

Tu là chuyển hóa và cung cấp "dưỡng chất" cho tinh thần trí não

ISSN: 2734-9195 08:55 18/08/2024

Nếu với ý định đúng đắn, chúng ta nuôi dưỡng tâm trí với những thức ăn lành mạnh, kết quả sẽ là tinh thần an lạc và mãn nguyện.

Tác giả: **Giáo sư David Dale Holmes**

Việt dịch: **Thích Vân Phong**

Trưởng lão Hoà thượng Ajahn Lee Dhammadharo (1907-1961), vị thiền sư Hệ phái Phật giáo Dhammayuttika Nikaya, nhóm những người trung thành với giáo lý chân chính, gọi tắt là Dhammayut, theo truyền thống tu khổ hạnh trong rừng của Phật giáo Nguyên thủy Thái Lan (Thai Forest Tradition), người rất giỏi trong việc sử dụng so sánh đối chiếu thông thường để giải thích sự phát triển tâm trí.

Trong bài tiểu luận này dựa trên lời dạy của Thiền sư Ajahn Lee Dhammadharo, mở đầu, cũng giống như khi ứng biến cấu trúc bài hát, tôi sẽ bắt theo nhịp, hòa âm với Thiền sư Ajahn Lee Dhammadharo như phần mở đầu để diễn giải sự phát triển giữa hợp âm, trước khi quay trở lại và kết thúc bằng điệp khúc.

Vào mùa thu tháng 8 năm 1957, trong một buổi Pháp thoại với chủ đề: “*Nguồn cung cấp Năng lượng và các chất Dinh dưỡng cho tinh thần*”, Thiền sư Thiền sư Ajahn Lee Dhammadharo đã so sánh đối chiếu sự phát triển thiền định với việc cung cấp nguồn năng lượng và các dưỡng chất phù hợp cho tinh thần.

Qua kinh nghiệm công phu tu tập của bản thân, Ngài chia sẻ rằng có hai loại dưỡng chất cho tinh thần: Thứ nhất, có chất dinh dưỡng tinh thần mang lại cho chúng ta sức mạnh; thứ hai, có loại nuôi dưỡng tiêu cực làm sự suy giảm sức khoẻ thể chất của chúng ta.



Nguồn: st

Như vậy những thức ăn tinh thần có thể được chia thành ba loại dinh dưỡng:

Thứ nhất là nguồn dinh dưỡng qua sự tiếp xúc của thứ nhất là thông qua ngũ giác quan: thị giác, thính giác, vị giác, khứu giác và xúc giác, hoặc thân/tâm tiếp xúc với sự nhận biết phân biệt ở 5 giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân (tiền ngũ thức);

Thứ hai là nguồn dinh dưỡng của lục trần, mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân đụng chạm và ý suy nghĩ;

Thứ ba là nguồn dinh dưỡng của khái niệm, ý nghĩ phản ánh ở dạng khái quát các sự vật, hiện tượng của hiện thực và những mối liên hệ giữa chúng, sự phản ứng với những suy nghĩ tiếp xúc về những trải nghiệm trong quá khứ hoặc tương lai, đánh giá nhận thức một cách thiên vị là tốt hay xấu, dễ chịu hay đau đớn hay trung tính.

Một khi chúng ta thấy những khái niệm như thế của thân và tâm, có thể dẫn đến những hành động và phản ứng như thế nào, chúng ta sẽ nhận ra tại sao và bằng cách nào chúng ta cần chú ý và thực hiện sự chú ý cẩn thận.

Vì vậy, chúng ta phát triển trí tuệ để biết khái niệm sẽ dẫn đến hành động vô hại hay có hại, và hậu quả thiện hay bất thiện như thế nào, để chúng ta học cách lựa chọn một cách khôn ngoan để tránh hành động bất cần. Trí tuệ giúp chúng ta có thể lựa chọn nhai từ từ thức ăn ngon hoặc cắn và nhổ thức ăn dở

một cách nhanh chóng. Khi chúng ta còn là những đứa trẻ sơ sinh, cha mẹ chúng ta đã xay nhuyễn và lọc thức ăn của chúng ta.

Nhưng một khi đến chu kỳ mọc răng, chúng ta có quyền chọn lựa giữa việc tiêu thụ thực phẩm hoàn hảo, tốt cho sức khỏe hoặc thực phẩm thô không tốt cho sức khỏe. Khi chúng ta nhận thức rõ hơn, chúng ta có thể tránh ăn những thực phẩm không lành mạnh, và chỉ ăn những thực phẩm bổ dưỡng.

Ví dụ, do thiếu sự hiểu biết trong ẩm thực nếu ăn nhanh, nhai nuốt vội cả một con cá hơi to, bao cả thịt, xương, vây, vây và đuôi, có thể bị nghẹn ở cổ họng đến chết.

Vì thế, khi chúng ta nhận thức rõ và chính niệm, chúng ta sẽ thích ăn những thực phẩm giúp sáng khoái tinh thần, tốt đẹp nội tâm hơn là những thức ăn thiển cận, được điều hoà, chất dinh dưỡng bên ngoài.

Chúng ta phát triển khả năng nhận thức rõ để xác định sự khác biệt giữa các tần số năng lượng rung động dao động cao hơn, thấp hơn chọn cái trước thay vì cái sau. Chúng ta học cách lưỡi kiểm trí tuệ này sẽ chặt đứt tất cả những xiềng xích trói buộc của vô minh phiền não đã cột chặt con người vào những khổ đau và bất hạnh của vòng sinh tử luân hồi bất tận, đưa con người đến trí tuệ viên mãn.

Chúng ta quán chiếu và nắm bắt một nhận thức bất tịnh, khi nó đang trở thành một ý định và chúng ta liền dứt khoát dập tắt trước khi nó trở thành một hành động đê hèn và vô đạo đức. Điều này có nghĩa là khi chúng ta phân biệt được phẩm chất của một ý định, chúng ta lựa chọn giữa việc cho phép một ý định tốt trở thành một hành động tốt hoặc cho phép một ý định bất hảo trở thành hành động xấu xa.

Có thể được giải thích chính kiến như sau: Hãy tưởng tượng chúng ta có hai con mắt, con mắt này có thể nhìn thấy mặt tốt ở mặt xấu, và con mắt kia có thể nhìn thấy mặt xấu ở mặt tốt.

Giống như hai mặt của một đồng xu, trải nghiệm có điều kiện cũng bao hàm mặt trái của nó. Cảm giác hân hoan hơn hờ vui mừng, khi cảm giác đó bắt đầu kết thúc rồi dần dần trở nên buồn bã thương đau. Cũng như mặt trời và mưa có thể được coi là tốt hoặc xấu, cuộc sống cũng có thể trở thành sự cân bằng không chắc chắn giữa các lực đối lập.

Một cuộc sống phát triển tốt có thể được so sánh với việc giống như bánh lái của một con tàu đang căng buồm chắc chắn, lợi dụng sức gió mạnh để vượt qua những vùng biển động. Thuyền trưởng là phải có bản lĩnh, vững vàng tay lái, cố

gắng chèo lái con tàu đi đúng hướng bằng cách liên tục điều chỉnh tay lái, duy trì sự cân bằng nhất giữa các lực đối nghịch của các cơn giông bão và những đợt sóng đập dữ dội.

Thuyền trưởng lèo lái con thuyền trên biển cả đầy sóng to gió lớn lại vượt qua biết bao trở ngại, đã lèo lái đường đi ổn định không phải là điều dễ dàng, nhưng một khi người thuyền trưởng cầm lái đã trở nên thông thạo về thời tiết và có kỹ năng, phụ thuộc vào kỷ luật, sức bền dẻo, thuyền trưởng sẽ tiếp tục điều chỉnh hướng đi.

Bây giờ, chúng ta hãy quay lại với hình ảnh thực phẩm. Chúng ta phải lựa chọn thực phẩm chế biến như thế nào để có được bữa ăn ngon, bổ dưỡng, đảm bảo sức khỏe mà vẫn tiện lợi. Đường và mật ong có thể rất ngọt khi ăn, nhưng cũng có thể thu hút các loại loài Ruồi nhà và Ruồi nhặng xanh đậu vào thức ăn. Vì thế, quá nhiều thứ tốt sẽ làm mất cân bằng, gây lo lắng và căng thẳng.

Quá nhiều tiền bạc khó quản lý và sự cân nhắc kỹ, sớm trở thành cơn đau đầu, trong khi khó khăn tài chính vẫn luôn là cơn ác mộng đối với tất cả mọi người, sẽ dẫn đến sự đói nghèo khốn khổ và khó có thể chịu đựng được.

Khi chúng ta thiếu nhận thức rõ hay kém hiểu biết về một vấn đề, khi chúng ta thiếu chính niệm và sự thận trọng, khi chúng ta tiếp tục ăn một cách vội vàng và hấp tấp bởi những chiếc bánh ngọt và mật ong, không để ý đến bất kỳ các loại vi trùng và vi khuẩn khác nhau đang ẩn náu đâu đó trong các thức ăn, và bất cẩn trước hậu quả cho đến khi sự thèm khát vô độ trở nên có hại, cuối cùng huỷ hoại sức khỏe của chúng ta.

Trong những trường hợp như thế, không ai có thể giúp chúng ta đạt được sự tỉnh giác ngoại trừ chính chúng ta. Vì thế, chúng ta phải học cách giữ thái độ trung lập, đi theo con đường trung đạo: không hài lòng với những những gì dễ chịu; không ưa những gì đáng ghét; với tâm thái bình thản, hài hoà, hoan hỷ và buông xả.

Một khi chúng ta đã phát triển sự nhận thức rõ, chúng ta sẽ biết cách ứng phó với lục trần, mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân đụng chạm và ý suy nghĩ, mà vẫn thản nhiên không bị dính mắc.

Khi chúng ta hiểu rằng cái tốt có mặt xấu, và cái xấu có mặt tốt - giống như Mặt trăng có hai mặt sáng-tối khác nhau, thì chúng ta sẽ không còn dính mắc vào lục trần, mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân đụng chạm và ý suy nghĩ. Chúng ta nhận ra bản chất vô thường của chúng và biết cách tránh dính mắc bằng cách để chúng tự theo luồng trôi đi.

Tâm thức ưa thích hai loại thức ăn: loại thứ nhất là tốt và loại thứ hai là xấu. Nhìn thấy điều lành mạnh và hoàn hảo nuôi dưỡng và giúp tâm kiên cố. Khi chúng ta nhận thức rõ ràng các điều kiện, chúng ta ăn những thức ăn đầy đủ dinh dưỡng, nhưng khi chúng ta không nhận thức được những nguy hiểm bởi những vướng mắc, chúng ta ăn những thực phẩm độc hại gây nguy hiểm và huỷ hoại chúng ta.

Thiền giống như bếp lửa, Định như một cái nồi, Chính niệm như tấm thớt, Trí tuệ như con dao bén chặt đứt những phần độc hại, đoạn đứt tất cả những nghiệp chướng, những nỗi khổ niềm đau trong cuộc sống.

Khi đã đủ kinh nghiệm, chúng ta sẽ sử dụng những dụng cụ nấu nướng này, để chế biến những món ăn ngon đầy đủ dinh dưỡng mỗi ngày. Sau đó chúng ta tiếp thu dưỡng chất từ giáo pháp đức Phật từ bi, trí tuệ, hùng lực, tự do, bình đẳng đạo Phật, điều này sẽ giúp tâm kiên cố theo 5 cách như sau:

1. Giáo pháp (Dhamma) giúp củng cố niềm tin vào chân lý, dựa trên bằng chứng thực nghiệm.
2. Giáo pháp (Dhamma) giúp làm cho kiên cố bền vững, giống như xe của một cỗ xe mạnh mẽ liên tục đẩy năng lượng hướng tới mục tiêu lành mạnh, vì thế chúng ta có được niềm tự tin, đức tự chủ dựa trên tính nhất quán.
3. Giáo pháp (Dhamma) làm cho vững chính niệm, dựa trên biết khi nào nên mở và đóng các cửa sổ nhận thức và ý định.
4. Giáo pháp (Dhamma) tăng cường sự tập trung, làm cho kiên cố tâm, mặc dù đang lúc ngồi, đứng, đi, nằm, suy nghĩ, nói hay nghe, để chúng ta có thể lắng lòng nghe rõ ràng và nói một cách chân thành, không thiên vị.
5. Giáo pháp (Dhamma) làm cho vững nhận thức rõ và trí tuệ về các hiện tượng sinh khởi, để chúng ta đạt được tâm thanh tịnh, giữ tâm vô sở trụ, chẳng dính mắc tâm vào quá khứ hay tương lai; trở nên vô tư mà không hài lòng khi tâm đối cảnh lục trần, mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân đụng chạm và ý suy nghĩ.

Tóm lại, nếu với ý định đúng đắn, chúng ta nuôi dưỡng tâm trí với những thức ăn lành mạnh, kết quả sẽ là tinh thần an lạc và mãn nguyện.

Tác giả: **Giáo sư David Dale Holmes**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Chú thích: Tác giả bài viết, Giáo sư David Dale Holmes giảng dạy Anh ngữ và Văn học Thế giới, Viết Sáng tạo cho Đại học Maryland, một viện đại học công

lập tại thành phố College Park, Maryland, ngoại vi Washington D.C., Hoa Kỳ, Cơ sở Munich, Phân khu Châu Âu, từ những thập niên 1966-1992, sau đó ông chuyển đến Châu Á để giảng dạy tại Đại học Chulalongkorn, Thái Lan, sau đó là Đại học Phật giáo Thế giới ở Bangkok.