tu theo Phật giáo. Cứ hở ra một chút là tâm bị động, bị chướng ngại tâm luôn luôn bất an, người tu theo Phật giáo như vậy là theo ngoại đạo. Phật giáo không có dạy tu tập như vậy. Xin quý vị lưu ý, đừng để mình tu tập sai pháp mà không biết thì thật là tội nghiệp.

Trưởng lão Thích Thông Lạc Trích: **Mười hai cửa vào đạo**