



Ý Nghĩa Ăn Chay Being a Vegetarian



Đạo Phật là đạo từ bi, Phật Tử phải tôn trọng sự sống của mọi loài. Đức Phật dạy cho chúng ta phải ăn chay. Vậy các em cần biết ăn chay là thế nào, có lợi ích gì và ăn chay ra sao. Có vậy các em mới tránh được những sai lầm khi ăn chay để kèm hãm bớt tội lỗi cho các em.

A. 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 v.v...

B. 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 kể cả loài vật. Mọi loài, vật cũng như người, đều biết tham sống sợ chết. Cá thấy người cá lội, chim thấy người chim bay, người thấy cọp người sợ hãi. Đức Phật xem mọi loài đều bình đẳng và không cho rằng loài này có đặc ân hơn loài khác hoặc loài này phải làm vật hy sinh cho loài khác. 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 giúp trí não sáng suốt, tính tình thuần hậu. Khi ăn nhiều thịt cá trí não nặng nề mệt nhọc vì bộ máy tiêu hóa hoạt động nhiều, nhất là khi có chất mỡ khó tiêu làm mệt trí óc. 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.

Buddhism is a compassionate religion; therefore, Buddhists should respect the lives of all beings. Buddha teaches us not to consume meat. Therefore, it's important to understand the meaning of being a vegetarian and the benefits and ways of being a vegetarian. By understanding this, we will avoid mistakes when practicing and will not commit any sin.

A. Meaning of Being a Vegetarian:

It is a method taught by Buddha. It means to only eat fruit, grains, and vegetables and no meat of any kind (including pork, beef, shrimp, fish, chicken, duck, etc).

B. Benefits of Being a Vegetarian:

1. **The Practicing Aspect of Buddhism:** The Buddhist religion is compassionate, impartial, and respectful of the lives of other beings, including animals. Like humans, animals have the right to live, the desire to live, and are afraid of death. Therefore, Buddha treats all beings equally and none are more favorable than others. None should be used to sacrifice for others. Hence, to cultivate the compassionate nature in ourselves and expand our wisdom, a Buddhist should eat only vegetables, fruits, and grains. Furthermore, by not eating meat, we avoid the consequences of killing.
2. **The Spiritual Aspect:** Eating just vegetables, fruits, and grains help the brain functions clearer and the mind/spirit stays purer. When we eat too much meat, the digestive system has to work harder to digest the complex fat, causing the brain to also work harder. Being a vegetarian develops the peace-loving, non-violent nature in ourselves, benefiting our spirits,

3. **Về Phương Diện Thân Thể:** Người ăn chay thân thể được mạnh khỏe, làm việc dẻo dai, sống lâu và ít bệnh. Trong hoa quả ít có chất độc. Hoa quả, rau cải, khoai, ngũ cốc có đủ dinh dưỡng để nuôi sống con người. Trái lại thịt cá là món ăn có thể có độc. Ở xứ nóng, thịt cá bắt đầu sinh thối khoảng năm giờ sau khi con thú bị giết. Ăn thịt hư có thể nguy hiểm đến tánh mạng.

C. Cách Thức Ăn Chay:

Ăn chay có nhiều cách tùy hoàn cảnh, một người có thể chọn một trong các phương pháp sau:

1. Ăn chay trọn đời (trường trai): Người phát nguyện ăn chay trọn đời, không bao giờ ăn mặn nữa.
2. Ăn chay ba tháng trong một năm.
3. Ăn chay mười ngày trong một tháng: Gồm ngày 1, 8, 12, rằm, 18, 25, 26, 28, 29, 30 Âm Lịch.
4. Ăn chay bốn ngày trong một tháng: Gồm ngày 1, 14, rằm, 29 hoặc 30 Âm Lịch.
5. Ăn chay hai ngày trong một tháng: Gồm ngày 1 và rằm Âm Lịch.
6. Ăn chay những ngày vía chư Phật, vía các vị Bồ Tát.

Khi đã phát nguyện ăn chay thì nên cố gắng giữ theo, không vì trường hợp gì mà bỏ qua, trừ khi đau bệnh nặng và thầy thuốc khuyên phải ăn mặn để chữa bệnh. Sau khi khỏi bệnh phải sám hối và phát nguyện giữ lại.

Tóm lại, ăn chay có nhiều lợi ích cho sự tu học cũng như thể chất và tinh thần. Tùy theo hoàn cảnh cũng như dễ dàng cho mỗi người, chúng ta nên tự chọn một phương pháp ăn chay và cố gắng giữ để mang lại lợi ích cho chính mình.

study habits, and mind.

3. **The Physical Aspect:** Being a vegetarian helps us live healthier and longer. We can obtain all required nutrients and proteins from vegetables, fruits, and grains. On the other hand, meat products contain harmful toxins, such as fat, cholesterol, etc.

C. Methods to Practice Being a Vegetarian:

Depending on our circumstances, we can choose to eat only vegetables, grains, and fruits by one of the methods below:

1. For the remainder of our life.
2. For any three months out of the year.
3. For ten days of a month (Day 1, 8, 12, 14, 15, 18, 25, 26, 28, 29 or 30 -- Lunar Calendar).
4. For four days of a month (Day 1, 4, 15, 29 or 30 -- Lunar Calendar).
5. For two days of a month (Day 1 and 15 -- Lunar Calendar).
6. = On the special memorial days of the Buddhas and Bodhisattvas.

Whichever method is chosen, we need to keep this commitment, except when very ill and a physician has prescribed the consumption of meat as the only treatment. However, after recuperation, we need to repent and re-pledge.

Not consuming meat benefits a person's practice, as well as the person physically and spiritually. When practicing being a vegetarian, we need to choose a method most convenient and suitable to our personal situation and conditions.

LOVE US, NOT EAT US !



All Lives Are Precious

Em Tu Tập – I Practice:

Ý Nghĩa Ăn Chay Being a Vegetarian



Áp dụng bài học vào cuộc sống (Applying the lesson to our daily lives):

Em học và làm theo Lời Phật dạy:

1. Em không muốn tổn thương các động vật khác. Em sẽ tập ăn nhiều rau trong mỗi buổi ăn.
2. Khi em ăn thịt, em sẽ tưởng nhớ lại sự đau đớn của con vật mà em đang ăn và hộ niệm cho nó không sanh vào làm súc sanh.
3. Em tập thương người và vật.

I learn and follow the Buddha teaching:

1. I don't want to hurt other living being. I will practice eating more vegie on my daily meal.
2. When I eat meat, I will recall the suffering of the animal when it gets kill and that I about to eat. I will pray for it not reincarnate into the animal again.
3. I practice loving human being as well as all living species



Bài Tập 1 / Assignment 1:

Ý Nghĩa Ăn Chay Being a Vegetarian



Em hãy trả lời các câu hỏi sau đây (Please answer the following questions):

1. Tại sao Phật đề xướng ăn chay?

Why Buddha propose his follower to be a vegetarian?

2. Ăn chay có lợi gì? Xin em hãy kể ra vài ví dụ.

What are the benefits of being a vegetarian? Please name some.

3. Ăn chay hoặc ăn mặn, cái nào có lợi cho sức khỏe hơn? Tại sao?

Being a vegetarian or none-vegetarian, which one is more beneficial to your health? Why?

4. Em hãy kể ra những loại rau quả em ăn được, ví dụ như cà rốt, bắp?

Can you write down a list of veggie that you are able to eat, eg carrot, corn..?

