

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TỊNH THEO THĂNG PHÁP YẾU HIỆP

*Hòa thượng Jotika
Tỳ kheo Pháp Nhiên dịch Việt*

VI. ÁN XỨ VẬT THỰC UẾ TƯỚNG - PHƯƠNG THỨC TU TẬP

Vật thực uế tướng - *Aahaarepa.tikuulasa~na*: tức là sự quán sát vật thực để thấy sự nhơ nhớp, đáng gớm của nó.

Chi pháp: Sở hữu Tướng trong Đại Thiện hoặc Đại Tố.

VỀ PHƯƠNG THỨC SUY QUÁN là dựa trên 10 khía cạnh sau:

*Gamanaa osanaa bhogaa
Aasayaa ca nidhaanato
Apakkaa ca pakkaa phalaa
Nissa dato ca makkhanaa
Eva.m dasahaakaarehi
Ikkheyya pa.tikuulataa.*

Nghĩa là vị hành giả quán sát sự nhơ nhớp của vật thực theo 10 cách:

Nghĩ về sự đi lại của những nơi có vật thực.
Suy xét đến sự tìm kiếm
Suy xét cách thọ dụng.
Suy xét đến sự hòa trộn cùng mật, đàm ,mủ, máu...
Suy xét đến sự quần tụ của vật thực mới trong bao tử.
Suy xét đến vật thực chưa tiêu hóa.
Suy xét đến vật thực đã tiêu hóa.
Suy xét đến kết quả sau khi thọ dụng.
Suy xét đến đến cách bài tiết.
Suy xét đến sự dơ bẩn.

1. SUY XÉT ĐẾN SỰ ĐI LẠI (*GAMANAA*)

Tức là xét rằng đối với vị?c học pháp hay hành pháp, dù khi đang sống trong trú xứ thanh tịnh, xa vắng, có nước mát, có bóng cây, có mọi thích nghi vừa ý, và th61 nào đi nữa thì mỗi buổi sáng cũng phải vận mặc y phục vào làng để tìm vật thực, đường đi ồn ào, bất tiện, nhận chịu mọi khó khăn từ cái nhìn, từ cái nghe các vật không vừa lòng, chịu đựng nắng mưa, đè nén sự khinh miệt của mọi người. Nếu là tại gia hoặc là phải buôn bán hoặc là phải làm việc gì đó để nuôi sống. Sự thọ dụng vật thực này là điều đáng nhàm chán, phải khó khăn mệt nhọc trong từng ngày.

2. SUY XÉT VỀ SỰ TÌM KIẾM (*OSANAA*)

Đối với sự tìm kiếm, cần suy quán rằng đó là điều đáng nhàm chán. Là khi vào xóm làng phải dừng lại mỗi nhà, nhà này và nhà kia và khác khác nữa để tìm đủ vật thực. Có người bố thí, có người không, bố thí vật thực từ hôm qua, bố thí vật thực đã tiêu rữa, có người bảo đi nơi

khác, có người tăng lơ không thấy hoặc là bằng cách nói chuyện với người khác, người dùng lời thóa mạ. Đường đi phải bước qua vũng nước đọng tanh hôi và mọi nhơ bẩn, bị những côn trùng bâu bám vào y phục cũng có, bát cũng có, thân thể cũng có,...và tất cả phải nhìn thấy, phải tiếp chạm, phải chịu đựng cho đến khi trở về. Đời sống khác là tại gia cư sĩ thì cũng phải đến chợ xá, nơi này, nơi khác, phải dẫm đạp sinh lây, phải bon chen mọi thứ, có tốt và có xấu. Như vậy, việc thọ dụng vật thực này là điều đáng nhàm chán, đáng kinh tởm, là điều khó khăn, vất vả trong từng ngày.

3. SUY XÉT ĐẾN CÁCH THỌ DỤNG (BHOGAA)

Nghĩa là xét rằng khi vật thực đưa vào miệng, nó sẽ hòa tan lẫn nước bọt, hàm răng sẽ làm việc nhai, cắn, xé, lười lữa vật thực. Như thể trong ăn uống đã là việc nhơ bẩn, những chân răng khi dùng tăm xia răng hay bàn chải cọ xát thì cũng làm cho những vật thực đó đổi khác đi trở thành nhơ bẩn từ màu sắc lẫn mùi khí. Những vật thực dùng ấy cũng giống như thức ăn mưa của chó, mặc dầu vẫn dùng bởi không thấy nó. Giả như trước khi thọ dụng, có thể thấy được vật thực đã ăn vào bên trong thì khó dùng nó một cách dễ dàng. Thế nhưng phải thọ dụng trong từng bữa ăn. Vật thực mà mỗi người ăn vào từ khi lọt lòng mẹ cho đến khi mạng chung, nếu gom chung lại nó sẽ là một đồng lớn, và trong đồng lớn có hai phần: Com, nước. Phần com khoảng bằng một ngôi nhà tính bằng gạo khoảng 150 bao; phần nước khoảng một hồ. Đây chỉ là nói về kiếp sống hiện tại, không kể quá khứ.

Do đó, các Bậc hiền trí nói rằng: "Cái bụng là đại dương đối với chúng sanh". Và đây là sự do bản đáng gớm của vật thực là khi đang thọ dụng.

4. SUY XÉT ĐẾN SỰ HÒA TRỘN (AASAYAA)

Xét rằng vật thực đã dùng vào, nó sẽ hòa trộn với bốn thứ: Mật, đàm, mù và máu. Bốn thứ này, đối với Đức Phật, Chư Vị Độc giác và Chuyên luân Vương sẽ có một thứ nào đó trong bốn thứ. Riêng những người ngoài ra thì có đủ bốn thứ. Do đó, người nào có nhiều mật, vật thực dùng vào sẽ hoà trộn mật giống như dầu ăn. Nếu có nhiều đàm thì vật thực hòa trộn giống như ? Nếu có nhiều mù thì giống như sữa chua. Có nhiều máu thì giống như trộn cùng nước chấm. Như vậy sự hòa trộn của vật thực hoàn toàn nhơ bẩn, đáng gớm.

5. SUY XÉT ĐẾN CHỖ CHỨA ĐỰNG (NIDHAANATO)

Nghĩa là xét rằng vật thực khi hòa trộn một trong những mật, đàm, mù, máu ấy, ăn vào bên trong không phải được chứa đựng bởi vật sạch sẽ nào, mà nó được chứa đựng trong một bao tử hôi thúi nhơ bẩn. Với người sống 10 năm thì cũng bao tử ấy chứa đựng suốt 10 năm và thời gian đó không được tẩy rửa ngày nào, lần nào, cũng như lỗ xí 10 năm không chùi rửa. Nếu sống trong 20 năm, 30 năm,..., 100 năm thì suốt những thời gian ấy vẫn là một bao tử nhơ bẩn không thay đổi không tẩy rửa, như một lỗ xí 20 năm, 30 năm, ..., 100 năm không rửa. Nơi chứa đựng của những vật thực này là chỗ đáng gớm.

6. SUY XÉT ĐẾN VẬT THỰC CHỨA TIÊU HÓA (APAKKAA)

Là đối với vật thực được dùng từ hôm qua hay trong ngày cũng thế, nó quên tụ trong bao tử hôi thúi, được chuyển tiếp ở dạng sôi bọt, bởi sức nóng của lửa nung hấp bên trong bao tử và vụn nát đi cũng như một cái hầm người ta bỏ những cỏ rác, lá cây, xác thú...trong mùa mưa nước đọng. Và khi nắng mặt trời chiếu rọi, tác dụng của sức nóng những bọt nước sẽ nổi trong hầm ấy. Vật thực ở ngày hôm qua hay hôm nay cũng không khác hơn thế, nó là vật đáng nhàm gớm.

7. SUY XÉT ĐẾN VẬT THỰC ĐÃ TIÊU HÓA (PAKKAA)

Là đối với những vật thực đã được tán nhuyễn do lửa nung hấp (*paacakatejo*), thì sau khi nhuyễn nát nó không trở thành vàng bạc nào, cũng như nhựa cây không thể luyện thành vàng, mà chỉ là hai thành phần bã và nước, phân bã phân thành khối trong bọc chứa giống như đất sét bỏ vào ống tre, phân nước đọng lại ở bàng quang. Tất cả nước và bã đều là nhòm góm.

8. SUY XÉT ĐẾN KẾT QUẢ (*PHAALA*)

Là vật thực sau khi đã tiêu hóa do sức hấp của lửa, phần dưỡng tố trở thành những máu, thịt, tóc, lông, móng, răng, da,..., phần độc tố thì gây nhiều chứng bệnh. Đó là kết quả đáng nhòm góm, đáng chán của vật thực ăn vào.

9. SUY XÉT ĐẾN CÁCH BÀI TIẾT (*NISSADATA*)

Suy xét vật thực dùng vào, khi dùng chỉ bằng mỗi một đường (miệng), nhưng khi bài tiết thì theo 9 lỗ khác nhau: hai lỗ tai, hai mắt, hai lỗ mũi, miệng, đường tiêu tiện và đường đại tiện; được gọi là ghèn, nước tiêu, phân,...khi thọ thực thì dùng chung với mọi người, nhưng khi bài tiết thì phải là việc làm một mình, vật trong lúc ăn vào vào cảm thấy hài lòng vừa ý, đến ngày thứ hai bài tiết thì không còn như thế nữa, cảm thấy khó chịu, nghịch ý. Ôu ngày đầu, thích thú để ăn vào, ngày thứ hai bức bách muốn đào thải. Do đó, các Ngài A-xà-lê bảo rằng:

*"Ana.m paada.m khaadaniiya.m
Bhojana~nca mahaaraha.m
Ekadvaarena pavisitvaa
Navadvaarehi sandati".*

"Thức ăn và thức uống được dùng vào một ngã, nhưng bài tiết chín ngã."

*"Ana.m paana.m khaadaniiya.m
Bhojana~nca mahaaraha.m
Bhu~njati saparivaaro
Nikkhaananto niliyati"*

"Thức ăn và thức uống, khi dùng thì tất cả mọi người, khi đào thải thì chỉ là một mình".

*"Ana.m paana.m khaadaniiya.m
Bhojana~nca mahaaraha.m
Bhu~njati abhinandanto
Nikkhaananto jigucchati".*

"Thức ăn và thức uống, khi dùng cảm thấy thỏa thích hài lòng, nhưng khi đào thải thì cảm thấy bức bách khó chịu".

*"Ana.m paana.m khaadaniiya.m
Bhojana~nca mahaaraha.m
Ekarattiparivaasaa
Sabba.m bhavati puutikanti"*

"Thức ăn và thức uống, dùng vào trong bụng chỉ một đêm, tất cả trở thành đáng tởm".

10. SUY XÉT VỀ SỰ NHỜ BẮN (*NAKKHANAA*)

Suy xét rằng: vật thực này trong khi dùng, tay, miệng, lưỡi, nóc họng đều do bản, dầu vẫn cọ rửa điếm tô bằng các hương liệu khi mà lúc vật thực bài tiết thì không làm sao khác hơn: vẫn

là ghèn ở hai mắt, cứt mũi ở hai mũi, mồ hôi ở khắp thân, nước tiểu và phân ở hai đường tiểu tiện và đại tiện. Tất cả đều là nhờ bản.

ÁN TƯỚNG (NIMITTA) - TIỀN ĐẠT (BHAAVANAA) - THẮNG TRÍ (PARI~N~NAA) TRONG ÁN XỨ VẬT THỰC UẾ TUỞNG.

Việc tu tập án xứ vật thực uế tưởng với 10 lỗi suy quán như đã nói, hai án tướng: Trì tướng (*Uggahanimitta*) và Tự tướng (*Pa.tibhaaganimitta*) không hiển lộ, chỉ có mỗi một Sơ tướng là vật thực bằng sở hữu tưởng của mình, thấy đó là vật đáng nhòm góm.

Về phần Tiền đạt (*Bhaavanaa*) thì chỉ có hai : Sơ khởi tiền đạt (*Parikammabhaavanaa*) và Cận hành tiền đạt (*Upacaarabhaavanaa*). Bởi vì án xứ này cảnh là Đoàn thực (*Kaba.li"nkaaraahaara*) tức vật thực chế định (*Sammuti - aahaara*) nó phải được quán xét và chỉ tu tập bằng mỗi việc quán sát. Về vật thực, thực tính thì là hình thức vi tế, tinh vi kể cả khi là cảnh pháp. do đó, Trì tướng và Tự tướng không thể hiển lộ, mà Tự tướng không hiển lộ thì Kiên cố tiền đạt (*appanaabhaavanaa*) cũng không hiện khởi.

Tuy nhiên, tu tập án xứ này, vị hành giả thành đạt được ba thắng trí:

Thấy sự đau khổ, khốn bức trong việc thọ dụng từ cái đi lại, tìm kiếm cho đến sự nhờ bản, đáng góm. Đó là *~Naatapari~n~naa*.

Thấy sự sanh diệt của vật thực thọ dụng, sự sanh diệt của nội thân từ nhân vật thực, sự sanh diệt của nội tâm lúc đang khi dùng và sau khi dùng. Đó là *.Tiira.napari~n~naa*.

Khả năng tiêu trừ vị ái (*Rasata.nhaa*), tức là sự thỏa thích trong hương vị vật thực. Đó là *Pahaanapari~n~naa*.

QUẢ BÁU SỰ TU TẬP ÁN XỨ VẬT THỰC UẾ TUỞNG.

*"Aahaare cajate ta.nha.m
puttama.msa.mva bhū~ñjati.
Ta.m mukhaa kaamagu.nika
Raagopi pariyaaniyo"*

Tức là vị hành giả tu tập vật thực uế tưởng có một khả năng sát trừ vị ái (*rasata.nhaa*). Cũng giống như nơi hoang dã thiếu thốn mọi vật thực, cha mẹ đành phải ăn thịt con. Sự thọ dụng đó không có gì thỏa thích. Ở vị hành giả cũng thế, sự thọ thực hoàn toàn ly tham. Cái phải làm cũng chỉ vì bảo tồn mạng sống để hành động hướng thoát ly khổ luân hồi. Khát vọng và duyên ái trong cảnh ngũ dục, vị hành giả được lắng đọng."

*"Tarijaane ruupakkhandhandha.m
Kaayo sati caapuurati
Asubhasa~n~naanilama.m
Pa.tipada.mpi pajjati
Amata.m idha appatto
So suggatipuraaya.no."*

" Nhờ ly tham trong cảnh ngũ dục, vị hành giả quán sát sắc uẩn bằng ba thắng trí, thành tựu án xứ niệm thân hành (tức là khi quán sát "vật cùng nương trú" và "chỗ chứa đựng", quán tri được bốn thể trước: Mật, đàm, máu, mủ. Khi quán sát "vật thực chưa tiêu hóa", quán tri được thể trước vật thực mới. Quán sát "vật thực đã tiêu hóa", quán tri được hai thể trước: phân và nước tiểu. Và quán sát sự nhờ nhờ của kết quả sau khi thọ thực, quán tri được các thể trước còn lại). Và cũng là

nền tảng thuận lợi cho sự thực hành tướng bất mỹ (Asubhasa~n~naa). Còn như hành giả không thành tựu Níp-bàn trong đời sống này thì đó sẽ cho kết quả thiện thú ở đời sau.

Cái khó khăn, vất vả từ vật thực ăn vào và ba Danh Vật Thực. Bậc Đạo Sư thuyết trong *Suttanipaata* như sau:

*"Ya.m ki~nci dukkha.m sambhoti
Sabba.m aahaarapaccayaa.
Aahaara.m nirodhena.
Natthi dukkhassa sambhavo"*

[Khud. Suttanipaata mahaavagga davayataanupassanaasutta, quyển 25, trang 401-Ya"nki~nci]

"Tất cả khổ nào đã sanh, tất cả khổ ấy, duyên trợ tạo là bốn vật thực. Khi bốn vật thực không còn nữa thì khổ đau cũng không còn".

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [I](#) | [II-a](#) | [II-b](#) | [III](#) | [IV-a](#) | [IV-b](#) | [V](#) | [VI](#) | [VII](#) | [Mục lục](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Pháp Nhiên đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, 10-2001).

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 21-10-2001