

TỨ THỰC

(CATTĀRO ĀHĀRĀ)

I. Định Nghĩa:

Tứ Thực (cattāro āhārā) là bốn loại vật thực nuôi dưỡng và duy trì thân tâm của chúng sanh.

Trong kinh Thập Thượng (Dasuttarasutta, DN. 34), Đức Phật dạy:

- Sabbe sattā āhāraṭṭhitikā.
“Tất cả chúng sanh tồn tại nhờ vật thực.”

Danh từ Pāli Āhāra thường được dịch là vật thực, thức ăn, dưỡng tố hay sự nuôi dưỡng. Tuy nhiên, chữ Āhāra không chỉ có nghĩa là thức ăn vật chất, mà còn mang nghĩa rộng là “pháp nuôi dưỡng”, tức là những pháp có chức năng làm duyên nuôi dưỡng và duy trì sự tồn tại của chúng sanh.

Có câu Pāli giải tự về Vật thực (Āhāra) như sau:

- Āhāriyatīti = āhāro: Những chất bổ dưỡng, làm cho sắc pháp trong thân tăng trưởng thêm, gọi là vật thực.

Tứ Thực là:

1. Kabalīkārāhāra: Đoàn thực.
2. Phassāhāra: Xúc thực.
3. Manosañcetanāhāra: Tư niệm thực.
4. Viññāṇāhāra: Thức thực.

Bốn Loại Vật Thực này được Đức Phật thuyết trong Kinh Các Loại Đồ Ăn - Āhārasutta (SN 12.11):

“Này các Tỷ-kheo, có bốn loại đồ ăn (vật thực) này khiến cho các loại sanh vật hay các loại chúng sanh được tồn tại hay khiến cho các loại sắp sanh thành được thọ sanh. Thế nào là bốn? Một là Đoàn thực hoặc thô hoặc tế, hai là Xúc thực, ba là Tư niệm thực, bốn là Thức thực. Này các Tỷ-kheo, bốn loại đồ ăn này khiến cho các loại sanh vật hay khiến cho các loại chúng sanh được tồn tại hay khiến cho các loại sắp sanh thành được thọ sanh.”

II. Nội Dung:

A. Đoàn Thực (Kabaḷīkārahāra):

Đoàn Thực (Kabaḷīkārahāra) là loại thức ăn vật chất thô hoặc tế bên ngoài được làm thành từng phần, từng miếng đưa vào cơ thể để nuôi dưỡng sắc thân. Chất Dưỡng tố (Ojā) có trong vật thực ấy hỗ trợ sự sanh khởi, tăng trưởng và duy trì các sắc pháp trong thân.

Chi pháp của Đoàn thực: là Sắc vật thực ngoại.

Đoàn Thực gồm vật thực thô (oḷārika) hoặc vật thực tế (sukhumā).

- Vật thực thô (Oḷārika): là những loại thức ăn thô cứng, đặc như cơm, bánh, rau, củ, trái cây... cần được nhai và nghiền nát, làm mềm trước khi nuốt.
- Vật thực tế (sukhumā): là những loại thức ăn tinh tế ở dạng mềm, mịn, lỏng, chẳng hạn như là sữa, nước súp, cháo loãng, nước sinh tố, ... dễ dàng thẩm thấu và hấp thụ trực tiếp vào cơ thể.

Từ Pāli Kabaḷīkārahāra được phân tích thành: Kabaḷīkāra + āhāra.

- Kabaḷīkāra: là làm thành từng phần, từng miếng hoặc từng vắt thức ăn.
- Āhāra: là vật thực, thức ăn, dưỡng tố hay sự nuôi dưỡng.

Do đó, Kabaḷīkārahāra có nghĩa là vật thực được làm thành từng phần, từng miếng, từng vắt để ăn uống, nhằm duy trì mạng sống.

Có Pāli chú giải từ Đoàn thực như vậy:

- Kabaḷam kariyatīti = kabaḷīkāro: vật thực mà người ta làm thành vắt hay làm thành đồ ăn, do đó vật thực ấy gọi là đoàn thực.
- Kabaḷīkāro ca so āhāro cāti = kabaḷīkārahāro: vật thực mà người ta làm thành vắt để ăn vào, vật thực đó gọi là đoàn thực.

Đoàn Thực gồm có hai thứ:

- Vật thực ngoại (Bahiddhāhāra).
- Vật thực nội (Ajḡhattāhāra).

1) Vật thực ngoại (Bahiddhāhāra):

Là dưỡng tố (ojā) trong vật thực bên ngoài như thức ăn, thức uống và thuốc men, khi được đưa vào cơ thể sẽ bổ sung và hỗ trợ dưỡng tố nội, làm duyên nuôi dưỡng và duy trì sắc thân.

2) Vật thực nội (Ajjhatahāra):

Là dưỡng tố (Ojā) có sẵn trong các bợn sắc pháp (rūpakalāpa) do Nghiệp, Tâm, Quý tiết và Vật thực sinh ra.

Khi được dưỡng tố ngoại hỗ trợ, dưỡng tố nội làm duyên cho sự sanh khởi của các sắc pháp do vật thực sanh (āhārajarūpa), giúp nuôi dưỡng, tăng trưởng và tái tạo các sắc pháp của cơ thể một cách liên tục. Đồng thời, hỗ trợ nuôi dưỡng và duy trì các sắc pháp do Nghiệp (Kamma), Tâm (Citta) và Quý tiết (Utu) sanh.

Có câu Pāli giải tự từ ojā:

- Attano udāyantaram rūpaṃ janetī'ti = ojā: pháp bản thể nào làm cho sắc sanh liên tiếp nhau cùng với sự sanh của mình, pháp bản thể ấy gọi là dưỡng tố.

Dưỡng tố (ojā) là một sắc pháp trong tám sắc bất ly (avinibbhogarūpa). Tám sắc này luôn đồng sanh và không thể tách rời nhau trong cùng một bợn sắc (rūpakalāpa). Vì vậy, Dưỡng tố (ojā) hiện hữu trong các bợn sắc do Nghiệp (kamma), Tâm (citta), Quý tiết (utu) và Vật thực (āhāra) sanh.

Nhân Sanh Sắc Pháp:

Theo Vi Diệu Pháp (Abhidhamma), sắc thân không thể tự tồn tại độc lập mà được duy trì nhờ bốn nhân sanh khởi sắc pháp (catusamuṭṭhāna), đó là: Nghiệp (Kamma), Tâm (Citta), Quý tiết (Utu) và Vật thực (Āhāra).

Xét theo bốn nhân sanh khởi Sắc pháp, có bốn loại sắc là: Sắc Nghiệp, Sắc Tâm, Sắc quý tiết và Sắc vật thực.

- Sắc pháp do Nghiệp sanh gọi là Sắc nghiệp (Kammajarūpa).
- Sắc pháp do Tâm sanh gọi là Sắc tâm (Cittajarūpa).
- Sắc pháp do Quý tiết sanh gọi là Sắc quý tiết (Utujarūpa).
- Sắc pháp do Vật thực sanh gọi là Sắc vật thực (Āhārajarūpa).

1) Sắc pháp do nghiệp sanh, nghĩa là những sắc pháp do nghiệp bất thiện và nghiệp thiện Dục giới, nghiệp thiện Sắc giới trong quá khứ làm duyên sanh khởi.

- Sắc nghiệp gồm có 18 thứ sắc: 8 sắc bất ly (Đất, Nước, Lửa, Gió, Cảnh sắc, Cảnh khí, Cảnh vị và Dưỡng tố), 5 sắc thân kinh, 2 sắc tính, 1 Sắc ý vật, 1 Sắc mạng quyền và 1 Sắc giao giới.

Những Sắc pháp do Nghiệp sanh, sanh khởi từ sát na tục sinh (Paṭisandhi) và tiếp tục sanh diệt suốt đời sống.

2) Sắc pháp do Tâm sanh, nghĩa là những sắc pháp do tâm làm duyên sanh khởi.

- Sắc Tâm gồm có 15 thứ sắc: 8 sắc bất ly, 2 sắc biểu tri, 1 sắc cảnh thính, 1 sắc giao giới và 3 sắc đặc biệt.

3) Sắc pháp do quý tiết sanh, nghĩa là những sắc pháp do yếu tố nhiệt độ (tejo): nóng hoặc lạnh bên trong và bên ngoài làm duyên sanh khởi.

- Sắc quý tiết gồm có 13 thứ sắc: 8 sắc bất ly, 1 sắc cảnh thính, 1 sắc giao giới và 3 sắc đặc biệt.

4) Sắc pháp do Vật thực sanh (Āhārajarūpa), nghĩa là những sắc pháp sanh khởi nhờ Dưỡng tố (Ojā) trong vật thực làm duyên.

- Sắc do vật thực sanh gồm có 12 thứ sắc: 8 sắc bất ly, 3 sắc đặc biệt và 1 sắc giao giới.

Theo Vi Diệu Pháp, dưỡng tố (Ojā) trong đoàn thực, khi thực hiện chức năng nuôi dưỡng và duy trì sắc thân, được gọi là Sắc vật thực (Āhārarūpa); còn Dưỡng tố (Ojā) trong các bốn sắc pháp do Nghiệp, Tâm và Quý tiết sanh ra, không làm Vật thực duyên nên không gọi là Sắc vật thực (Āhārarūpa).

Tóm lại, Đoàn thực (Kabalīkārahāra) là Dưỡng tố (Ojā) có trong các vật thực được đưa vào cơ thể, làm duyên sanh khởi Sắc pháp do vật thực sanh (Āhārajarūpa), đồng thời hỗ trợ nuôi dưỡng và duy trì các sắc pháp khác trong thân chúng sanh.

Phương Pháp Tu tập:

1. Khi thọ dụng Vật thực Quán xét (Paccavekkhaṇa) rằng:

Ta thọ dụng vật thực không nhằm hưởng thụ, không phải để vui đùa, đam mê, trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để duy trì thân này, đoạn trừ cảm giác đói và hỗ trợ đời sống phạm hạnh tu tập.

1. Quán nhàm chán đối với Vật thực (Āhāre paṭikūlasaññā):

Quán nhàm chán đối với Vật thực là một trong 40 đề mục thiền định, Hành giả quán xét tính chất đáng nhàm chán, không đáng tham đắm của vật thực, nhằm đoạn trừ sự tham đắm đối với vị ngon và giảm ái nhiễm đối với vật thực.

Quán tưởng rằng:

Vật thực tuy có vẻ đẹp, mùi thơm và vị ngon, được thọ dụng để nuôi dưỡng thân. Khi vào thân, vật thực ấy được tiêu hóa, biến đổi và cuối cùng trở thành những chất bất tịnh như phân, nước tiểu, rồi được đào thải ra ngoài.

Quán xét như vậy để hành giả không tham đắm vật thực, không đắm nhiễm nơi vị ngon, thấy rõ tính chất bất tịnh của vật thực và phát triển chánh niệm (sati), định tâm và trí tuệ trong khi thọ dụng thức ăn.

Quán tưởng sự nhàm chán đối với vật thực giúp hành giả nhiếp phục tham ái đối với vật thực, đưa đến ly tham (virāga) và hướng đến sự giải thoát.

Trong kinh Tăng Chi (AN 7. 49), Kinh Dutiyasaññā Đức Phật dạy:

“Tưởng nhàm chán đối với các món ăn, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, có quả lớn, có lợi ích lớn, thể nhập vào bát tử, lấy bát tử làm cứu cánh, được nói đến như vậy.”

B. Xúc Thực (phassāhāra):

Xúc thực (Phassāhāra) là loại thức ăn tinh thần nuôi dưỡng dòng tâm thức và các pháp tâm tương ưng. Xúc (Phassa) là sự tiếp xúc, sự gặp gỡ, sự hội tụ giữa Căn (Indriya), Cảnh (Ārammaṇa) và Thức (Viññāṇa). Khi ba yếu tố Căn, Cảnh và Thức hội tụ, gặp gỡ nhau Xúc sanh khởi. Xúc làm duyên cho Cảm thọ (Vedanā) sanh khởi.

Xúc (Phassa) được gọi là Vật thực (Āhāra), vì Xúc làm duyên nuôi dưỡng và hỗ trợ sự sanh khởi, duy trì của các danh pháp, đặc biệt là làm duyên cho Thọ (vedanā) sinh khởi.

Theo Vi Diệu Pháp, Xúc Thực (phassāhāra): là Sở hữu Xúc (phassa) hợp trong tất cả tâm. Có 6 loại xúc: Nhãn xúc, Nhĩ xúc, Tỷ xúc, Thiệt xúc, Thân xúc và Ý xúc.

Trong Tương ưng kinh, Đức Phật ví Xúc thực (Phassāhāra) như một con bò cái bị lột da, luôn bị ruồi, muỗi và các loài côn trùng bám vào cắn, đốt. Hình ảnh này cho thấy khi Xúc tiếp xúc với các cảnh trần, nó làm duyên cho Cảm thọ (Vedanā) sinh khởi; từ đó, chúng sinh có thể phải trải nghiệm lạc thọ, khổ thọ hoặc xả thọ, tùy theo cảnh và điều kiện duyên khởi. (SN 12.63, Puttamamsa Sutta)

Vì vậy, Xúc thực (phassāhāra) cần được quán xét đúng như thật. Khi Căn (indriya), Cảnh (ārammaṇa) và Thức (viññāṇa) gặp gỡ, Xúc (phassa) sanh khởi. Xúc làm duyên cho Thọ. Nếu không có chánh niệm, tỉnh giác và sự phòng hộ các căn, các cảm thọ duyên cho ái (Taṇhā), thủ (Upādāna) và tiếp tục làm tăng trưởng khổ đau.

Khi Xúc sanh khởi, hành giả nhận biết rõ Xúc là Xúc; khi Thọ sanh khởi, hành giả nhận biết rõ Thọ là Thọ. Với chánh niệm (sati), tỉnh giác (sampajañña) và sự phòng hộ các căn, hành giả thấy rõ Thọ chỉ là pháp do duyên sanh, vô thường và không phải “ta”, không phải “của ta”. Nhờ vậy, Thọ không trở thành duyên cho Ái; Ái không tiếp tục làm duyên cho Thủ.

C. Tư Niệm Thực (Manosañcetanāhāra):

Tư Niệm Thực là loại thức ăn thứ ba trong bốn loại thức ăn của chúng sanh. Tư niệm thực là Sở hữu tư (Cetanācetasika), tức là sự chủ ý, sự cố ý hành động tạo nghiệp thiện ác, làm duyên nuôi dưỡng các tâm quả và sự tái sanh.

Tư Niệm Thực là Sở hữu tư (cetanā) hợp trong 29 tâm đồng lực hiệp thể tạo nghiệp (12 bất thiện, 8 Đại thiện, 9 thiện Đáo đại). Sở hữu Tư (Cetanā) giữ vai trò đặc biệt quan trọng, chính Tư là yếu tố tạo nghiệp. Vì vậy, Đức Phật dạy:

“Cetanāham, bhikkhave, kammaṃ vadāmi. Nayā cācā Tī-khuru, Ta nōi sự cō ý là nghiēp.”

Qua câu Phāp ngōn này, Tū (cetanā) chính là yēu tō tào nghiēp, đō là sự cō ý, sự chủ ý của tâm thúc đāy chúng sanh hành đōng qua thân, khẩu và ý, từ đō tào thành thiện nghiēp hoặc ác nghiēp.

Trong Tương Ưng Kinh, Đứp Phāp ví Tū niēm thực hō than hūng: Nēu ta rōi vào hō than hūng này, do nhân duyên āy, ta đi đēn chēt, hay đi đēn khō gān như chēt”. (SN 12.63 - Puttamaṃsa Sutta)

Ngưōi rōi vào hō than hūng này, có thē đi đēn chēt hoặc chiū sự đāu khō gān như chēt. Cūng vāy, Tū (Cetanā) khi hōp với tâm bất thiện hoặc tâm thiện hiēp thē sē tào thành nghiēp, và nghiēp āy có khả năng đān đēn quā tương ứng trong hiēn tị hoặc tương lai, đặc biēt là duyên cho sự tiēp nōi của đōi sōng trong luân hōi.

Đōi với Tū hōp trong tâm bất thiện, nó tào nghiēp bất thiện, có khả năng cho quā bất thiện, đưā đēn tái sanh trong 4 cōi khō.

Đōi với Tū (Cetanā) hōp trong tâm thiện hiēp thē (Lokiyakusalacitta) có khả năng đān đēn quā lành trong luân hōi, đưā đēn sự tái sinh trong các cōi vui (Sugati).

Vì vāy, Tū Niēm Thực (Manosañcetanāhāra) có chức năng nuôi đưōng sự tiēp nōi của hữu (bhava), gōm Dục hữu (Kāma bhava), Sắ hữu (Rūpa bhava) và Vô sắ hữu (Arūpa bhava).

4. Thức Thực (viññāṇāhāra):

Thức Thực (Viññāṇāhāra) là thức ăn bằng tâm thức, Thức làm duyên nuôi đưōng cho Danh Sắ đōng sanh, hỗ trợ sanh khởi và sự tiēp nōi của Danh Sắ.

Thức thực hỗ trợ cho Danh: tức là Thức làm duyên trợ cho ba danh uẩn sở hữu tâm đōng sanh, đō là Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn; đōng thōi hỗ trợ cho các sắ pháp do tâm sanh (Cittajarūpa) trong mōi sát na.

Thức thực hỗ trợ cho Sắ: tức là Thức làm duyên trợ cho Sắ nghiēp đōng sanh.

Theo Vi Diệu Pháp, Viññāṇa (thức) là sự nhận biết đối tượng, đồng nghĩa với Citta (Tâm). Thức có 6 loại là: Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức và Ý thức.

Trong giáo lý Duyên khởi (Paṭiccasamuppāda), Đức Phật dạy: “Viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ. Thức duyên Danh Sắc.”

Ở đây, Thức (viññāṇa) duyên Danh Sắc (nāmarūpa), tức là Thức tục sinh làm duyên trợ cho Danh Sắc đồng sanh trong tiến trình tái sanh.

Thức thực làm duyên hỗ trợ cho các danh pháp và sắc pháp đồng sanh sinh khởi trong thời điểm tục sinh.

Chi pháp của Thức thực (Viññāṇāhāra): là 19 tâm quả Tục sinh (Paṭisandhicitta), đó là:

- 1 tâm quan sát thọ xả quả bất thiện làm, việc tục sinh trong các cõi khổ.
- 1 tâm quan sát thọ xả quả thiện vô nhân, làm việc tục sinh người lạc vô nhân trong cõi nhân loại và cõi tứ đại thiên vương
- 8 tâm đại quả, làm việc tục sinh cho chúng sanh ở 7 cõi vui dục giới.
- 5 tâm quả Sắc giới, làm việc tục sinh cho chúng sanh trong 16 cõi Sắc giới.
- 4 tâm quả Vô sắc giới, làm việc tục sinh cho chúng sanh trong 4 cõi Vô sắc giới.

Các tâm quả tục sinh này do nghiệp quá khứ làm duyên, sanh lên ở sát na đầu tiên của một đời sống mới, làm điểm nối tiếp giữa đời sống trước và đời sống hiện tại.

Quán sát Thức thực (Viññāṇāhāra):

Hành giả quán xét thấy rõ Thức thực là pháp do duyên sanh, vô thường, khổ và vô ngã. Thức sinh khởi tùy thuộc các duyên, luôn biến đổi và không thể tồn tại theo ý muốn. Vì vậy, hành giả không xem Thức thực là “của tôi, là tôi, là tự ngã của tôi”.

Khi thấy rõ Thức thực như thật, hành giả không chấp thủ đối với Thức thực, tâm dần ly tham, đoạn ái và hướng đến giải thoát.

III. Kết Luận:

Tứ Thực (Cattāro Āhārā) là bốn pháp làm duyên nuôi dưỡng và duy trì đời sống chúng sinh. Trong bốn loại thực, Đoàn thực là sắc pháp, 3 thực còn lại là danh pháp. Đoàn thực nuôi dưỡng sắc thân, Xúc thực nuôi dưỡng thọ, Tư niệm thực nuôi dưỡng nghiệp và sự tiếp nối của hữu, Thức thực nuôi dưỡng và duy trì danh sắc.

Thấy rõ Tứ Thực đều do duyên sanh, chúng vô thường, không bền chắc và không phải tự ngã, hành giả không chấp thủ đối với chúng, từ đó hành giả ly tham, đoạn ái và hướng đến giải thoát.