

Cần phải biết tiết độ khi ăn uống

Ăn uống quá độ là nguồn gốc của béo phì, tăng tốc lão hóa và tác động đến sức khỏe. Vậy mọi người hãy chọn cho mình một phương pháp ăn uống phù hợp, ăn uống có chừng mực, có chánh niệm để đảm bảo sức khỏe và tránh được những căn bệnh này.

Trong kinh Tương Ưng Bộ, bài kinh Đại Thực có kể một câu chuyện xảy ra khi đức Phật ngụ tại tinh xá Kỳ Viên (Jetavana), thành Xá Vệ (Savathi) liên quan đến vua Pasenadi (Ba Tư Nặc), vương quốc Kosala như sau:

Lúc bấy giờ vua Pasenadi có thói quen ăn uống vô độ với các bữa ăn thịnh soạn. Một ngày nọ, sau khi ăn xong, no đủ, thỏa thích, vua đi đến gặp Thế Tôn. Sau khi đến, nhà vua đánh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên. Đức Thế Tôn biết vua Pasenadi đã ăn xong, no đủ, thỏa thích, Ngài hỏi vua:

- Đại vương đến đây mà chưa ngủ nghỉ ư?

- Bạch Thế Tôn không phải như vậy, nhưng con luôn cảm thấy khó chịu, khổ sở sau khi ăn xong.

- Này đại vương! Ăn uống quá độ thường mang lại sự khổ nhọc

Đức Thế Tôn nói kệ:

Người ưa ngủ, ăn lớn,

Nằm lăn lóc qua lại,

Chẳng khác heo no bụng,

Kẻ ngu nhập thai mãi.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh chia sẻ về cách ăn uống lành mạnh và hạnh phúc: tỉnh thức và ăn trong chánh niệm

Ăn uống quá độ là nguồn gốc của béo phì, tăng tốc lão hóa và tác động đến sức khỏe. Phật tử cần ăn uống tiết độ, biết đủ để tránh những tác hại khôn lường.

Ăn uống quá độ là nguồn gốc của béo phì, tăng tốc lão hóa và tác động đến sức khỏe. Phật tử cần ăn uống tiết độ, biết đủ để tránh những tác hại khôn lường.

Đức Phật dạy tiếp: Đại vương cần phải giữ tiết độ khi ăn uống. Đó là điều tốt.

Ngài nói tiếp câu kệ:

Con người thường chánh niệm,

Được ăn, biết phải chững,

Chừng mực, cảm thọ mạnh,

Già chậm, tuổi thọ dài.

Vua Pasenadi nước Kosala gọi vương tử Sudassana (Tu Đa Na) cháu của nhà vua và cũng là người hầu cận, bảo:

- Nay ông, hãy ghi nhớ bài kệ của đức Thế Tôn. Từ nay, mỗi khi dọn ăn cho ta, hãy đọc lên bài kệ ấy.

- Thừa vâng đại vương.

Vương tử Sudassana vâng đáp vua Pasenadi, học thuộc lòng bài kệ này từ đức Phật, và mỗi khi dọn cơm cho nhà vua, đọc lên bài kệ này:

Con người thường chánh niệm

Được ăn biết phải chăng

Chừng mực, cảm thọ mạnh

Già chậm tuổi thọ dài.

Nhờ được nhắc nhở, vua Pasenadi tuân tự hạn chế sự ăn uống, cho đến khi chỉ ăn nhiều nhất là một Malika (một chén cơm). Sau một thời gian, thân thể nhà vua được khỏe mạnh, nhà vua tự tay bóp chân tay và nói nên lời cảm hứng sau đây: “Ôi đức Thế Tôn, thật sự thương tưởng nghĩ đến lợi ích cho ta, cả hai đời hiện tại và vị lai!”.

Phật dạy tham ăn uống làm con người thêm khổ

.

Theo chú giải kinh Pháp Cú (Kệ 204) có kể tiếp rằng, sau đó vua Pasenadi đến bạch đức Phật và được Ngài dạy: Sức khỏe là hạnh phúc lớn nhất mà mọi người mong muốn. Bằng lòng với những gì hiện có là giàu có nhất. Trung tín là điều tốt nhất khi giao hảo. Nhưng không có hạnh phúc nào có thể so sánh với Niết-bàn. Đó là duyên sự của câu kệ 204 trong kinh Pháp Cú theo bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu:

Không bệnh, lợi tối thượng,

Biết đủ, tiền tối thượng.

Thành tín đối với nhau,

Là bà con tối thượng.

Niết-bàn, lạc tối thượng.

Tỳ-khưu Giới Đức dịch:

Không bệnh, lợi ích xiết bao!

Sống đời biết đủ, khác nào được đâu.

Tín thành: quyến thuộc hàng đầu

Niềm vui tịch tịnh, nhiệm màu Chí Tôn!

Cư sĩ Tâm Minh Ngô Tằng Giao dịch:

Ai không bệnh lợi nhất đời,

Ai mà biết đủ là người giàu sang

Ai thành tín là bạn vàng

Và nơi Cực Lạc: Niết Bàn là đây.

Đây là lời kinh quý báu mà đức Phật dạy cho tất cả chúng ta. Nhất là trong thời đại ngày nay, khi bệnh béo phì trở thành một vấn đề hết sức nghiêm trọng cho sức khỏe. Ăn uống quá độ là nguồn gốc của béo phì, tăng tốc lão hóa và tác động đến sức khỏe. Vậy mọi người hãy chọn cho mình một phương pháp ăn uống phù hợp, ăn uống có chừng mực, có chánh niệm để đảm bảo sức khỏe và tránh được những căn bệnh này.

Thiện An