

# **Ăn trong chánh niệm, Sống trong tỉnh thức**

[Thích Nhất Hạnh - Dạ Lai Hương chuyên ngữ](#)

**Thích Nhất Hạnh – vị Thầy nổi tiếng của truyền thống Phật Giáo thế giới đã cùng với tiến sĩ ngành Dinh Dưỡng Học Lilian Cheung chung tay viết nên tác phẩm Savor: Ăn trong chánh niệm, Sống trong tỉnh thức. Nếu đã có cuốn sách này trong tay thì bạn có thể ngồi xuống trong tĩnh lặng, lần dở chậm rãi từng trang một và khám phá thực đơn Thầy dùng mỗi ngày. Bạn cũng có thể cùng Thầy nhìn sâu vào tình trạng béo phì – một vấn nạn về sức khỏe của thế giới Tây Phương và được Thầy hướng dẫn những phương thức để đổi thay**

**những thói tật ăn uống không lành mạnh.**

**Thưa Thầy, vì sao trong thời điểm này Thầy lại chọn viết về đề tài tiêu thụ thực phẩm trong mối liên hệ với nếp sống chánh niệm ?**

Chúng ta đang sống trong một thời kỳ chưa từng có tiền lệ trong lịch sử. Nhìn vào thực trạng ở mức độ toàn cầu, chúng ta có thể nhận thấy rằng số lượng người mắc chứng béo phì (thừa cân) lại đông đảo hơn so với số người đói và thiếu ăn (không tiêu thụ đủ lượng dinh dưỡng cần thiết). Những nhà khoa học đã cảnh báo rằng nếu chúng ta không đồng lòng chung sức chuyển ngược lại tình trạng béo phì đang ngày một leo thang thì những người trẻ trong tương lai sẽ có vòng đời ngắn hơn so với thế hệ đi trước.

Hơn nữa, chứng béo phì sẽ làm gia tăng nguy cơ mắc phải những căn bệnh gây nguy hiểm đến tính mạng. Thực trạng này không những gây ra khổ đau cho thân tâm của mỗi cá nhân hay gia đình mà còn ảnh hưởng đến sự lành mạnh của thân tâm xã hội và thế giới. Gốc rễ của vấn đề nằm ngay trong những gì chúng ta tiêu thụ mỗi ngày. Đó không chỉ là thức ăn mà còn là những gì ta thấy, nghe, xúc chạm... và cả môi trường ta đang sống. Giáo lý của Đạo Bụt có thể công hiến rất nhiều phương pháp để có thể chuyển hóa triệu chứng béo phì. Việc thực tập sống trong chánh niệm sẽ có thể thiết lập lại mối liên hệ giữa thân và tâm và môi trường xung quanh. Phương pháp này chính là chiếc chìa khóa mở rộng cánh cửa, đem đến cho chúng ta có một góc nhìn chân thật về tình trạng thừa cân và giúp mọi người có thể

kiểm soát được trọng lượng cơ thể mình. Và chúng ta sẽ không cần phải mất nhiều thời gian đợi chờ. Cơ hội đạt được sự cân bằng, niềm vui và sự bình an trong thân và tâm luôn có ngay đây, ngay bây giờ, ngay trong giây phút hiện tại.

**Việc “Ăn uống trong tỉnh thức” đóng vai trò như thế nào trong đời sống của Thầy?**

Khi có thể sống chậm lại, tận hưởng mỗi bữa ăn, vui trong niềm vui khi nhận ra mình vẫn còn sống, vẫn còn mạnh khỏe, chúng tôi thấy mình tiếp xúc với đời sống ở một mức độ rất sâu sắc. Tôi rất ưa thích được ngồi ăn trong tĩnh lặng và tận hưởng từng miếng nhai, ý thức về sự hiện hữu của những người thương chung quanh (tăng thân), ý thức về tất cả những công phu lao tác và tình thương đã có mặt

trong chén cơm của mình. Khi ăn theo một cách thức như vậy, không những thể chất vật lý của tôi mà còn phần tinh thần, phần tâm linh cũng đều được nuôi dưỡng. Cách tôi dùng bữa ảnh hưởng đến mọi công tác của tôi trong ngày. Nếu tôi có thể thực tập nhìn sâu vào thức ăn và xem thời khắc đó quan trọng như một buổi công phu thiền định – thiền hành hay thiền tọa – thì tôi nhận ra mình có thể tiếp nhận muôn vàn những tặng phẩm của đất trời. Tất cả hoa trái này tôi sẽ không bao giờ thu hái được nếu thân và tâm tôi không đồng thời có mặt trong khi ăn. Bởi vì trong lúc ăn nếu tâm tôi ngập tràn trong lo lắng, phiền muộn và những bản dự án hay kế hoạch thì khi đó tôi chỉ đang ăn những căng thẳng và sợ hãi. Và điều này sẽ gây ra những thương tổn cho thân và tâm. Vì

vậy cho nên, khi ăn chúng tôi thường sử dụng bài kệ sau đây để thực tập:

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

*Ăn cơm nơi tích môn  
Nhai đều như nhịp thở  
Nhiệm màu ta nuôi nhau  
Từ bi nguyên cứu độ.*

Bài kệ trên giúp chúng tôi ghi nhớ về việc thực tập chế tác năng lượng chánh niệm trong khi ăn. Nếu năng lượng chánh niệm, năng lượng tỉnh thức đó có mặt một cách sâu dày thì chúng tôi có thể tiếp xúc với tổ tiên ông bà cũng như các thế hệ tương lai. Đồng thời thời gian ăn cũng trở thành những khoảnh khắc lắng đọng giúp chúng

tôi ý thức hơn về những hạt giống lành thiện trong chiều sâu tâm thức mà tổ tiên đã trao truyền và tìm ra cách thức để dưỡng nuôi, phát triển và tiếp tục truyền trao những hạt giống đó cho những thế hệ con cháu về sau.

## **Xin Thầy cho biết về thực đơn hằng ngày ở Đạo Tràng Mai Thôn?**

Chúng tôi áp dụng một chế độ ăn chay bổ dưỡng (không dùng bất kỳ sản phẩm nào từ động vật bao gồm cả trứng, sữa). Phần lớn những gì chúng tôi tiêu thụ là ngũ cốc hữu cơ. Bữa sáng sẽ là cháo yến mạch, bánh mì tự làm, đậu hạt tự trồng tại làng, trái cây và đôi khi là các món bún, phở hay xôi. Bữa trưa chúng tôi dùng cơm, rau xào, đậu phụ, các loại đậu xào, canh, rau củ hay salad và một ít đồ ngọt tráng miệng. Món tráng miệng theo kiểu Việt

Nam sẽ là chè với các loại đậu và theo kiểu Tây Phương sẽ là bánh ngọt chay. Buổi tối chúng tôi ăn nhẹ với cơm, canh và một ít rau quả.

**Thưa Thầy, những trạng thái tâm lý sẽ ảnh hưởng đến thói quen ăn uống của chúng ta như thế nào?**

Trong tác phẩm “Savor”, chúng tôi trình bày rất sâu và rất kỹ về bản chất của những cảm thọ và ảnh hưởng của chúng đối với hành vi tiêu thụ thực phẩm. Về cơ bản, khi có một nhân tố kích thích từ bên ngoài, chúng ta sẽ có một phản ứng từ bên trong. Đó cũng là lúc một cảm giác, cảm xúc (cảm thọ) đã biểu hiện trên bình diện ý thức. Cảm thọ đó có thể mang tính chất tích cực như yêu thương, mừng vui, hy vọng,... hoặc mang tính tiêu cực như sợ hãi, giận hờn, lo lắng, phiền muộn, khổ



đau... Đối với nhiều người, cảm xúc thường có mối liên hệ chặt chẽ với việc tiêu thụ thức ăn, mặc dù mức độ hay là bản chất của sự vướng mắc đó có thể khác nhau ở mỗi người. Có người có xu hướng ăn nhiều hơn khi vui trong khi một số thì lại ăn ít hơn. Tuy vậy, vấn đề ở đây là nếu chúng ta không dành thì giờ để nhìn sâu vào những cảm giác ưa thích hay thèm khát trong khi ta ăn uống thì những hành vi đó sẽ phát triển và trở thành những thói quen tiêu thụ gây ra tật bệnh cho chính chúng ta. Vì vậy cho nên để duy trì một thân thể khang kiện, chúng ta cần sử dụng năng lượng chánh niệm để nhìn sâu và ý thức một cách rõ ràng về ảnh hưởng của những cảm thọ đối với cách chúng ta ăn uống hằng ngày. Đồng thời, năng lượng tỉnh thức này cũng sẽ giúp chúng ta dần thiết lập được những thói quen lành mạnh

và tích cực trong vấn đề tiêu thụ thực phẩm.

**Thưa Thầy, vì sao Thầy lại cho rằng người Mỹ nói riêng đang phải vật lộn với vấn đề kiểm soát trọng lượng cơ thể của họ?**

So với phần còn lại của thế giới, Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ là một lãnh thổ trù phú và thịnh vượng. Những nguồn thức ăn và đồ uống không tốt cho sức khỏe được đáp ứng một cách dễ dàng với số lượng lớn. Những quảng cáo thương mại cho những sản phẩm này tấn công tới tất cả mọi giác quan người tiêu dùng. Họ luôn bị khơi gợi, kích thích tiêu thụ những loại thực phẩm không lành mạnh như là nước giải khát chứa nhiều đường tinh chế, các món tráng miệng chứa nhiều đường và chất béo bão hòa. Bên cạnh đó, tình trạng

cơ khí hóa những ngành công nghệ hiện đại, nền văn hóa đề cao quá đáng vai trò của xe hơi cá nhân (trong khi mà nhiều quốc gia ở Âu Châu đã từ lâu luôn ủng hộ, khuyến khích sử dụng những phương tiện giao thông công cộng) đã khiến cho người dân Mỹ Quốc ít vận động hơn. Quá trình đốt cháy calories bị dang dở dẫn đến tình trạng dư thừa một lượng lớn các chất béo trong cơ thể. Tất cả những nhân tố trên đã dẫn đến hệ quả: béo phì đã là một vấn nạn mang tầm quốc gia. Hơn thế nữa, chúng ta đang sống trong bối cảnh mà khoảng cách về địa lý ngày càng trở nên thu hẹp tỉ lệ nghịch với sự phát triển của truyền hình, máy tính cá nhân, điện thoại di động. Và người trẻ ngày nay đã cố gắng tận dùng tất cả những thành quả khoa học công nghệ để quản lý cùng một lúc nhiều công việc khác nhau. Với một

đường hướng tổ chức như vậy, làm sao người ta có thể sống sâu sắc trong từng giây từng phút đời sống mình. Cách sống này đi ngược lại với lối sống chánh niệm. Ta không thể có thời giờ và điều kiện để nhìn sâu vào những vật phẩm ta ăn, những công tác ta làm mỗi ngày để có thể biết đâu là những cách thức đúng đắn để duy trì một thể trọng khỏe mạnh.

**Xin Thầy cho biết năng lượng chánh niệm giữ vai trò như thế nào trong nếp sống thường nhật của Thầy?**

Chánh niệm có nghĩa là ta biết được, ý thức được những gì đang diễn ra ngay bây giờ và ở đây, ngay trong giây phút hiện tại. Và khi ta sống với “cái biết”, với “cái ý thức” đó một cách thường trực thì cuộc đời ta trở nên đẹp hơn, ý nghĩa hơn. Khi tôi ý thức từng hơi thở vào ra và buông

thư toàn thân, tôi có thể tiếp xúc được với niềm vui được sống, được hiện hữu. Tôi cũng có thể tiếp xúc được với tình trạng thân thể mình. Và khi thấy rằng mình vẫn đang mạnh khỏe, lòng tôi đầy tràn niềm biết ơn. Cũng chính nhờ năng lượng của sự Hay Biết này, tôi có thể nhận ra vẻ đẹp của trời xanh trong mát, thấy được nụ cười của hoa, nghe ra tiếng chim đang ca hát. Và tôi còn có thể tiếp xúc với gốc rễ khổ đau của cá nhân mình. Tôi ôm ấp chúng bằng tình thương và sự dịu dàng chứ không phải bằng sự bạo động, đè nén hay là trốn chạy. Bởi vì tôi có thể có mặt thật sự cho chính tôi nên tôi cũng có mặt thật sự cho những người thương xung quanh. Lắng nghe họ với tất cả ý thức một cách sâu sắc và hồi đáp bằng những lời nói yêu thương, truyền trao niềm tin yêu và hy vọng. Bằng cách thức như vậy, tôi

có thể buổi sáng cho người niềm vui, buổi chiều giúp người bớt khổ.

**Nếu trong ngày Thầy chỉ được lựa chọn một phương pháp để thực tập nếp sống chánh niệm thì đó sẽ là...?**

Hơi thở có ý thức. Hơi thở luôn có đó cho tôi. Và khi tôi ý thức về hơi thở thì cũng là lúc tôi đang sống, đang hiện hữu. Tôi có thể thực tập hơi thở có ý thức bất kể nơi đâu, bất cứ thời gian nào, trong mọi trạng huống. Thậm chí ngay cả khi mang mầm bệnh, tôi cũng có thể nằm trên giường, nương theo hơi thở và khởi lên ý thức về thân và tâm. Lúc bấy giờ, tôi sẽ dùng năng lượng của sự Hay Biết để xoa dịu, chữa lành những đau nhức đang có mặt trong tôi. Khi thực tập phương pháp Hơi Thở Có Ý Thức, tôi thấy mình được nuôi dưỡng rất nhiều.

**Theo ý kiến của Thầy, làm sao để những tuệ giác của khoa học và đời sống chánh niệm (Đạo Bụt) có thể đi đôi với nhau và tạo nên những tác động đối với việc tiêu thụ thực phẩm hiện nay?**

Những kiến thức của Khoa học và một đời sống chánh niệm có thể bổ sung cho nhau trong việc giúp đỡ mọi người có được một đường lối tiêu thụ đúng đắn và duy trì một thể trạng mạnh khỏe và an lành. Trước tiên, chúng ta cần phải xác định đâu là nguồn thực phẩm mà chúng ta thật sự cần. Lúc bấy giờ, chúng ta cần phải nương tựa vào những lời khuyên từ những công trình nghiên cứu khoa học để có một quyết định độc lập. Ta không nên để mình bị ảnh hưởng bởi thói quen ăn uống của một ngôi sao nổi tiếng nào đó

hay một công thức ăn uống tân thời đang được đám đông cổ xúy, tung hô. Một khi ta đã biết cần phải ăn gì thì câu hỏi tiếp theo sẽ là: Ăn như thế nào? Ta phải ăn như thế nào để có thể không những nếm được hương vị của thực phẩm mà còn nếm được tuệ giác Tương Tức (sự liên hệ giữa ta với tất cả sự sống xung quanh mình)? Việc thực tập Thiền Ăn (ăn trong chánh niệm) sẽ chính là lời giải. Nếu có sự thực tập kiên trì, miên mật chúng ta sẽ khám phá được rằng sự bình an và niềm phúc lạc là một điều có thật và vẫn luôn có đó trong ta. Nếu ta thực tập thành công, thì ta có thể tiếp xúc được với những điều kiện hạnh phúc đó. Hơn thế nữa, khi đó ta còn có khả năng nhìn thấy được khuôn mặt thật, hình tướng thật sự của mình.



**Mong Thầy có thể giải thích thêm về những ích lợi mà năng lượng chánh niệm có thể mang lại cho mỗi cá nhân nói riêng và toàn thể nhân loại nói chung?**

Sự hiện hữu của mỗi người chúng ta đều có mối liên hệ qua lại với nhau. Khi bạn xúc chạm vào “cái một”, bạn cũng đồng thời xúc chạm vào “cái tất cả”. Tất cả gì những chúng ta tạo tác (bằng lời nói, hành động hay tư duy) cũng đều có ảnh hưởng đến người khác. Vì vậy cho nên, chúng ta phải học cách sống trong tỉnh thức, trong chánh niệm để có thể tiếp xúc với năng lượng bình an nơi tự thân mình. Sự bình an trong thân tâm thế giới khởi nguồn từ đâu nếu không phải là từ sự bình an trong thân tâm mỗi một cá thể. Nếu mọi người đều sống trong chánh niệm, trong tỉnh

thức thì tất cả chúng ta sẽ đều hưởng được lợi ích. Năng lượng bình an khi đó không còn thuộc về một cá nhân đơn lẻ mà đã trở thành nguồn năng lượng tập thể (tâm thức cộng đồng). Và chính nguồn năng lượng lớn lao đó sẽ quay trở lại trị liệu và chuyển hóa một cách tích cực những tật bệnh đang có mặt trong những gia đình, tổ chức, đoàn thể, quốc gia và các thế hệ tương lai.

***Nguồn: Làng Mai***