Huong vi Phap Bao - 05

Hương Vị Pháp Bảo

Huong vi Phap Bao - 05

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Hương Vị Pháp Bảo

Thiền sư U Silananda

(5)

Ăn Trong Thiền Quán

T rong một khóa thiền tích cực, ngoài những giờ ngồi thiền và thiền hành liên tục, thiền sinh cần phải ăn uống ngủ nghĩ để giữ cho thân thể khỏe mạnh, tinh thần thoải mái thì mới có thể hành thiền tốt đẹp được. Trong pháp môn Thiền Quán, ta phải luôn luôn cố gắng duy trì chánh niệm trong sinh hoạt nên khi ăn uống ta cũng phải hành thiền. Hôm nay Sư sẽ giảng về cách ăn trong Thiền Quán.

Phương cách về ăn trong Thiền Quán nầy đã được chính Đức Phật chỉ dạy một cách vắn tắt trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ, ở đoạn nói về sự Tỉnh Giác. Mặc dù Đức Phật không nêu ra những lời chỉ dẫn trực tiếp, nhưng ta có thể áp dụng lời dạy bảo của Ngài cho các tỳ kheo về việc ăn trong thiền tập. Đoạn nầy được ghi lại rất vắn tắt có thể vì hai lý do như sau:

1) Chư Tăng đã hiểu rõ cách thực hành nầy nên Đức Phật không cần phải nói chi tiết.

2) Đức Phật đã giảng chi tiết nhưng những lời này không được ghi chép lại về sau nầy. Lý do là vào ký kết tập Tam Tạng kinh điển lần thứ nhất, các vị trưởng lão muốn truyền đọc lại các lời dạy mà Đức Phật muốn các tỳ kheo phải thuộc nằm lòng, được lưu truyền bằng miệng (chưa có chữ viết) nên phải thật vắn tắt. Tất cả phương pháp thiền tập đã được truyền lại từ đời này sang đời khác và sau đó cũng được ghi trong Chú giải.

Chú giải là các giải thích về lời dạy của Đức Phật và ta có thể căn cứ vào đó để hiểu thêm về phép ăn uống mà Ngài đã chỉ dẫn cho các tỳ kheo. Đoạn kinh nầy chỉ gồm có 9 chữ Pali và có lẽ chỉ qua 9 chữ nầy, Chư Tăng cũng đã hiểu được Đức Bổn Sư muốn dạy gì:

- "Này chư tỳ kheo, trong việc ăn uống thì tỳ kheo phải ăn, uống, nếm, nhai trong sự hiểu biết rõ ràng".

Theo Chú giải, ăn có nghĩa là ăn các món mềm, uống các thứ cháo hoặc các thứ nước, nếm (hay liếm) các loại chất như mật ong, và nhai là ăn các loại thức ăn cứng. Điểm chính cần phải hiểu là chữ "tỉnh giác" (sự hiểu biết rõ ràng) có nghĩa là:

- hiểu biết một cách trọn vẹn hoàn toàn qua các khía cạnh khác nhau.

- hiểu biết một cách đúng đắn các đề mục mà ta đang chú niệm.

- hiểu biết một cách quân bình không bị các phiền não chi phối.

Tỉnh giác ở đây có nghĩa là trí tuệ. Chúng ta đã biết rằng trí tuệ luôn luôn đi kèm với chánh niệm. Ngoài ra còn có một yếu tố khác tuy không được nêu lên ở đây, đó là phải ăn trong chánh niệm để có sự định tâm, nhờ đó mới có sự hiểu biết rõ ràng về các đề mục.

Trong khi thiền tập, có 3 yếu tố lúc nào cũng đi kèm với nhau là chánh niệm , định tâm và tỉnh giác . Khi ta chú niệm vào một đề mục thì còn có một tâm sở khác nữa là Chánh Tư Duy sanh khởi để đưa tâm hướng đến đề mục. Tâm Định sẽ giữ tâm bám chặt và nằm yên trên đề mục, nhờ vậy tâm sẽ không bị khuất động bởi các phiền não ô nhiễm. Khi tâm an trụ vững chắc trên đề mục rồi sẽ sanh tỉnh giác. Muốn hội đủ các yếu tố được nêu trên, cần phải có một yếu tố hết sức sức quan trọng, đó là sự tinh tấn.

Tóm lại, tuy trong đoạn kinh nầy dù Đức Phật chỉ nêu lên sự tỉnh giác nhưng ta cần phải hiểu là sự tỉnh giác chỉ có được khi có đủ ba yếu tố: tinh tấn, chánh niệm và định tâm. (Và khi ta nhắc đến 1 trong 4 yếu tố nầy, ta phải hiểu là 3 yếu tố còn lại cũng phải có mặt). Do đó, tâm Định, yếu tố nối liền giữa chánh niệm và tỉnh giác, rất là quan trọng trong thiền tập.

Trong một đoạn kinh, Đức Phật có nhấn mạnh "Vị tỳ kheo nào có tâm trụ thì sẽ thấy được thực tướng của các sự vật". Tương tự như nước phải lắng yên, ta mới thấy rõ được những gì ở trong nước, còn như nước bị xao động ta không thể thấy vật gì được. Cũng vậy, khi tâm ta bị ô nhiễm, khuất động bởi các suy nghĩ, phiền não thì ta không thể nhìn chính xác các đề mục. Chỉ khi nào tâm yên lặng, tập trung vào các đề mục ta mới có thể xuyên thấu được bản chất của chúng.

Có bốn khía cạnh trong sự tỉnh giác:

1) Hiểu biết về sự ích lợi: Trước khi ta làm việc gì, phải xét xem có đem lại lợi lạc không.

2) Hiểu biết về sự thích nghi: Đôi khi một việc dù có lợi ích nhưng phải cân nhắc xem nó có hợp thời, hợp lúc, đúng nơi hay không. Thí dụ, đi chùa là một việc lợi ích. Đến chùa là để lễ Phật, nghe Pháp, ngồi thiền, cúng dường... là cơ hội tốt để phát tâm và làm việc thiện lành, nhờ đó tâm ta được hoan hỉ và có thể đi đến mức định tâm. Nhưng nếu đi chùa vào một ngày đông đúc ồn ào thì lại không thích hợp cho những ai muốn tìm được sự thanh tịnh nơi thiền môn hoặc những ai muốn tìm nơi hành thiền. Một nơi đông đảo thường có nhiều điều khiến ta muốn nhìn, muốn nghe, có thể làm ta tham ái hoặc sân hận hoặc làm tổn thương đến đời sống phạm hạnh của một vị tỳ kheo.

3) Hiểu biết trong giới vực hành thiền: Lúc nào cũng duy trì chánh niệm trong mọi sinh hoạt.

4) Hiểu biết thật chính xác không bị mê mờ: Ăn trong chánh niệm ghi nhận được tất cả mọi diễn biến.

Trong một khóa thiền tích cực, thiền sinh nên hiểu rằng ăn uống không phải vì muốn ăn cho ngon, cho vui hay ăn để giữ thân hình nở nang đẹp đẽ, mà chỉ cốt sao cho cơ thể đủ dinh dưỡng, sinh lực để tiếp tục hành thiền. Vậy khi thiền là ta đã áp dụng sự hiểu biết về sự ích lợi của việc ăn. Ta cũng cần xét xem thức ăn có thích hợp với ta hay không vì mỗi người có một điều kiện khác nhau về thực phẩm. Sự thích nghi còn được hiểu là có những loại thức ăn hoặc cách ăn có thể tạo ra tâm bất thiện hay là làm giảm đi những tâm thiện. Cả hai loại hiểu biết nầy (ích lợi và thích nghi) đều phải thực hành trong khóa thiền hay ở nhà sẽ giúp ta tránh được rất nhiều phiền não, đau khổ. Còn loại tỉnh giác thứ bà là khi ăn uống vẫn phải tiếp tục giữ chánh niệm, đừng ăn một cách lơ làm vô ý tứ, thất niệm, máy móc... Theo Chú giải, cách ăn của một vị tỳ kheo như sau:

- Nhận thức ăn: Vị tỳ kheo không được tự ý lấy thức ăn mà chỉ nhận thức ăn khi có người dâng.

- Ăn trong Thiền Quán (Ăn trong chánh niệm): Vị tỳ kheo đưa tay vào bình bát, nắm thức ăn đưa vào miệng (nếu dùng đũa hoặc muỗng thì gắp hoặc múc thức ăn đưa vào miệng). Tất cả động tác cần phải ghi nhận khi ăn.

Ta cũng cần phải hiểu thêm một điểm nữa là sau khi nuốt thức ăn vào, thức ăn sẽ được tiêu hóa bởi sức nóng và bài tiết ra ngoài.

Những lời chỉ dẫn nầy được Ngài Mahasi giải thích cho các thiền sinh mới như sau:

- Khi nhìn thức ăn: Niệm "nhìn", "thấy"

- Khi đưa tay ra lấy thức ăn phải: Niệm "đưa tay"

- Khi co tay đưa thức ăn vào miệng với đầu cúi xuống, há miệng nhận thức ăn...: tất cả đều được ghi nhận.

- Khi nhai thức ăn, biết mùi vị thức ăn: ghi nhận là "biết, biết".

- Khi nuốt thức ăn: Niệm "nuốt, nuốt"

Chúng ta có thể không niệm được đủ hết, nhưng điều quan trọng là phải biết, phải ghi nhận tất cả những động tác khi ăn. Người thiền sinh mới tập khó mà niệm cho đủ những động tác tỉ mỉ nầy. Tuy nhiên phải nguyện rằng mình sẽ luôn luôn cố gắng niệm đầy đủ trong khi ăn. Với ý nguyện như vậy, khi sức định tâm của thiền sinh trở nên mạnh mẽ, ta có thể ghi nhận đầy đủ và chính xác.

Như vậy, khi ăn trong chánh niệm, ghi nhận được tất cả đối tượng diễn biến là ta đang áp dụng đầy đủ 4 khía cạnh của sự tỉnh giác nói trên đưa đền sự định tâm mạnh mẽ để có sự tỉnh giác khi ăn. Làm được điều này viên mãn có nghĩa ta đã có được sự hiểu biết không mê mờ. Trong động tác nhận thức ăn, nếu ghi nhận chính xác và đầy đủ, ta sẽ thấy một tác ý "muốn nhận", ý muốn này sẽ làm phát khởi yếu tố gió khiến cho tay tạo ra động tác "đưa tay ra" để nhận thức ăn.

Như ta đã biết thân gồm 4 yếu tố chính là đất, nước, gió và lửa. Trong bất cứ động tác nhỏ nhặt nào cũng đều có yếu tố gió sanh khởi từ tác ý để điều động phần nào trong thân muốn cử động. Chỉ khi nào ta có chánh niệm tốt mới thấy được tác ý và yếu tố gió

sanh khởi. Ta sẽ không thấy có tác nhân nào đứng ra điều khiển hay ngăn cản những động tác nầy. Đó gọi là sự hiểu biết rõ ràng, không bị tà kiến.

Khi ta không có chánh niệm, làm mọi động tác một cách máy móc hoặc nghĩ rằng có một người nào đang làm các động tác ấy, đó là chúng ta đang bị mê che lấp sự hiểu biết về các đối tượng. Sự tỉnh giác không mê mờ nầy là trí tuệ, là kết quả của chuỗi ghi nhận qua chánh niệm. Nếu chánh niệm nầy chưa vững mạnh, chưa chín mùi thì chưa đưa đến sự hiểu biết không tà kiến trên.

Khi nuốt thức ăn vào bụng cũng có yếu tố gió làm thức ăn di chuyển xuống bụng. Sau đó một yếu tố khác là yếu tố lửa (hơi nóng) làm tiêu hóa thức ăn để rồi yếu tố gió di chuyển các chất bổ dưỡng đến các cơ quan bài tiết các chất thải ra ngoài. Trong các giai đoạn nầy có mặt của yếu tố đất đi kèm theo. Ngoài ra thức ăn cũng được làm ướt khi ta nhai, và được trộn với các dịch vị trong cơ quan tiêu hóa, đó là công việc của yếu tố nước. Cũng có thêm hai yếu tố khác là không đại (khoảng không để đưa thức ăn di chuyển) và tâm đại (tâm nhận biết khi ăn).

Tóm lại trong động tác ăn, không có gì ngoài sáu yếu tố: đất, nước, gió, lửa, khoảng không và tâm đang làm việc. Do đó khi thiền sinh có chánh niệm và tỉnh giác sẽ thấy rõ không có cá nhân nào, cái ngã nào đang ăn cả mà chỉ là một chuỗi tiến trình thân của tâm.

Trong Chú giải có cho những thí dụ tượng hình trong việc ăn. Như khi miệng há ra nhận và nhai thức ăn thì không có một ai dùng chìa khóa mở miệng ta ra cả mà đó chỉ là do tác ý dẫn đến sự hành hoạt của yếu tố gió, nước... Khi thức ăn xuống bụng, chẳng có ai đun bếp lên để nấu cho tiêu thức ăn cả mà chỉ có yếu tố lửa, nước... làm việc.

Nếu thiền sinh không hiểu rõ các yếu tố nào hoạt động trong khi ăn thì cũng không sao cả. Cũng chẳng cần phải suy tư gì về sự tỉnh giác không tà kiến nầy. Công việc của thiền sinh chỉ là cố gắng giữ chánh niệm để ghi nhận mọi động tác trong khi ăn. Khi tâm đủ mạnh thì sự hiểu biết rõ ràng không si mê nầy sẽ đến như một kết quả tự nhiên mà thôi.

Vậy trong khi ăn ta đừng nên xem thường những động tác nhỏ nhặt mà không ghi nhận chúng. Nếu lỡ quên niệm động tác nào cũng không sao, chỉ cần nguyện lần sau nhớ niệm hoặc niệm "quên, quên". Với quyết tâm và sự kiên nhẫn nầy, sức định tâm sẽ ngày càng sâu mạnh đưa đến trí tuệ.

Ngoài ra còn có những lợi ích khác khi ta ăn có chánh niệm như:

1) Ăn đủ lượng cần thiết không ăn quá nhiều. Nhờ vậy ta chỉ lấy thức ăn vừa đủ dùng.

2) Ăn vừa vặn hết chỗ thức ăn vừa nhận

3) Ăn với sự chú tâm ta sẽ nhai kỹ. Nhờ vậy giúp cho sự tiêu hóa dễ dàng thân thể sẽ khỏe mạnh thoải mái.

Có một câu chuyện liên quan đến cách ăn uống khi tu hành. Một vị sư trẻ vào ngày đầu tiên của mùa an cư được mẹ mình dâng thức ăn. Vì có tính tham ăn nên khi bà mẹ

dâng một cái, sư ăn hết một cái, bà dâng tiếp hai rồi ba cái, sư cũng đều ăn hết. Bà mẹ rất thất vọng thấy con không tự chế tánh tham lam, không biết ăn cho vừa đủ. Bà nghĩ rằng như vậy sư đã ăn chỗ thức ăn đủ dùng cho ba tháng hạ nên sau đó bà không dâng thức ăn cho sư nữa. Cho nên, một vị tỳ kheo luôn luôn được chỉ dẫn và nhắc nhở về cách nhận thức ăn làm sao cho vừa đủ về số lượng cần thiết, cùng cách ăn sao có sức khỏe và thân tâm được nhẹ nhàng.

Vậy ngoài những lợi lạc về tâm linh có thể đưa dẫn đến sự Giác ngộ, ăn trong chánh niệm còn cho ta rất nhiều ích lợi thực tế trong cuộc sống hàng ngày nữa.

Mong chúng ta hãy luôn luôn cố gắng ăn trong chánh niệm để phát triển tuệ Minh Sát.

SADHU! SADHU! SADHU!

NLTV, 1996

[Chương trước][Mục lục][Chương kế]

[Thư
Mục chính]
Last
updated: 10-07-2000
Web
master: binh_anson@yahoo.com
binh_anson@hotmail.com

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.