Thực hành ăn, uống trong chính niệm (*)

ISSN: 2734-9195 14:21 28/11/2023

Ăn cơm cũng là một phép thực tập rất sâu sắc. Trong khi ăn ta phải thiết lập thân tâm trong giây phút hiện tại để tiếp xúc với thức ăn và tăng thân đang có mặt. Đừng để tâm ý bị lôi kéo bởi qúa khứ, tương lai và những lo lắng, buồn giận và suy nghĩ vẩn vơ.

Ta nên hiến tặng sự có mặt của ta cho tăng thân để năng lượng chánh niệm tập thể được thêm hùng hậu. Sắp hàng xới và lấy thức ăn, ta cũng nhiếp tâm thực tập theo các bài thi kệ. Tới trai đường, ngồi xuống, ta lập tức theo dõi hơi thở, đừng chờ đợi. Trước khi ăn, ta thực tập năm phép quán niệm, như sau:

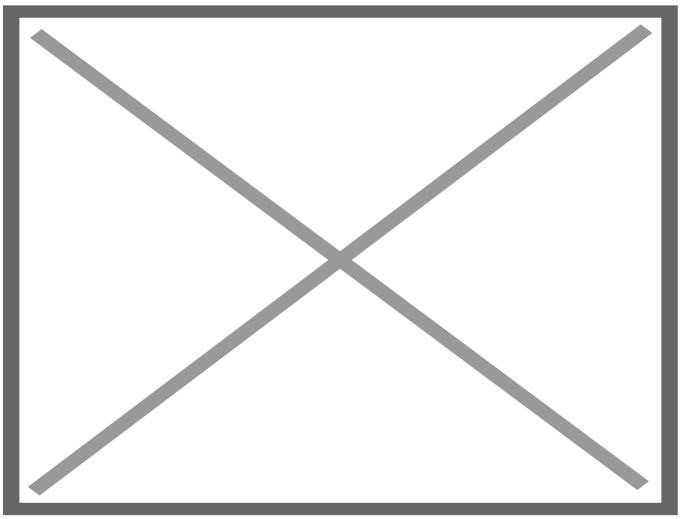
(Nếu cùng ăn với tăng thân: Nhấp chuông, thỉnh một tiếng chuông, nhấp chuông rồi đọc)

Bụt dạy ta khi ăn nên duy trì chính niêm, tắt đài phát thanh NST (Non Stop Thinking: suy nghĩ không ngừng) trong đầu để tiếp xúc sâu sắc với thức ăn và tăng thân bao quanh mà đừng suy nghĩ vẩn vơ đến chuyện quá khứ hoặc tương lai, bên này hay bên kia. Ăn như thế nào để có an lạc, thảnh thơi và tình huynh đệ trong suốt bữa ăn.

Đại chúng nghe tiếng chuông xin nhiếp tâm thực tập năm quán. *(thỉnh một tiếng chuông, nhấp chuông rồi đọc tiếp)*

1. **Thức ăn này là tặng phẩm của đất, trời, của muôn loài và công phu lao tác.**
2. **Xin tập ăn trong chính niệm và lòng biết ơn để xứng đáng thọ dụng thứ ăn này.**
3. **Khi ăn, xin nhớ nhận diện và chuyển hóa những tâm hành xấu, nhất là tật ăn uống không có chừng mực.**
4. **Xin nguyện ăn như thế nào để giảm thiểu được khổ đau của muôn loài, bảo hộ trái đất và chấm dứt những nguyên nhân gây biến đổi khí hậu bất thường.**
5. **Vì muốn xây dựng tăng thân, nuôi dưỡng tình huynh đệ và thực tập con đường hiểu và thương nên chúng con xin thọ dụng thứ ăn**

này. *(thỉnh một tiếng chuông)*



Trước khi đưa thức ăn vào miệng ta hãy nhìn thức ăn ấy với con mắt chính niệm, nhìn để thấy rõ được chân tướng của nó. Ví dụ ta đưa lên một miếng đậu hũ. Ta thấy được cây đậu nành, được những cơn mưa nắng đi ngang qua hoa đậu, được sự hình thành của miếng đậu hũ trong khuôn vải. Miếng đậu hũ trở thành một vị đại sứ của đất trời, tới với ta để nuôi dưỡng ta. Lòng ta tràn đầy niềm biết ơn và hoan hỷ. Khi nhai, ta nhai rất ý thức, biết rằng ta đang nhai đậu hũ để tiếp xúc sâu sắc với đậu hũ. Đừng nhai những dự án trong đầu, những buồn giận, những lo lắng; đừng nhai quá khứ và tương lai. Ta nhai khoảng 30 lần cho miếng cơm trở thành chất loãng, rất dễ tiêu và bổ dưỡng. Như thế ta không cần phải lấy nhiều cơm mà chất dinh dưỡng vẫn đầy đủ và thân thể lại càng khỏe mạnh hơn. Lâu lâu ta ngừng lại để tiếp xúc với sự có mặt của tăng thân, để thực sự thấy mình may mắn đang được thực tập chính pháp với tăng đoàn.

Thi kệ dùng trong các bữa cơm (im lặng)

Nâng chiếc bát không lên Tay cầm chiếc bát không Tôi biết rằng trưa nay Tôi có đủ may mắn Để có bát cơm đầy.

(Chữ bát có thể được thay bằng chữ đĩa, hoặc chén, hoặc tô tùy theo trường hợp. Chữ trưa có thể được thay bằng chữ chiều. Bài thi kệ này giúp ta quán chiếu về thực trạng thiếu ăn trên thế giới và trên quê hương.)

Nhìn chiếc bát đầy thức ăn Tay nâng bát cơm đầy Tôi thấy rõ vạn vật Đang giang tay góp mặt Để cùng nuôi dưỡng tôi.

(Bài thi kệ này giúp ta quán chiếu về nguyên lý duyên sinh qua hình ảnh thực phẩm và giúp ta thấy được sự sống của ta tùy thuộc vào sự sống của mọi loài.)

Ngồi xuống Ngồi đây ngồi cội Bồ Đề Vững thân chánh niệm không hề lãng xao.

(Bài thi kệ này cũng như một lời tự hứa là sẽ giữ được chính niệm trong suốt bữa ăn.)

Nhìn bát cơm trước khi cầm bát Vạn vật tranh sống Trên trái đất này Nguyện cho tất cả Có bát cơm đầy.

(Bài thi kệ này giúp ta nuôi dưỡng lòng từ bi đối với những kẻ thiếu may mắn.)

Nâng bát cơm lên Ai ơi nâng bát cơm đầy Dẻo thơm một hạt, đắng cay muôn phần.

(Bài thi kệ này giúp ta thấy được công trình của người nông dân và hàng chục ngàn trẻ em vì thiếu ăn mà chết mỗi ngày.)

Trong khi ăn bốn đũa đầu Đũa thứ nhất, nhớ tìm cách cho vui. Đũa thứ hai, nhớ làm vơi nỗi khổ. Đũa thứ ba, nhớ giữ lòng hoan hỷ. Đũa thứ tư, nhớ học hạnh thả buông.

(Bài thi kệ này, được kéo dài trong thời gian bốn miếng ăn đầu của bữa ăn, giúp ta ôn lại tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỷ, xả) tức là bốn hạnh lớn của Bụt và Bồ Tát, hoặc bốn cảnh an trú đẹp đẽ nhất. Chữ đũa có thể thay thế bằng chữ muỗng hoặc thìa hoặc miếng).

Ăn cơm Ăn cơm nơi tích môn Nuôi sống cả tổ tiên Mở đường cho con cháu Cùng tìm hướng đi lên.

Ăn cơm Ăn cơm nơi tích môn Nhai đều như nhịp thở Nhiệm mầu ta nuôi nhau Từ bi nguyện cứu độ.

Nhìn bát cơm đã sạch thức ăn Bát cơm đã vơi Bụng đã no rồi Bốn ơn xin nhớ Nguyện sẽ đền bồi.

(Chữ bát có thể đổi thành chữ đĩa. Bài thi kệ này nhắc ta bốn ơn lớn: Ơn cha mẹ, ơn sư trưởng, ơn bằng hữu và ơn mọi loài động vật, thực vật và khoáng chất).

Nâng chén trà lên Chén trà trong hai tay Chính niệm nâng tròn đầy Thân và tâm an trú Bây giờ và ở đây.

(Bài thi kệ này giúp ta trở về sống trong hiện tại và thấy được sự có mặt của mọi người quanh ta, của thế giới quanh ta, của những chi tiết nhỏ bé nhưng quan thiết của sự sống trong giờ phút hiện tại).

Chú thích: *Tiêu đề (*) do BBT Tạp chí NCPH đặt* Nguồn link: **https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/an-com-chanh-niem/**