

Ý NGHĨA ĂN CHAY

I. Ý Nghĩa Ăn Chay:

Ăn chay là tránh sự sát sanh, ăn các món không có mạng sống, như rau, đậu, trái cây, sữa v.v...

II. Vì sao Đức Phật dạy các em ăn chay:

Đức Phật là một vị có lòng thương mọi loài. Vậy em ăn chay để tăng trưởng lòng từ-bi khỏi giết hại súc vật, bỏ dần tánh độc ác.

III. Lợi ích của sự ăn chay:

- 1. Thân thể được khỏe mạnh, tránh được bệnh tật và làm việc được dai sức:* Trong hoa quả, rau, sữa có nhiều chất bổ rất cần cho sức khỏe của thân thể. Khác với các món thịt có rất nhiều chất độc, nhất là thịt của các loài chim hay thịt để lâu ngày. Các món ăn chay sạch sẽ nhẹ nhàng, dễ tiêu hóa nên trong người được khỏe.
- 2. Trí não em được sáng suốt, tánh tình được thuần hậu:* Khi các em ăn nhiều thịt, trí não nặng nề mệt nhọc, khó nhớ, vì các món thịt cá khó tiêu và kích thích tâm trí, tánh tình gắt gỏng khó chịu, nhiều lòng tham, dễ nhiễm tánh ác. Trái lại ăn chay trí não được nhẹ nhàng, điềm tĩnh, sáng suốt, tánh tình thuần hậu, vui vẻ, biết thương yêu người và vật.
- 3. Em đi dần trên đường đạo, em được mọi người thương kính:* Em ăn chay là em vâng lời Phật dạy, là tưởng nhớ đến hạnh từ-bi cao cả của Đức Phật và em sẽ gần Đức Phật. Đức Phật tưởng nhớ tới em, an ủi và hộ trì cho em.
- 4. Em ăn chay tức là em tập sống giản-dị, thể hiện đúng với hạnh thanh bạch của một Phật-tử.*

IV. Cách thức ăn chay:

Có nhiều cách ăn chay:

- 1. Ăn chay trường:* Tức là ăn chay trọn đời, không bao giờ ăn mặn.

VEGETARIANISM

I. Definition:

Eat only fruits, vegetables and grains, avoid eating any meat products.

II. Why Buddha teaches us to be a vegetarian:

Buddha loves all living creatures; therefore, he teaches us to avoid killing animals for food. He only eats vegetables and wants everyone to do the same.

III. The benefits of being a vegetarian:

- Fruits and vegetables have more vitamins than meats, and also easier to digest. Fruits, vegetables, and cereals provide a well-balanced diet for the human body.
- When one's body is healthy, one's mind functions better. Therefore, one can learn everything faster.
- By not eating meats, one has taken a step towards reaching enlightenment. By realizing that animals have the same right to live as humans, one develops a compassion for all living creatures.
- By controlling your diet of not eating meats, you learn to live a more simple and meaningful life. This lifestyle shows the code of compassion of a Buddhist.

IV. Different Vegetarian Diets:

- 1. Permanent diet:* Never eating meat.
- 2. Periodic diet:* Not eating meats on certain days in a month or on certain months in a year.

2. *Ăn chay kỳ*: Tức là trong một năm nguyện ăn vài ba tháng hay trong một tháng nguyện ăn vài ngày.
3. *Ăn chay thông thường*: (nhị trai) Ăn chay hai ngày: Mồng một và rằm mỗi tháng.

V. Những điều nên nhớ:

Khi đã phát nguyện ăn chay em phải nhớ những điều sau đây:

1. Đã phát nguyện ăn chay thì trọn đời giữ theo không vì trường hợp gì mà bỏ qua, trừ khi đau bệnh có thể khỏi giữ.
2. Dùng các món ăn chay đạm bạc, đừng có quá sang trọng.
3. Những ngày Vía và những ngày đi trại nên ăn chay.

VI. Kết luận:

Ăn chay là một phương pháp Phật dạy cho các em thực hành. Các em là Phật-tử, làm theo lời Phật dạy, tức là các em tiến tới gần Đức Phật, theo đúng mục đích của Đoàn.

3. *Most common diet*: Not eating meats on the 1st and 15th of each month.

V. When you make the resolution of following a vegetarian diet:

1. Try to follow the diet consistently. Do not skip it for any reason, unless it is an emergency situation.
2. Eat simple; do not be extravagant in preparations of these meals.
3. Follow the vegetarian diet on Buddhist holidays and on the camp trips of the youth association.

VI. Conclusion:

One of Buddha's teachings is to love all living creatures by being a vegetarian. Therefore, this will make one closer to Buddha.

