

## LỜI PHẬT DẠY

Lời Phật dạy: Người Phật tử biết cách điều hòa thân tâm

Thân và tâm luôn có mối quan hệ mật thiết không thể tách rời. Thiên là một nguồn năng lượng dồi dào nhưng lại không tốn kém tiền bạc mà còn giúp con người có được một trí tuệ sáng suốt và một thân thể khỏe mạnh.

Thuở ấy Phật đang giáo hóa tại nước Xá-Vệ. Vua Ba Tư Nặc sau một thời gian đắm mình trong thú vui ngũ dục, do ăn uống quá nhiều nên chẳng mấy chốc thân thể ông béo phì! Cho nên trở ngại trong việc đi đứng chậm chạp và mệt nhọc. Một hôm vua đến Tịnh xá, khi đánh lễ Phật phải có lính hầu phía sau, giữ cho ông mới đứng vững được.

Kính Bạch Thế Tôn! Đã lâu lắm rồi con chẳng đến thăm Ngài bởi vì thân thể con quá béo phì, nên việc đi lại cũng khó khăn. Con thiệt hết sức khổ tâm vì cơ thể quá khổ này, chẳng biết Thế Tôn có phương cách nào giúp cho con trở lại hình dáng bình thường, như xưa không ạ?

Phật bảo ông ta: Ham ăn uống quá độ, mê ngủ nghỉ quá nhiều, ít vận động tay chân, làm biếng và không làm chủ bản thân. Nếu đại vương muốn hết bệnh béo phì, thì chỉ có một biện pháp duy nhất là phải ăn ít lại. Ví dụ một bữa vua ăn sáu chén, thì hôm sau ráng bớt đi một chút, cứ như thế mà bớt từ từ cho đến khi nào trọng lượng cơ thể trở lại bình thường. Ngoài ra vua không được ăn đồ có nhiều chất béo, mà phải ăn nhiều rau quả, ăn vừa đủ, ăn đúng thời và không nên ăn vặt nữa... như vậy mới mong ốm lại được. Ngoài ra bệ hạ phải siêng năng vận động, chịu khó đi bộ hay tập thể dục thường xuyên, có vậy mới giúp cho thân thể được khỏe mạnh và sống lâu...

Vua Ba Tư Nặc nghe Phật dạy xong, quay qua bảo người tùy tùng: Các người phải nhớ kỹ lời Phật bảo, trước khi ta dùng bữa thì các người sẽ nhớ đọc lên để nhắc nhở trầm, nhé! Ai giúp ta làm chủ trong lúc ăn uống, ta sẽ ban thưởng cho. Thế là mỗi ngày, trước khi vua Ba Tư Nặc dùng bữa, các lính

hầu liền đọc to những lời Phật dạy khiến vua Ba Tư Nặc dù có thèm ăn, muốn ăn thêm nữa, cũng cảm thấy xấu hổ với mọi người, nên đã ăn ít lại.

Sáng sớm ông còn cùng lính hầu chạy bộ, tập thể dục, ông còn sai họa sĩ vẽ hình các vóc dáng mập khùng khiếm treo khắp nơi, để răn mình và còn căn dặn đầu bếp không được dâng lên các thức ăn nhiều chất béo, nhiều dầu mỡ. Ông có bốn lính hầu thường theo sát bên cạnh để nhắc ông bớt ngủ, bớt ăn, giặt dây, hỗ trợ giúp những khi ông mất tự chủ. Nhờ vậy, nhà vua cố gắng tiết chế trong ăn uống, thực hành đúng theo lời Phật khuyên, vóc dáng ông lần hồi thon gọn trở lại bình thường. Ông trở nên mạnh khỏe, đi đứng nhanh lẹ.

Vua Ba Tư Nặc nghe xong, rất hân hoan, tâm ý sáng tỏ, phát tâm Bồ-đề tu học đúng theo chánh pháp của Như Lai và phát nguyện làm người Phật tử chân chính, kêu gọi mọi người cùng vui vẻ thực hành theo.

Vua Ba Tư Nặc nghe xong, rất hân hoan, tâm ý sáng tỏ, phát tâm Bồ-đề tu học đúng theo chánh pháp của Như Lai và phát nguyện làm người Phật tử chân chính, kêu gọi mọi người cùng vui vẻ thực hành theo.

Thế là một ngày đẹp trời, ông đến thăm Phật, vừa để tạ ơn, vừa để khoe thân thể tráng kiện của mình.

Phật hỏi: Vì sao hôm nay ông lại đi bộ đến đây?

Vua Ba Tư Nặc hớn hờ thưa: Bạch Thế Tôn! Từ khi rời Tịnh xá về cung, con đã thực hành theo đúng như lời Ngài dạy, nhờ vậy mà con hết bệnh béo phì. Chính vì thế con đi bộ đến đây để vừa tập thể dục và bái kiến tạ ơn Ngài luôn! Như vậy vẫn là tốt hơn, vì vừa đi vừa rèn luyện sức khỏe?

Phật mỉm cười, nói: Đúng vậy! Đại vương! Và Phật dạy tiếp:

Người đời không biết mạng sống vô thường.

Nên si mê hưởng thụ, phóng túng sa đọa

Không lo gieo trồng phúc đức

Sau khi chết thần thức lìa khỏi

Bỏ thân xác hư hoại nằm một đống

Người trí thì lo bồi dưỡng tâm linh

Người ngu chỉ biết vỗ béo cho thân

Người biết sống, phải khéo điều hòa thân tâm.

Vua Ba Tư Nặc nghe xong, rất hân hoan, tâm ý sáng tỏ, phát tâm Bồ-đề tu học đúng theo chánh pháp của Như Lai và phát nguyện làm người Phật tử chân chính, kêu gọi mọi người cùng vui vẻ thực hành theo.

Qua bài kinh trên Phật dạy về cách ăn uống hoạt động sau cho hài hòa. Ở đời thường có những việc cần thiết mà chúng ta không lo, chỉ cố tâm lo phần không quan trọng mà lãng quên phần lợi ích lâu dài. Trong cuộc sống chúng ta thường chỉ lo ăn với uống cho đó là vấn đề chính yếu. Tối ngày chúng ta làm lung vất vả chỉ để ăn với uống sao cho ngon miệng nên ta phải giết hại các sinh vật rồi tham đắm, dính mắc vào đó mà chịu quả báo xấu khi đủ nhân duyên.

Người Phật tử tại gia đã có một đời sống ổn định về vật chất, kể đến là phải biết cách điều hòa thân, tâm. Thân và tâm liên quan mật thiết với nhau, chúng không thể tách rời nhau, thân khoẻ mạnh và hoạt động lợi ích cho nhiều người thì tâm mới dễ dàng an định, không bị phiền muộn khổ đau chi phối. Người Phật tử tại gia đã có một đời sống ổn định về vật chất, kể đến là phải biết cách điều hòa thân, tâm. Thân và tâm liên quan mật thiết với nhau, chúng không thể tách rời nhau, thân khoẻ mạnh và hoạt động lợi ích cho nhiều người thì tâm mới dễ dàng an định, không bị phiền muộn khổ đau chi phối. Đối với thức ăn vật chất, Đức Phật dạy mọi người không nên ăn nhiều, chỉ ăn vừa đủ giúp cơ thể khoẻ mạnh, không nên ăn những gì không thích hợp với cơ thể. Người cư sĩ tại gia nên ăn nhiều rau và trái cây, ăn ít thịt nhiều cá nhưng phải biết chọn lựa loại nào ít nhiễm độc, vì một số lớn các bệnh tật phát xuất từ việc ăn uống không điều độ hay không biết chọn lựa thức ăn. Giảm bớt chất béo trong máu sẽ tránh được bệnh tim, huyết áp cao và ung thư gan. Để quân bình trong cuộc sống ăn uống hằng ngày, cơ thể chúng ta cần có đủ chất bổ đến từ thịt, cá và chất xơ trong các thứ rau, đậu và trái cây.

Chất xơ giúp tiêu hóa dễ dàng và loại bỏ các thứ mỡ không cần thiết cho cơ thể. Nói chung, thức ăn kho và luộc tốt hơn là chiên, xào, nướng.

Thân tâm an lạc có nghĩa là gì, thân tâm cái gì quan trọng hơn  
Ngoài ra, chúng ta nên để ý cách dùng các gia vị âm dương trong nghệ thuật nấu nướng và ăn uống của người Việt Nam. Theo đó, các loại thịt cá thuộc loại âm thường được nấu nướng hay ăn với các thứ gia vị và rau thuộc loại dương và ngược lại. Ta không biết trân quý sức khỏe sẽ làm tổn thương thân này. Rất nhiều bệnh tật phát xuất từ tình trạng máu huyết lưu thông không đều đặn do ít hoạt động chân tay.

Do đó, một trong những cách phòng bệnh hữu hiệu nhất là hay siêng năng hoạt động chân tay, tập thể dục, đi bộ, bơi lội, làm vườn, lau dọn nhà cửa và siêng năng lạy Phật-Bồ-tát mỗi ngày. Người Phật tử chân chính, phải biết chọn lựa những thức ăn và thức uống không làm ảnh hưởng xấu đến cơ thể. Cho nên, người tu theo đạo Phật dù tại gia hay xuất gia cũng phải ý thức chỗ này mỗi khi thọ thực. Hoặc chúng ta chấp tay cầu nguyện cho tất cả chúng sinh ít ra cũng đều có những bữa cơm đạm bạc như mình vậy, vì sự ăn của mình không làm tổn hại đến các loài vật.

Thiền còn có khả năng thanh lọc thân và tâm, đem đến cho con người sự sáng suốt, thông minh, lanh lợi, nhạy bén, trí nhớ, sắc đẹp, chống lão hóa,... để họ có một đời sống an vui hạnh phúc, bằng tình người trong cuộc sống.

Thiền còn có khả năng thanh lọc thân và tâm, đem đến cho con người sự sáng suốt, thông minh, lanh lợi, nhạy bén, trí nhớ, sắc đẹp, chống lão hóa,... để họ có một đời sống an vui hạnh phúc, bằng tình người trong cuộc sống.

Bệnh có hai dạng là thân bệnh và tâm bệnh, nhưng phần nhiều thân bệnh là do tâm điều hành, sai sử. Thân chúng ta tại sao lại bệnh? Vì tâm tham ăn uống nên ta đưa nhiều các thức ăn uống nhiễm độc vào cơ thể. Do tâm tham muốn quá nhiều nên trở thành tâm bệnh, vì tham nên chúng ta muốn thân sung sướng, không ngờ cái sung sướng trong khoái khẩu lại là nguyên nhân gây ra nhiều bệnh tật. Tâm chi phối, tâm sai sử, tâm điều hành bởi người bệnh béo phì là do tâm tham ăn uống quá đáng, khi ăn đã no rồi còn ráng ăn thêm hỏi sau không bệnh, không béo phì.

Phật pháp đã lan rộng trên 2600 năm qua, đã giúp cho nhiều người thật sự giác ngộ, giải thoát. Còn lại đa phần sống bình thường, nên luôn phải đối mặt về những vấn đề thực tế như: cơm, áo, gạo, tiền, sức khỏe và bệnh tật,... để bảo tồn sự sống và mưu cầu hạnh phúc. Những ai từng học hỏi, xem xét suy nghiệm và thực hành lời Phật dạy, họ đều cảm nhận được an lạc, hạnh phúc ngay tại đây và bây giờ.

Trong khi sức khỏe, năng lực, hiểu biết của con người không phát triển tốt mà mỗi ngày họ đều phải xử lý một lượng lớn công việc, thông tin,... để duy trì nền kinh tế không bị lui sụt. Đó là chưa kể đến những trò vui chơi trác táng trong cuồng loạn, bởi tệ nạn xã hội tràn lan, tội phạm dưới nhiều hình thức đang làm cho xã hội phải đau đầu. Người tốt, kẻ xấu cũng đều bị cuốn theo guồng máy phát triển thiếu cân bằng về nhu cầu đời sống con người, làm cho áp lực xã hội căng thẳng đến tột độ. Con người trở nên mất thăng bằng giữa thân và tâm, dẫn đến phát sinh nhiều bệnh tật.

Phật dạy: Thân và tâm luôn có mối quan hệ mật thiết không thể tách rời. Thiền là một nguồn năng lượng dồi dào nhưng lại không tốn kém tiền bạc mà còn giúp con người có được một trí tuệ sáng suốt và một thân thể khỏe mạnh. Ngoài ra, Thiền cũng có khả năng chữa được rất nhiều bệnh tật mà nhiều khi y học hiện đại phải bó tay.

Thân và Tâm luôn có mối quan hệ mật thiết không thể tách rời. Thiền là một nguồn năng lượng dồi dào nhưng lại không tốn kém tiền bạc mà còn giúp con người có được một trí tuệ sáng suốt và một thân thể khỏe mạnh.

Thân và Tâm luôn có mối quan hệ mật thiết không thể tách rời. Thiền là một nguồn năng lượng dồi dào nhưng lại không tốn kém tiền bạc mà còn giúp con người có được một trí tuệ sáng suốt và một thân thể khỏe mạnh.

Thiền còn có khả năng thanh lọc thân và tâm, đem đến cho con người sự sáng suốt, thông minh, lanh lợi, nhạy bén, trí nhớ, sắc đẹp, chống lão hóa,... để họ có một đời sống an vui hạnh phúc, bằng tình người trong cuộc sống. Vì thân và tâm là một khối liên lạc không thể tách rời nhau, nếu tâm còn bệnh thì thân làm sao khỏe mạnh lâu dài được. Trong tâm của mỗi người luôn luôn

tồn tại những tâm niệm thiện và ác. Tâm niệm thiện như: tâm từ bi hỷ xả, khoan dung, độ lượng, giúp đỡ sẻ chia, khiêm tốn,...

Một tâm trong sáng, sâu lắng,... cũng làm cho thân của ta trang nghiêm, quý phái, đẹp đẽ hơn rất nhiều. Ngược lại, những tâm niệm xấu ác như: tham, sân, si, ganh ghét, tật đố, chấp trước, phiền não, hận thù, kích động, hủy diệt, ...làm cho đầu óc căng thẳng,... làm cho thân uế oải, mệt mỏi, mất năng lực đề kháng, nên cơ thể suy yếu, dễ sinh nhiều bệnh tật. Thiền là biết cách điều hòa hơi thở, thở vô ta biết ta đang thở vô, thở ra ta biết ta đang thở ra, bao nhiêu tâm niệm phải quấy, tốt xấu, đúng sai tự nhiên bị tan hòa vào hơi thở, do ta làm chủ được vọng niệm. Chính vì vậy, hơi thở làm nên chất liệu sống, giúp ta chuyển hóa những thói hư tật xấu mà sống bình yên, hạnh phúc.

Tóm lại, người Phật tử tại gia đã có một đời sống ổn định về vật chất, kể đến là phải biết cách điều hòa thân, tâm. Thân và tâm liên quan mật thiết với nhau, chúng không thể tách rời nhau, thân khỏe mạnh và hoạt động lợi ích cho nhiều người thì tâm mới dễ dàng an định, không bị phiền muộn khổ đau chi phối.

Minh Chính (Tổng Hợp)