TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Ăn chay niệm Phật có lợi ích gì không?

ISSN: 2734-9195 21:37 24/03/2024

Ăn chay niệm Phật dễ dàng và được nhiều lợi ích như thế, chị em là người biết suy xét, biết lo xa, biết chuộng đều lành, biết tránh đều dữ...

> **Ăn chay niệm Phật dễ dàng và được nhiều lợi ích như thế, chị em là người biết suy xét, biết lo xa, biết chuộng đều lành, biết tránh đều dữ, cũng nên thực hành cho sớm, đang tạo ra cái nhân từ bi, về sau được hưởng phước đời đời...**

Nguồn: **Nguyệt San Viên Âm**

Ăn chay niệm Phật có lợi ích gì không?

Lâu nay phần nhiều chị em đã hiểu đôi chút Phật Pháp và đã quy ngưỡng theo Phật nhưng lắm người lại chỉ theo phần lý thuyết mà bỏ sự tướng và thường nói rằng : theo Phật là bỏ ác làm lành chứ không phải ăn chay niệm Phật

Câu nói ấy có hại cho đường tu tập nên tôi xin phương tiện giải bày như sau này:

Lợi ích của sự ăn chay

A. Sự ăn chay rất có lợi ích cho cá nhân, cho gia đình và cho xã hội

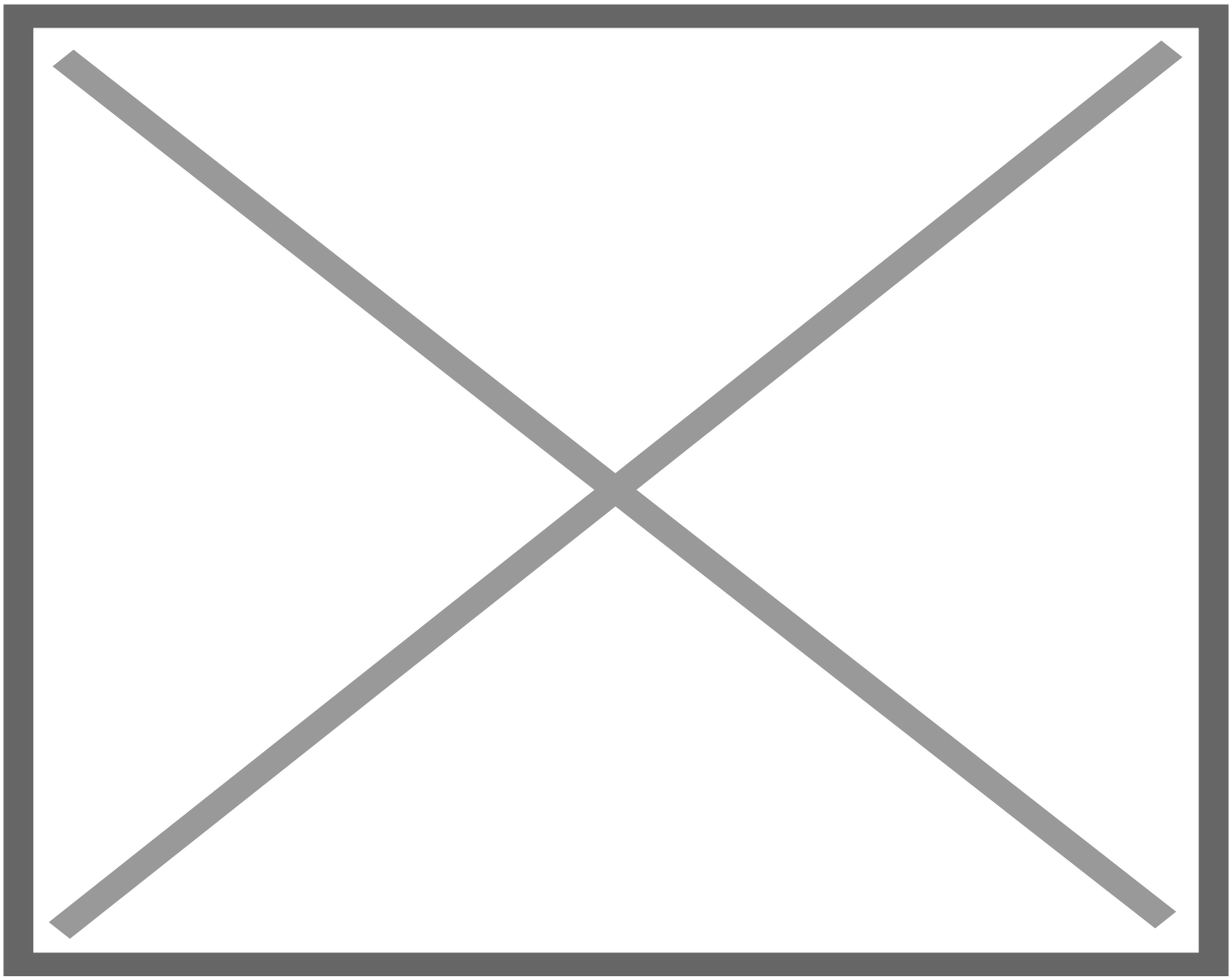
Về phần cá nhân

Thì sự ăn chay làm cho được lợi ích về phần đạo tâm, về phần tiết kiệm và về phần vệ sinh.

Sao lại lợi ích về phần đạo tâm: Loài người ít có đạo đức vì hay làm việc độc ác. Mà trong các sự độc ác thì có hại bằng sự sát hại các sinh mạng. Lại nữa, người ăn chay tính hay điềm tính ít nóng nảy, ít tham dục nên để tu tập và trong các ngày trai người ăn chay thường nhớ đến Phật và bớt làm việc độc ác. Xem đó thì biết sự ăn chay rất có lợi về phần đạo tâm

Sao lại lại lợi ích về phần tiết kiệm.

[caption id="attachment_28828" align="aligncenter" width="765"]



Ảnh mang tính chất minh họa.Nguồn :st[/caption]

Những món thịt món cá là món ăn mất tiền lại có mùi tanh ta cần có nhiều đồ gia vị như hành, tỏi, rượu vân vân mới át mùi ấy được Người ăn chay không dùng những món thịt cá ấy nên được lợi ích về phần tiết kiệm.

Sao lại hợp với vệ-sinh... chay mà nói là hợp với vệ. sinh e có nhiều người công kích. Nhưng xin chị em bình tâm mà xét: các con thú ăn dơ ở bẩn thường có bệnh hoạn lại thịt với cả để cách ngày, nhất là trong xử nóng thưởng hay cơn thái; nên làm ăn phải thì chắc sinh bệnh hoạn, hại cho vệ sinh nhiều lắm.

Lại những món đồ chay dần để lại đôi ba ngày cũng không hại gì, chứ không phải như thịt cả, để đôi ba ngày thì ươn thối, sinh nhiều chất độc Những món thịt cá, ăn vào trong bụng chỉ cho khỏi sinh ra chất độc làm hại cho thân thể. Vậy ăn chay thiệt có lợi ích về vệ sinh lắm.

Song có người bác rằng: “các món đồ chay không đủ sức nuôi sống cho loài người. Nói như vậy là không đúng vì hiện nay các nhà hóa học đã phân chất rõ rằng, biết trong các thứ đậu có nhiều chất đạm-khí, không khác gì thịt cả. Xem như hiện trạng dân nhà quê ở mấy tỉnh miền bắc Trung kỳ, suốt đời họ chỉ ăn cơm với hoa quả tương rau mà họ vẫn mạnh mẽ cày cấy xốc vác như ai, thì đủ biết thịt cá không cần thiết gì cho sự sống của loài người cả.

Đối với người còn thơ ấu lại có thể uống sữa, ăn trứng thêm nữa; trứng và sữa là vật dễ tiêu và rất bổ, dần thịt cả cũng không bị đặng (món trứng trong xứ ta thường không nhận là món chay, song ở Tây Tạng Tàu Cương, món trứng thuộc về đồ chay, vì gà không trống cũng có thể đẻ trứng được).

Vậy mới biết sự ăn chay đổi vệ-sinh chỉ có lợi mà không bại.

Về phần gia đình

Thì người ăn chay đã không xa sỉ và trong nhà ít giết loài sinh vật thì ảnh hưởng đến con cái không phải là ít.

Trong một gia đình, con nít ít thấy cắt cỏ nhỏ lông, ít thấy những sự giết hại tàn nhẫn, thì đối với các loài vật chúng nó cũng ít dám phá hại đánh đập; đến lúc lớn lên, chúng nó tập lòng nhân từ đã thành tính, thì đối với các loài vật, chúng nó còn không muốn giết hại thay, huống nữa là đối với loài người !

Nhân nào quả ấy, quyết chẳng sai lầm, nếu chị em biết đem hạt giống nhân - từ gieo vào trong tâm-tri ngây thơ của em út con cái, thì về sau chúng nó chắc tránh được làm đều tai hại, mà chị em đã cho chúng nó một thứ gia-bửu quí báu vô ngần, đời đời kiếp kiếp không bao giờ mất đi đâu được.

Về phần xã hội

Thì một gia đình biết ăn chay là một gia-đình có từ tâm, mười gia đình biết ăn chay thì mười gia đình có từ tâm, những sự phước thiện đối với xã hội còn việc gì họ lại không làm, lợi ích cho xã hội về sau không phải là ít vậy.

B. Lợi ích của sự niệm Phật

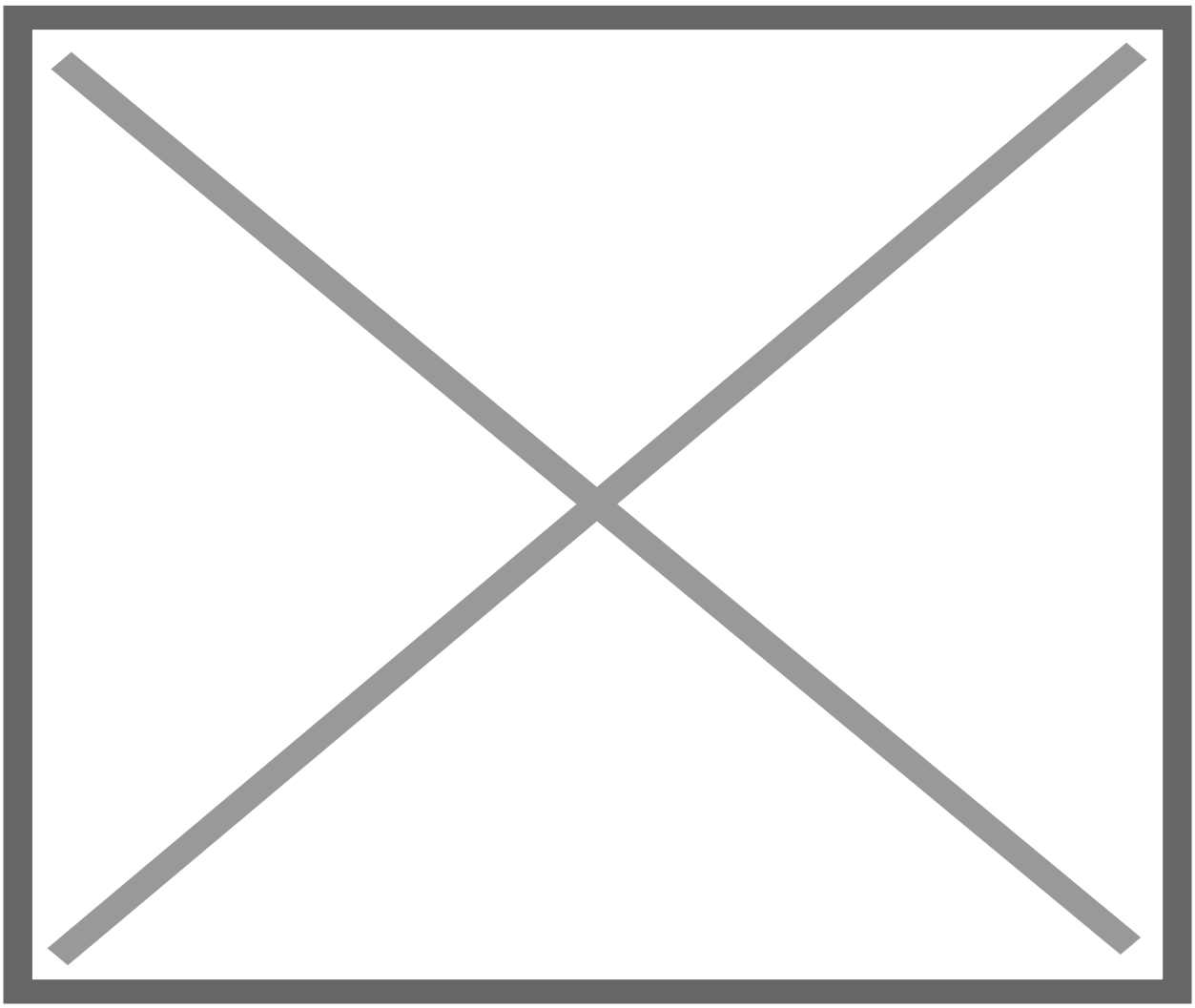
Niệm Phật là gì?Tức là niệm cái tính toàn thiện của chúng ta vậy. Tâm tính của chúng ta niệm niệm nối luôn như dòng nước chảy, nếu ta không niệm Phật, thì tất nhiên lại niệm ma, mà đã niệm ma thì khó bề tránh khỏi những sự hành vi sai làm độc ác.

Vậy muốn bởi các niệm ra, chúng ta quyết định cần phải niệm Phật.

Tâm tính của chúng ta thường ngày tán loạn si mê, sanh ra lắm đều khổ não, nhất là trong những lúc tức giận phiền rầu thì lại càng khổ hơn nữa. Nếu cứ ôm những mối tức giận phiền rầu, không biết tìm mỗi gỡ ra cho khỏi, thì khác nào những kẻ lạc vào hang thẳm mà chỉ biết kêu khóc, không gắng tìm đường ra khỏi vậy.

Niệm Phật chính là phương thuốc hay để trị các bệnh khổ não, chính là con đường giải thoát đem tâm trí ta ra ngoài các hang thẳm tối tâm, dẫu gặp cảnh ngộ gì, hễ có niệm Phật thì tâm trí đều được yên ổn cả.

[caption id="attachment_28829" align="aligncenter" width="719"]



Ảnh mang tính chất minh họa. Nguồn: st[/caption]

Người biết niệm Phật thì tự mình làm chủ lấy mình, gặp sự tức giận buồn rầu đến đâu cũng vẫn tỉnh táo mà đôi phủ, chứ không đến nỗi tối tăm như người khác vậy.

Về phần gia đình xã hội, người niệm Phật, dẫu gặp cha mẹ hoặc chồng con nóng nảy đến đầu, cũng vẫn biết lấy tâm hòa nhã mà đối phó ;tâm hòa nhã ấy chính là một phương thuốc hay để trừ bệnh nóng nảy của người khác vậy. Người niệm Phật gặp việc vui mừng cũng không quá độ, gặp việc rủi ro cũng vẫn bình tĩnh, trong gia-đình được một người như vậy, thì dù gặp cảnh ngộ nào cũng không đến nỗi sinh ra những sự tai hại to lớn.

Người niệm Phật lại sẵn lòng làm việc từ thiện, thương người nghèo, giúp kẻ khó, chẳng những đối với gia đình mà đối với xã hội cũng có thể làm nhiều việc lợi Ích

Sự ăn chay niệm Phật có lợi ích như vậy, thiết tưởng chị em ai ai cũng nên gắng mà thiệt-hành cả; sau đây tôi xin chỉ bày sơ lược cách ăn chay và phép niệm Phật để cho các chị em mới phát tâm theo đó mà hành tri

1. Cách ăn chay

Tùy theo chỗ phát tâm, ai ai cũng nên ăn chay ít nhiều ngày, từ nhị-trai cho đến trường-trai.

Nhị- trai là ăn chay ngày mồng 1, ngày Rằm và các ngày vía lớn, như: mồng 1 tháng Giêng, mồng 8 tháng 2, Rằm tháng 2, mồng 8 tháng Tư, 17 tháng 11 và mồng 8 tháng Chạp.

Tứ- trai là mỗi tháng ăn 4 ngày: 1, 14, 15, 30, (Nếu tháng thiếu thì ăn chay ngày 29) và trong các ngày vía lớn như trên.

Lục- trai là mỗi tháng ăn chay sáu ngày: 1,8, 14, 15, 18, 30. Thập-trai là mỗi tháng ăn chay mười ngày: 1, 8, 14, 15, 18, 23, 24, 28, 29, 30.

Nguyệt-trai là mỗi năm ăn ba tháng, như tháng: 1, 5, 9.

Trường-trai là ăn chay luôn luôn.

Xin nhớ: Khi ăn chay, chỉ trừ các thứ thịt của loài sinh-vật (heo, bò, tôm, cá, ốc, vân vân) và ngũ vị tân là 5 món: hành, hẹ tỏi,nem, hung cừ.. còn các vật ăn khác đều ăn được cả. Khi đau ốm thì được dùng các thứ thuốc do thân thể các loài sinh-vật chế ra, không cử.

2. Phép niệm Phật

Người đã quy y Phật, mỗi ngày nên giữ hai buổi niệm Phật, buổi mai khi mới dậy và buổi tối trước khi đi ngủ, mỗi lần niệm được chừng 100 tiếng **"Nam-mô A-Di-Đà Phật"**. Giữ được vậy thì tâm thường nhớ Phật, thường được yên tĩnh và bớt nỗi đau khổ.

Nếu cả ngày, mỗi giờ niệm thêm được 10 tiếng, hoặc khi đi dừng năm ngồi đầu có niệm Phật thì lại càng mau có hiệu quả hơn nữa.

Cách niệm Phật ăn chay dễ dàng và được nhiều lợi ích như thế, chị em là người biết suy xét, biết lo xa, biết chuộng đều lành, biết tránh đều dữ, cũng nên thực hành cho sớm, đang tạo ra cái nhân từ bi, về sau được hưởng phước đời đời.

Phương chi chị em sẵn lòng thương chồng con em út lẽ đâu lại không thực hành đạo đức để làm gương trong gia đình và dắt lần nhau lên con đường giải thoát.

Nam-mô A-Di-Đà Phật.

Tác giả: **Tâm Văn** Nguồn: **Nguyệt San Viên Âm**