

Bài học ngày 25.12.2021

ĂN ÍT SỐNG LÂU

Kinh Doṇapāka (Doṇapākasuttam)

CHƯƠNG III. TƯƠNG ƯNG KOSALA, PHẨM THỨ HAI (S.i, 81)

Đức Phật có những lời dạy thực tiễn cho cuộc sống. Trong kinh điển ghi lại những huấn ngôn của Đức Phật dạy về cách sống lành mạnh cả hai phương diện thân và tâm. Ngày nay trước sự hưng thịnh về kinh tế càng ngày y học càng xác nhận rõ rất nhiều bệnh do dư thừa calorie. Ăn uống tiết độ, chừng mực là chìa khoá giữa sức khoẻ tốt. Lời dạy của Đức Thế Tôn đã khiến vua Pasenadi có được sức khoẻ tốt hơn. Và là điều rất đẹp khi nhà vua cảm kích được lòng bi mẫn của Đức Phật.



Kinh Văn

Sāvattthinidānaṃ.

Tại Sāvatti.

Tena kho pana समयena rājā pasenadi kosalo doṇapākakuraṃ [doṇapākasudaṃ (sī.), doṇapākaṃ sudaṃ (pī.)] bhuñjati.

Thuở ấy vua Pasenadi xứ Kosala thường ăn rất no trong trong các bữa cơm.

Atha kho rājā pasenadi kosalo bhuttāvī mahassāsī yena bhagavā tenupasaṅkami; upasaṅkamtivā bhagavantam abhivādetvā ekamantaṃ nisīdi.

Rồi vua Pasenadi xứ Kosala sau khi ăn quá no chậm chạp nặng nề đi đến Thế Tôn đánh lễ và ngồi xuống một bên.

Atha kho bhagavā rājānaṃ pasenadiṃ kosalaṃ bhuttāviṃ mahassāsīṃ veditvā tāyaṃ velāyaṃ imaṃ gāthaṃ abhāsi –

Rồi Thế Tôn từ sự việc vua Pasenadi xứ Kosala sau khi ăn quá no chậm chạp nặng nề đã nói lên kệ ngôn:

**“Manujassa sadā satīmato,
Mattam jānato laddhabhojane;
Tanukassa [tanu tassa (sī. pī.)] bhavanti vedanā,
Saṅikam jīrati āyupālaya”nti.**

*Người sống có chánh niệm,
Biết tiết độ ẩm thực,
Thân khổ thọ giảm dần,
Sống lâu, chậm lão hoá.*

Tena kho pana samayena sudassano māṇavo rañño pasenadissa kosalassa piṭṭhito t̥hito hoti.

Lúc bấy giờ Bà-la-môn trẻ tuổi Sudassana đứng sau lưng vua Pasenadi xứ Kosala.

Atha kho rājā pasenadi kosalo sudassanam māṇavam āmantesi –
Rồi vua Pasenadi xứ Kosala nói vi Sudassana:

**“ehi tvam, tāta sudassana, bhagavato santike imam gātham pariyāpuṇitvā
mama bhattābhihāre (bhattābhihāre) [() sī. syā. kam. pī. potthakesu natthi]
bhāsa. Ahañca te devasikam kahāpaṇasatam (kahāpaṇasatam) [() sī. syā. kam.
potthakesu natthi] niccam bhikkham pavattayissāmi”ti.**

Này hiền khanh, hãy học thuộc lòng kệ ngôn từ Đức Thế Tôn. Mỗi lần dọn ăn cho ta hãy đọc kệ ngôn này. Ta sẽ thưởng thường xuyên cho khanh một trăm đồng vàng.

“Evam devā”ti

-- Thừa vâng, Đại vương.

**kho sudassano māṇavo rañño pasenadissa kosalassa paṭissutvā bhagavato
santike imam gātham pariyāpuṇitvā rañño pasenadissa kosalassa
bhattābhihāre sudam bhāsati –**

Thanh niên Sudassana vâng lệnh nhà vua học thuộc lòng kệ ngôn từ Đức Thế Tôn. Mỗi lần dọn ăn cho vua Pasenadi đã đọc kệ ngôn này:

**“Manujassa sadā satīmato,
Mattam jānato laddhabhojane;
Tanukassa bhavanti vedanā,
Saṅikam jīrati āyupālaya”nti.**

*Người sống có chánh niệm,
Biết tiết độ ẩm thực,*

*Thân khổ thọ giảm dần,
Sống lâu, chậm lão hoá.*

Atha kho rājā pasenadi kosalo anupubbena nālikodanaparamatāya [nālikodanamattāya (ka.)] saṅghāsi.

Rồi vua Pasenadi nước Kosala tiết giảm từ từ mức độ ăn uống cho tới khi chỉ còn khoảng một chén mỗi bữa ăn.

Atha kho rājā pasenadi kosalo aparena समयena susallikhitagatto pāṇinā gattāni anumajjanto tāyaṃ velāyaṃ imaṃ udānaṃ udānesi – “ubhayena vata maṃ so bhagavā atthena anukampi – diṭṭhadhammikenā ceva atthena samparāyikenā cā”ti.

Sau một thời gian Vua Pasenadi được khang kiện, tự thoa bóp chân tay và thốt lên lời cảm hứng : "Thế Tôn thật sự thương tưởng ta, nghĩ đến lợi lạc cho ta đời hiện tại và kiếp sau"



Thích văn

“Manujassa sadā satīmato = Khi một người luôn có chánh niệm

Mattam jānato laddhabhojane = biết điều độ trong ẩm thực

Tanukassa bhavanti vedanā = Cảm giác khó chịu của người ấy giảm dần

Saṅikam jīrati āyupālaya”nti = người ấy chậm lão hoá, và gìn giữ thọ mạng lâu dài



Thích nghĩa

Theo Sớ giải thì nhà vua thường ăn một tô lớn (doṇa) cơm, cà ri và súp (pākakuraṃ).

Nālika là một chén cơm. Theo Sớ giải thì Đức Phật dạy thanh niên Sudassana đọc kệ ngôn khi thấy nhà vua ăn tới mức độ vừa phải chứ không phải là đọc trước khi ăn.

Biên soạn Giáo trình: Tỳ kheo Giác Đăng

-ooOoo-

3. Doṇapākasuttam [Mūla]

124. Sāvattthinidānaṃ. Tena kho pana samayena rājā pasenadi kosalo doṇapākakuraṃ [doṇapākasudaṃ (sī.), doṇapākaṃ sudaṃ (pī.)] bhujjati. Atha kho rājā pasenadi kosalo bhuttāvī mahassāsī yena bhagavā tenupasaṅkami; upasaṅkamtīvā bhagavantam abhivādetvā ekamantaṃ nisīdi.

Atha kho bhagavā rājānaṃ pasenadiṃ kosalaṃ bhuttāviṃ mahassāsīṃ viditvā tāyaṃ velāyaṃ imaṃ gāthaṃ abhāsi –

“Manujassa sadā satīmato,
Mattam jānato laddhabhojane;
Tanukassa [tanu tassa (sī. pī.)] bhavanti vedanā,
Saṅkamaṃ jīrati āyupālaya’nti.

Tena kho pana samayena sudassano māṇavo rañño pasenadissa kosalassa piṭṭhito ṭhito hoti. Atha kho rājā pasenadi kosalo sudassanaṃ māṇavaṃ āmantesi – “ehi tvam, tāta sudassana, bhagavato santike imaṃ gāthaṃ pariyāpuṇitvā mama bhattābhihāre (bhattābhihāre) [() sī. syā. kaṃ. pī. potthakesu natthi] bhāsa. Ahañca te devasikaṃ kahāpaṇasataṃ (kahāpaṇasataṃ) [() sī. syā. kaṃ. potthakesu natthi] niccaṃ bhikkhaṃ pavattayissāmī”ti. “Evaṃ devā”ti kho sudassano māṇavo rañño pasenadissa kosalassa paṭissutvā bhagavato santike imaṃ gāthaṃ pariyāpuṇitvā rañño pasenadissa kosalassa bhattābhihāre sudaṃ bhāsati –

“Manujassa sadā satīmato,
Mattam jānato laddhabhojane;
Tanukassa bhavanti vedanā,
Saṅkamaṃ jīrati āyupālaya’nti.

Atha kho rājā pasenadi kosalo anupubbena nāḷikodanaparamatāya [nāḷikodanamattāya (ka.)] saṅghāsi. Atha kho rājā pasenadi kosalo aparena samayena susallikhitagatto paṇinā gattāni anumajjanto tāyaṃ velāyaṃ imaṃ udānaṃ udānesi – “ubhayena vata maṃ so bhagavā atthena anukampi – diṭṭhadhammikenā ceva atthena samparāyikenā cā”ti.

3. Doṇapākasuttavaṇṇanā [Aṭṭhakathā]

124. Tatiye **doṇapākakuranti** doṇapākaṃ kuram, doṇassa taṇḍulānaṃ pakkabhataṃ tadūpiyaṅca sūpabyañjanaṃ bhuñjati attho. **Bhuttāvīti** pubbe bhattasammadaṃ vinodetvā muhuttaṃ vissamitvā buddhupaṭṭhānaṃ gacchati, taṃdivasaṃ pana bhuñjantova dasabalaṃ saritvā hatthe dhovivā agamāsi. **Mahassāsīti** tassa gacchato balavā bhattaparīlāho udapādi, tasmā mahantehi assāsehi assasati, gattatopissa sedabindūni muccanti, tamenam ubhosu passesu ṭhatvā yamakataḷavaṇṭehi bījanti, buddhagāravena pana nipajjitum na ussahatīti idaṃ sandhāya “mahassāsī”ti vuttaṃ. **Imaṃ gāthaṃ abhāsīti**, rājā bhojane amattaññutāya kilamati, phāsu vihāraṃ dānissa karissāmīti cintetvā abhāsi. **Manujassāti** sattassa. **Kahāpaṇasatanti** pātarāse paṇṇāsaṃ sāyamāse paṇṇāsanti evaṃ kahāpaṇasataṃ. **Pariyāpuṇitvāti** rañña saddhiṃ thokaṃ gantvā “imaṃ maṅgalaasiṃ kassa dammi, mahārājā”ti? Asukassa nāma dehīti so taṃ asiṃ datvā dasabalassa santikaṃ āgamma vanditvā ṭhitakova “gāthaṃ vadatha, bho gotamā”ti vatvā bhagavatā vuttaṃ pariyāpuṇitvāti attho.

Bhattābhihāre sudam bhāsati katham bhāsati? Bhagavatā anusitṭhinyāmena. Bhagavā hi naṃ evaṃ anusāsī – “māṇava, imaṃ gāthaṃ naṭo viya pattapattatṭhāne mā avaca, rañño bhuñjanatṭhāne ṭhatvā paṭhamapiṇḍādisupi avatvā vosānapiṇḍe gahite vadeyyāsī, rājā sutvāva bhattapiṇḍam chaḍḍessati. Atha rañño hatthesu dhotesu pātiṃ apanetvā sitthāni gaṇetvā tadupiyam byañjanaṃ ñatvā punadivase tāvatake taṇḍule hāreyyāsī, pātarāse ca vatvā sāyamāse mā vadeyyāsī”ti. So sādhiṭi paṭissuṇitvā taṃdivasaṃ rañño pātarāsaṃ bhutvā gatattā sāyamāse bhagavato anusitṭhinyāmena gāthaṃ abhāsi. Rājā dasabalassa vacanaṃ saritvā bhattapiṇḍam pātiyaṃyeva chaḍḍesi. Rañño hatthesu dhotesu pātiṃ apanetvā sitthāni gaṇetvā tadupiyam byañjanaṃ ñatvā punadivase tattake taṇḍule harimsu.

Nālikodanaparamatāya saṅghāsīti so kira māṇavo divase divase tathāgatassa santikaṃ gacchati, dasabalassa vissāsiko ahoṣi. Atha naṃ ekadivasaṃ pucchi “rājā kittakaṃ bhuñjati”ti? So “nālikodana”nti āha. Vatṭissati ettāvata purisabhāgo esa, ito paṭṭhāya gāthaṃ mā vadīti. Iti rājā tattheva saṅghāsī. **Diṭṭhadhammikenā ceva atthena samparāyikenā cāti** ettha sallikhitasarīratā diṭṭhadhammikatto nāma, sīlam samparāyikattho. Bhojane mattaññutā hi sīlaṅgaṃ nāma hotīti. Tatiyaṃ.