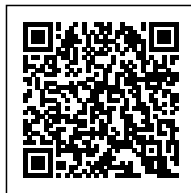


TÔN GIÁO VÀ CÁC QUAN NIỆM VỀ ĂN CHAY

Ă
N
C
H
A
Y

Nếu như các giáo lý, lời dạy của đức Phật là phương pháp giúp chúng ta tu tập thực hành trên con đường đi tìm chân lý để giác ngộ, thì việc ăn chay cũng được coi là một cách hành để trợ giúp cho chúng ta trên con đường để hành các pháp đó tinh tấn hơn.

Những năm gần đây xu hướng ăn chay ngày một phổ biến rộng rãi không chỉ trong giới phật

tử ăn chay ở góc độ niềm tin tôn giáo, mà những người già, người trẻ cũng thực hành theo. Có người theo phương pháp ăn chay trường để tốt cho sức khoẻ, người trẻ ăn chay để giữ dáng, giảm cân. Giáo lý đạo Phật chỉ dạy: Con người nên tránh giết hại, nên phóng sinh, ăn chay, niệm Phật, thực có thể nói là lòng hiếu từ vô tận.



Ăn chay là gì?

Tất cả các hình thức của chế độ ăn chay đều dựa trên thức ăn thực vật, nấm và các sản phẩm từ vi khuẩn. Có một số loại ăn chay trong đó có loại trừ hoặc bao gồm các loại thực phẩm khác nhau:

- Ăn chay theo Phật giáo đại thừa: Là không ăn tất cả các sản phẩm từ động vật cũng như một số loại rau trong chi Hành (có mùi thơm đặc trưng của hành và tỏi), có thể tương ứng với các loại cây hành, họ, tỏi, nén và kiệu gọi chung là ngũ vị tân.
- Ăn chay có trứng (ovo; tiếng Latin nghĩa là trứng): Có thể ăn trứng nhưng không ăn các sản phẩm từ sữa.
- Ăn chay có sữa (lacto; tiếng Latin: lactis nghĩa là sữa): Có thể ăn các sản phẩm từ sữa, nhưng không ăn trứng.

- Ăn chay có cả sữa và trứng (ovo-lacto): Có thể ăn một số sản phẩm từ động vật hoặc từ sữa như trứng, sữa và mật ong.
- Ăn chay hoàn toàn không sử dụng bất cứ thứ gì từ động vật (thuần chay) (vegan): Không dùng tất cả các loại thịt động vật và sản phẩm từ động vật, bao gồm cả sữa, mật ong, và trứng, và cũng có thể loại trừ bất kỳ sản phẩm nào được thử nghiệm trên động vật, hoặc sử dụng các trang phục có nguồn gốc từ động vật (như giày da, áo da, áo lông thú, lông vũ..).
- Ăn chay sống hay là ăn chay tươi (Raw foodism): Chỉ ăn các loại trái cây tươi và chưa nấu chín, các loại hạt và rau củ. Rau củ có thể chỉ được nấu chín lên đến một nhiệt độ nhất định.
- Ăn chay theo Kỳ Na giáo: Có bao gồm sữa, nhưng không ăn trứng, mật ong, và các loại củ hay rễ cây.
- Ăn chay theo kiểu chỉ cho phép ăn các loại trái cây, các loại hạt, hạt giống, và thực vật khác nếu việc thu hoạch những thực phẩm này không gây hại đến cây trồng.
- Ăn chay theo chế độ thực dưỡng: Chủ yếu ăn các loại ngũ cốc nguyên cám và đậu hoặc theo phương pháp dưỡng sinh của Ohsawa.

Lý do việc ăn chay

Nhiều lý do khác nhau để ăn chay tùy thuộc vào sắc tộc và văn hóa. Những người ăn chay vì vấn đề đạo đức vì không muốn gây khổ đau cho động vật, hoặc đấu tranh vì quyền động vật. Ngoài ra, vấn đề sức khỏe cũng là một động lực để ăn chay, một số người còn cảm thấy ác cảm với mùi vị của thịt.

Cũng có một số tổ chức ăn chay để bảo vệ hệ sinh thái vì họ tin rằng sản xuất chăn nuôi trong các trại gây hại cho môi trường. Họ cũng cho rằng giảm lượng tiêu thụ thịt sẽ cải thiện đáng kể tình hình lương thực toàn cầu. Trong điều luật của một số tôn giáo yêu cầu tín đồ phải ăn chay.

Mục đích của việc ăn chay



Trong văn hóa Ấn Độ, ăn chay có mối liên hệ chặt chẽ với thái độ không dùng bạo lực đối với động vật (được gọi là ahimsa ở Ấn Độ) trong nhiều thiên niên kỷ và được các nhóm tôn giáo và triết gia cổ vũ. Tác phẩm cổ của Ấn Độ về Tirukkural nhấn mạnh một cách rõ ràng và rõ ràng về việc tránh xa thịt và không sát sinh. Chương 26 của Tirukkural, đặc biệt là các câu ghép từ 251-260, chỉ đề cập đến việc ăn chay hoặc ăn thuần chay.

Trong số những người Hy Lạp, Ai Cập và những người khác, ăn chay có mục đích ý tế hoặc thanh tẩy trong nghi lễ. Ăn chay cũng được thực hành ở Hy Lạp cổ đại và bằng chứng đáng tin cậy sớm nhất cho lý thuyết và thực hành ăn chay ở Hy Lạp là từ thế kỷ thứ 6 trước Công nguyên.

Orphics, một phong trào tôn giáo lan rộng ở Hy Lạp vào thời điểm đó, cũng thực hành và cổ vũ cho việc ăn chay. Giáo viên người Hy Lạp Pythagoras, người đã cổ vũ học thuyết vị tha về thuyết luân hồi, có thể đã thực hành ăn chay nhưng cũng được ghi lại là người ăn thịt.

Ăn chay cũng được thực hiện vào khoảng sáu thế kỷ sau, trong một trường hợp khác (30 TCN - 50 CN) ở vùng phía bắc Thracia bởi bộ tộc Moesi (những người sinh sống ở Serbia và Bulgaria ngày nay), họ ăn mật ong, sữa và pho mát.

Ở Nhật Bản vào năm 675, Thiên hoàng Tenmu đã cấm giết và ăn thịt trong thời kỳ nông nghiệp bận rộn từ tháng 4 đến tháng 9 nhưng loại trừ việc ăn thịt chim và thú rừng. Những lệnh cấm này và một số lệnh cấm khác sau nhiều thế kỷ đã bị bãi bỏ vào thế kỷ 19 trong cuộc Duy tân Minh Trị.

Ở Trung Quốc, vào thời nhà Tống, ẩm thực Phật giáo đã trở nên phổ biến đến mức các quán ăn chay xuất hiện, nơi các đầu bếp sử dụng các nguyên liệu như đậu, gluten, rau củ và nấm để tạo ra các loại thịt tương tự như thịt lợn, gà, trứng và trứng cua.

Sau khi Cơ đốc giáo hóa thuộc Đế chế La Mã vào cuối thời cổ đại, việc ăn chay trên thực tế đã biến mất khỏi châu Âu, giống như ở những nơi khác, ngoại trừ ở Ấn Độ. Một số lệnh của các nhà tu hành ở châu Âu thời Trung cổ hạn chế hoặc cấm tiêu thụ thịt vì những lý do khổ hạnh, nhưng không ai trong số họ cấm cá.

Hơn nữa, định nghĩa thời Trung cổ về "cá" bao gồm các động vật như hải cẩu, cá heo, cá heo, ngỗng barnacle, cá nóc và hải ly. Chủ nghĩa ăn chay tái xuất hiện trong thời kỳ Phục hưng, trở nên phổ biến hơn trong thế kỷ 19 và 20.

Năm 1847, Hiệp hội ăn chay đầu tiên được thành lập tại Vương quốc Anh; Đức, Hà Lan và các nước khác theo sau. Năm 1886, thuộc địa ăn chay Nueva Germania được thành lập ở Paraguay, mặc dù khía cạnh ăn chay của nó sẽ tồn tại trong thời gian ngắn, Liên minh ăn chay quốc tế, một hiệp hội của các xã hội quốc gia, được thành lập vào năm 1908.

Ở thế giới phương Tây, việc ăn chay ngày càng phổ biến trong suốt thế kỷ 20 do các mối quan tâm về dinh dưỡng, đạo đức, môi trường và kinh tế.



Ý nghĩa của việc ăn chay

Cổ Hòa thượng Thích Thiện Hoa đã định nghĩa: “Ăn chay, hay ăn lạt, nghĩa là ăn những loài thảo mộc: hoa quả, rau cải, không ăn những món ăn thuộc loài động vật như thịt, cá, tôm, cua, sò, ốc những vật hữu tình, biết tham sống sợ chết như người” theo những gì đã biết trong giờ tu học Phật pháp.

Theo quan điểm của Phật giáo ăn chay là để hướng con người đến lòng từ bi và giải thoát bản thân khỏi những đau khổ muộn phiền. Những người theo đạo Phật luôn hướng về lòng từ bi và ăn chay để giải thoát bản thân khỏi những đau khổ, muộn phiền, đem lại niềm vui cho vạn vật.

Một số kinh điển Đại thừa lên án mạnh mẽ việc ăn thịt như: Kinh Đại Niết-bàn (Mahanirvana sutra), Lăng Nghiêm (Surangama), Phạm Thủy (Brahmajala) Đại Vân (Mahamega), Tượng Hiếp (Hastikashya), Chỉ Man (Angulimaliya)... và nhất là kinh Lăng-già (Lankavatara sutra).

Kinh Lăng già dành trọn chương VIII để lên án sự ăn thịt: Ăn thịt là phá bỏ lòng từ; là ăn thịt cha mẹ và người thân từ các đời trước nay tái sinh; thịt thì hôi thối, gây bệnh; người ăn thịt thì hôi thối, khiến các sinh vật sợ hãi, lánh xa; ăn thịt sẽ bị đọa làm dã thú, ác quỷ, địa ngục; sự ăn thịt sinh ra kiêu mạn, từ đó phát sinh vọng tưởng, tham lam, si muội. Theo cách nhìn của đạo Phật thì: *“Không có loài thịt nào gọi là tam tịnh nhục do không có chủ tâm, do không yêu cầu và không ép buộc. Do đó, không được ăn thịt”, “Tất cả sự ăn thịt dưới bất cứ hình thức nào đều bị cấm vô điều kiện và tuyệt đối với tất cả”.*

Nếu như các giáo lý, lời dạy của đức Phật là phương pháp giúp chúng ta tu tập thực hành trên con đường đi tìm chân lý để giác ngộ, thì việc ăn chay cũng được coi là một cách thực hành để trợ giúp cho chúng ta trên con đường để hành các pháp đó tinh tấn hơn.

Tác giả: **Diệu Linh (t/h)**

Tham khảo:

[Wikipedia](#)

[Phật giáo.org](#)

[Báo điện tử Giác Ngộ](#)