

Ăn chay giúp tăng trưởng từ bi, trí tuệ, tiêu trừ phiền não

Trong kinh Lăng Nghiêm, đức Phật có dạy: “Những người ăn thịt dù được khai ngộ cũng đều là giống la sát, khi hết phước báo phải đắm chìm trong biển khổ chẳng phải đệ tử Phật, những người như thế giết nhau, nuốt nhau, ăn nhau không thôi làm sao ra khỏi luân hồi”.

Trong cuộc sống của mỗi người, ăn uống là để duy trì sự sống. Nhưng ăn uống thế nào để vừa đảm bảo sức khỏe, tuổi thọ dài lâu, lợi ích cho mọi người mà không sát hại đến các loài động vật? Đó là thực hành phương pháp ăn chay.

Đức Phật trước khi chứng đạo đã trải qua các lối tu khổ hạnh ép xác, nhưng cuối cùng Ngài tìm ra một con đường trung đạo để dẫn dắt chúng sinh thoát khỏi mê lầm đến bến bờ an vui, giải thoát. Ngài truyền dạy rất nhiều pháp môn trong đó ăn chay là phương pháp để tiến tu giải thoát dành cho cả người xuất gia và tại gia. Nhưng thiết nghĩ, tất cả chúng sinh dù không theo Phật cũng nên thực hành ăn chay.

”

Ăn chay là ăn những loài thực vật, thảo mộc, hoa quả,... là những loài không có tình thức. Ăn chay để tâm mỗi người trở nên hiền lành, sáng suốt, tu hành mau đắc đạo. Nhìn các loài động vật ăn thịt, ta thấy tính tình chúng rất hung dữ như loài hổ, báo, sư tử, cá mập... Ngược lại, những loài ăn cỏ như hươu, nai, thỏ... đều có bản tính hiền lành. So sánh hai nhóm động vật thì ta thấy loài ăn thịt có bản tính hung dữ. Người ăn thịt cũng vậy, bản tính hung hăng, nóng nảy và mầm hiếu sát luôn tiềm ẩn chờ lúc có cơ hội là bộc phát.

Trong kinh Lăng Nghiêm, đức Phật có dạy: “Những người ăn thịt dù được khai ngộ cũng đều là giống la sát, khi hết phước báo phải đắm chìm trong biển khổ chẳng phải đệ tử Phật, những người như thế giết nhau, nuốt nhau, ăn nhau không thôi làm sao ra khỏi luân hồi”. Đức Phật dạy ăn chay để nuôi dưỡng hạt giống từ bi và sự bình đẳng. Mọi loài đều ham sống sợ chết, giết hại mạng sống là tàn ác vô cùng và phải chịu quả báo ở đời sau. Thế giới ngày nay, sở dĩ có chiến tranh nổi lên là do nhân của sự giết hại. Oán hận của bao nhiêu con vật bị giết chôn chát ngày một nhiều, do đó đã chiêu cảm quả báo chiến tranh. Muốn thế giới hòa bình, an vui thì mỗi người nên thực hành ăn chay và biết tu pháp môn niệm Phật. Bởi, tâm ta bình thì thế giới bình! Ăn chay giúp con người không những tăng trưởng lòng từ bi mà trí tuệ càng sáng suốt. Ăn chay không có độc tố, tinh thần được thanh thản, nhẹ nhàng vì thế

mà sức khỏe dẻo dai, làm việc mau chóng, ít tật bệnh. Ông bà ta có câu: “Ăn chay niệm Phật, mỗi tật mỗi lành!”

Ăn chay là phương pháp Phật dạy, là con đường đi đến Phật quả, vì có nhân thì mới có quả.

Trong việc ăn chay, tự mỗi người phát nguyện ăn chay trường hay ăn chay kỳ. Người ăn chay trường có phước báo, vì họ nhận thấy lợi ích thiết thực của ăn chay đối với bản thân, gia đình và xã hội. Ăn chay kỳ là ăn chay mỗi tháng hai ngày, bốn ngày, sáu ngày, hoặc mười ngày... và các ngày vía Phật. Ban đầu, chúng ta nên tập ăn chay kỳ và dần dần đến ăn chay trường, tạo nhân lành thì có quả báo lành. Thế giới ngày nay, sở dĩ người bệnh tật nhiều là vì quá tham thực, ăn uống vô độ, giết hại những loài động vật để thỏa mãn nhu cầu vị giác và dục vọng. Sự oán hận của những loài động vật bị giết lên đến cao độ, độc tố phát ra, với người ăn thịt nhiều độc tố vào trong cơ thể lâu ngày sẽ sinh bệnh. Thời đại ngày nay, vì ham lợi mà những người nuôi gia súc, gia cầm thường cho những chất kích thích vào thức ăn của chúng. Người ăn phải những động vật này rất có thể sẽ hấp thu luôn cả những chất kích thích ấy. Nên tốt hơn hết, chúng ta ăn chay để bảo vệ sức khỏe và cũng để nuôi dưỡng lòng từ bi đối với các loài động vật.

Ăn chay là phương pháp Phật dạy, là con đường đi đến Phật quả, vì có nhân thì mới có quả. Nếu ngày ngày chúng ta ăn chay, niệm Phật tu tập thì hạt giống từ bi - trí tuệ ngày càng lớn và phiền não sẽ tiêu diệt. Ăn chay - thân thể sẽ được khỏe mạnh cường tráng, làm việc dẻo dai, không tật bệnh. Ăn chay - thế giới sẽ hòa bình, gia đình hạnh phúc, quốc gia được cường thịnh. Ăn chay là việc cần thực hành đối với mọi người, nếu ai chưa ăn chay thì phát tâm ăn chay để đời này được an vui, đời sau không bị quả báo khổ đau. Ăn chay sẽ không còn tạo nghiệp, ác nghiệp sẽ tiêu và thiện nghiệp sẽ lớn lên! Tình yêu thương giữa người với người và các loài động vật sẽ gần nhau hơn!

Tâm Hoàng