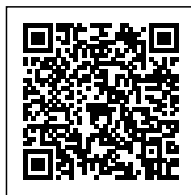


## Ý NGHĨA CỦA ĂN CHAY THEO GÓC NHÌN PHẬT GIÁO



Ý nghĩa của ăn chay chính là nuôi dưỡng hạt giống yêu thương và từ bi tu dưỡng đạo đức hoàn thiện bản thân giúp tâm an yên. Với những người tu hành mà nói thì ăn chay trước hết là để rèn luyện việc giảm ham muốn trong ăn uống, cũng là để giảm bớt lòng tham, giảm bớt bản ngã của mình.

Tác giả: **Thiện Minh**

Ăn chay là lối ăn uống đơn giản đồng thời cũng là một phương tiện để con người tu sửa. Với người tu hành trước tiên là giảm bớt lòng tham, ham muốn trong ăn uống, giảm bớt bản ngã của con người quay về với sự đơn giản khiêm nhường trong ăn uống.

Ý nghĩa của ăn chay chính là nuôi dưỡng hạt giống yêu thương và từ bi tu dưỡng đạo đức hoàn thiện bản thân giúp tâm an yên. Thực chất, ăn chay sẽ hạn chế việc sát sinh ở cả mình và cả người khác, từ bỏ điều ác để làm điều thiện chính là chân lý theo góc nhìn Phật giáo.



Ăn chay là lối ăn uống đơn giản đồng thời cũng là một phương tiện để con người tu sửa. Ảnh: Internet.

**Đức Phật đã chế giới không sát sinh rằng:** Bấy giờ vào một mùa An cư, Phật dạy cho chúng Tỳ kheo hành trì pháp môn quán sát 32 uế vật trong thân, cốt để nhằm chán thân thể, trừ ái dục, gọi là quán bất tịnh. Một số đông Tỳ kheo sau khi đắc quả nhờ pháp tu này, đâm ra chán ghét thân thể xú uế bèn đem y bát của mình thuê một người đồ tể giết giùm cái thân. Trong một ngày mà trong vườn Cấp Cô Độc có đến sáu mươi người chết theo cách ấy. Khi giải hạ, thấy số chúng đến yết kiến Phật giảm thiểu, hỏi nguyên do, Phật bèn quở trách sự hủy hoại thân thể. Thay vì quán bất tịnh, bấy giờ Phật dạy các Tỳ kheo quán hơi thở và các pháp quán tịnh như quán màu sắc các loại hoa xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không, ánh sáng... gọi là quán biến xứ hay kasina. Đồng thời Phật cho biết, các vị A-la-hán ấy hủy hoại thân thể là do dư báo của nghiệp “sát” lâu xa về trước, đến khi đắc quả họ vẫn còn phải thọ báo lần cuối

cùng. Tất cả những vị ấy xưa kia đều đã từng làm nghề đồ tể giết hại súc sinh.

Giới không sát sinh bao gồm không giết hại từ người, các loài động vật như voi, ngựa, trâu, bò cho đến các loài nhỏ bé như côn trùng. Không những không giết hại mà còn không làm tổn thương, đau đớn cho con người và các loài. Người phật tử cũng không bảo người khác, bày mưu kế cho người khác làm các việc hành hạ, giết hại chúng sanh các loài. Khi thấy người khác đánh đập, sát hại con người và súc vật thì sinh lòng thương xót và khuyên can ngăn cản. Sự từ bi của chúng ta đối với chúng sinh dựa trên đạo lý: bởi vì ai cũng yêu quý cuộc sống của chính mình, không muốn bị hành hạ hoặc giết hại. Khi ta đặt mình vào trạng thái của chúng sinh và cảm nhận tình trạng đó, người ta sẽ từ bỏ việc sát hại.

Phật thuyết trong kinh Pháp cú rằng”:

*Hình phạt ai cũng sợ  
Mất mệnh, ai cũng khiếp  
Lấy ta suy ra người  
Chớ giết, chớ bảo giết*

Như vậy, không sát sinh xuất phát từ lòng bi và lòng từ đối với tất cả chúng sinh. Ai có lòng từ bi, người đó không bao giờ sát hại. Tư tưởng bất hại cũng mang lợi ích, niềm vui cụ thể cho chính người thực hành.

Ngày nay nhiều người chọn chế độ ăn chay hay thường xuyên chọn những món ăn chay cho bữa ăn hằng ngày không phải chủ yếu vì tôn giáo nữa. Đối tượng ăn chay ngày càng đa dạng từ người già đến thanh niên hay trẻ em. Bởi vì những món ăn chay có nhiều chất xơ, vitamin, chất béo tốt và protein từ thực vật tốt cho sức khỏe. Từ đó để cải thiện tình trạng sức khỏe, nhiều người đã bổ sung những món chay vào những bữa ăn của mình. Đẩy lùi các nguy cơ mắc bệnh tim mạch, giảm cholesterol, cải thiện quá trình trao đổi chất, giảm stress...

Phật giáo quan niệm rằng ăn chay là ăn uống tối giản, đồng thời cũng là phương tiện để con người ta tu tâm dưỡng tính. Với những người tu hành mà nói thì ăn chay trước hết là để con người ta rèn luyện việc giảm ham muốn trong ăn uống, cũng là để giảm bớt lòng tham, giảm bớt bản ngã của mình để quay về với sự đơn giản, khiêm nhường trong ăn uống.

Ăn chay là yêu muôn loài như chính bản thân mình, con đường giải thoát sẽ hiện tiền ngay trước mặt. Chừng ấy, không cần phải tìm cõi Niết bàn mà Niết bàn tự có ngay tức thì trong ta vậy.

Tác giả: **Thiện Minh**

\*\*\*

Chú thích:

Ni sư Trí Hải (soạn dịch) (2010), Sự tích giới luật, NS. Trí Hải soạn dịch, NXBxb. Tôn giáo, 2010, tr. 6

Thích Thiện Siêu (dịch) (2000), Kinh Pháp cú, Thích Thiện Siêu dịch, NXBNxb. Tôn giáo, 2000, tr. 41

Tài liệu tham khảo:

1. Ni sư Trí Hải (soạn dịch) (2010), Sự tích giới luật, NS. Trí Hải soạn dịch, NXBxb. Tôn giáo, 2010, tr. 6
2. Thích Thiện Siêu (dịch) (2000), Kinh Pháp cú, Thích Thiện Siêu dịch, NXBNxb. Tôn giáo, 2000, tr. 41