Tìm hiểu về Sắc uẩn (Rūpakkhandha)

ISSN: 2734-9195 20:41 22/06/2023

Sắc uẩn là uẩn đầu tiên trong năm uẩn. Nó đại diện cho khối vật chất nói chung. Nói về sắc uẩn là nói về sự động dụng của ba pháp (căn, trần, thức). Nghiên cứu về sắc uẩn giúp chúng ta hiểu rõ cấu trúc vật lý của cơ thể con người theo quan điểm Phật giáo

Tác giả: **Tỳ kheo Thích Đạo Tấn**

Nhận thức về triết học Phật giáo là rất quan trọng. Trong đó, Ngũ uẩn là một trong những giáo lý căn bản của Phật giáo có ý nghĩa đặc biệt đối với sự tu tập giải thoát. Người học Phật nếu muốn có nhận thức đúng đắn về Phật giáo thì không thể bỏ qua điểm này. Có thể là rất khó để mọi người tiếp cận ban đầu. Nhưng nếu chúng ta không thực sự nghiêm túc nghiên cứu về nó thì rất khó để đạt được mục đích của Phật giáo. Bài viết này tập trung tìm hiểu về sắc uẩn. Đó là phần cấu trúc sinh-vật lý của con người, nói cách khác, đó chính là thân thể con người. Để đạt được mục đích nghiên cứu, bài viết dựa trên nguồn tư liệu Kinh tạng Pāḷi và A-tỳ-đàm của Phật giáo Nam truyền.

1. Khái niệm

Sắc uẩn là một trong năm uẩn cấu tạo nên con người. Đây là nhóm đại diện cho toàn bộ khối vật chất nói chung. Sắc uẩn không chỉ đơn thuần là sắc mà còn là một sự cộng hợp của các yếu tố căn (vatthu), trần (ārammaṇa) và thức (viññāṇa). Do đó, sắc uẩn không phải là một dữ kiện hay một thực thể có sẵn, mà là sự tập khởi bởi sự vận hành tương tác của ba yếu tố trên. Từ ý nghĩa này, có thể thấy xúc là được coi là sắc trong ngũ uẩn.

Căn + trần + thức --> Xúc = Sắc uẩn

Kinh tạng Pāḷi định nghĩa sắc uẩn như là: "Phàm sắc gì, này Tỷ-kheo, thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; đây gọi là sắc uẩn." [5. tr.677]

Từ đoạn kinh dẫn trên cho thấy, Đức Phật định nghĩa sắc uẩn dựa trên 11 đầu đề. Mười một đầu đề này được phân thành 5 nhóm:

a. Quá khứ, vị lai, hiện tại

b. Nội hay ngoại

c. Thô hay tế

d. Liệt hay thắng

e. Xa hay gần

Đây là cách định nghĩa phổ biến được tìm thấy trong Kinh tạng Pāḷi. Ngoài định nghĩa này ra, chúng ta còn tìm thấy định nghĩa khác về sắc. Kinh Tương Ưng Bộ (Saṁyuttanikāya) chỉ rõ: "Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là sắc? Bị thay đổi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc. Bị thay đổi bởi cái gì? Bị thay đổi bởi lạnh, bị thay đổi bởi nóng, bị thay đổi bởi đói, bị thay đổi bởi khát, bị thay đổi bởi sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng và rắn. Bị thay đổi đổi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc." [5. tr.714]

Có hai điểm cần lưu ý trong nội dung đoạn kinh trích dẫn trên. Thứ nhất, sắc được nói đến ở đây ám chỉ cho cơ thể vật lý của con người và mang tính chủ quan. Thứ hai, trạng thái của sắc là bị thay đổi. Nó bị thay đổi bởi nóng, lạnh, đói, khát hay sự xúc chạm của côn trùng v.v...

2. Phân loại sắc

Kinh tạng Pāḷi chỉ nhắc đến hai loại sắc cơ bản. Chúng bao gồm sắc tứ đại và sắc y tứ đại sinh. Tuy nhiên, A-tỳ-đàm phân loại sắc pháp chi tiết hơn. Toàn bộ sắc pháp được phân loại thành 28 thứ. Sắc tứ đại bao gồm đất, nước, lửa và gió. Sắc y tứ đại sinh bao gồm 24 loại. Chúng được phân chia theo nhóm như sau:

- Sắc thanh triệt (pasādarūpa), có 5.
- Sắc cảnh giới (visayarūpa), có 4.
- Sắc tính (bhāvarūpa), có 2.
- Sắc ý vật (hadayarūpa), có 1.
- Sắc mạng quyền (jīvitarūpa), 1.
- Sắc vật thực (āhārarūpa), 1.
- Sắc hư không (paricchedarūpa), có 1.
- Sắc biểu tri (viññattirūpa), có 2.
- Sắc đặc biệt (vikārarūpa), có 3.
- Sắc tứ tướng (lakkhaṇarūpa), có 4.

3. Phân tích sắc uẩn theo định nghĩa trong Kinh tạng Pāḷi

3.1. Quá khứ, vị lai, hiện tại

Ba thời quá khứ, vị lai và hiện tại ở đây là nói đến thời gian. Thời gian được hiểu là hình thức tồn tại cơ bản của vật chất, trong đó vật chất vận động và phát triển liên tục, không ngừng. [9. tr.1186] Trong tư tưởng Phật giáo, thời gian chỉ là một khái niệm chế định. Nó không hề có mặt trong ý nghĩa tuyệt đối. [8. tr.179] Như thế, theo cách ước định, chúng ta có thể nói đến ba thời (quá khứ, vị lai, hiện tại). Quá khứ được hiểu là cái gì đã qua, đã diệt và đang không còn hiện hữu. Vị lai là cái gì chưa khởi lên, chưa xuất hiện. Hiện tại là cái gì đang tồn tại, đang diễn ra hay đang hiện hữu. Chú giải Bộ Pháp Tụ (Aṭṭhasālinī) nói rằng thời gian chỉ là một khái niệm đơn thuần đến từ hiện tượng (pháp) này hay hiện tượng khác. Nó là một khái niệm đơn thuần, bởi vì nó đang không tồn tại qua bản chất riêng của nó. [13. pg.78]

Thắng Pháp Tập Yếu Luận (Abhidhammaṭṭhasaṇgaha) giải thích thời gian có phần cụ thể hơn. Quá khứ là thời gian đã đi qua khỏi trạng thái riêng của nó hay

những sát-na sinh (uppāda), trụ (thiti) và diệt (bhanga). Hiện tại là cái mà lý do này và lý do kia đến, đi, tồn tại trên những khoảnh khắc của sự phát sinh. Vị lai là cái mà chưa đạt đến cả hai trạng thái trên. [13. pg.179] Trong phương pháp Kinh tạng, thời gian được phân chia bởi cách hiện hữu. Nó được tính toán bởi hai thời điểm. Đó là kiết sinh thức (paṭisandhi) và tử tâm (cuti). Từ kiết sinh thức trở về trước, sắc được tạo ra trong các đời sống quá khứ được gọi là quá khứ. Và từ thời điểm tử tâm trở về sau, sắc được tạo ra trong các đời sống vị lai được gọi là vị lai. Sắc xuất hiện giữa thời điểm chết và tái sinh được gọi là hiện tại.

Chú giải Bộ Pháp Tụ giải thích sắc được gọi là quá khứ dựa trên bốn cách: thời gian (addhā), thừa kế (santati), thì giờ (samaya) và sát-na (khaṇa). Phương pháp này được áp dụng cho cả hiện tại và vị lai.

Sắc quá khứ được giải thích theo bốn khía cạnh:

- Theo thời gian (addhā):

Chỉ rõ trong trường hợp tồn tại duy nhất của một chúng sinh. Sự tồn tại trước khi tái sinh là quá khứ. Sau khi chết là vị lai và giữa hai thời điểm đó là hiện tại. Điều này được tóm tắt như sau:

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Tim Hieu Ve Sac Uan 1

- Theo thừa kế (santati):

Chú giải Bộ Phân Tích giải thích rằng sắc sinh do tâm trợ và có nguồn gốc của nó trong một lộ trình tâm, trong một tốc hành tâm, một thiền chứng duy nhất là hiện tại. Trước đó là quá khứ và, sau đó là vị lai.

- Theo thì giờ (samaya):

Tại bất cứ thời điểm nào như một phút, buổi sáng, buổi tối, ngày và điểm v.v... xuất hiện như một thừa kế được gọi là hiện tại. Trước đó là quá khứ và, sau đó là vị lai.

- Theo sát-na (khaṇa):

Bao gồm trong bộ ba tiểu sát-na. Tiểu sát-na sinh gọi là hiện tại. Trước đó là quá khứ và, sau đó là vị lai.

Tóm lại, chúng ta có thể hiểu rằng khi sắc được trình bày theo thời gian có liên hệ đến các khía cạnh khác nhau như sự hiện hữu của sinh mệnh hay các pháp v.v... đều được bao gồm trong ba thời (quá khứ, vị lai, hiện tại).

3.2. Nội, ngoại

Đây là cách chỉ rõ sắc nội và sắc ngoại. Nội (ajjhatta) là những gì thuộc về bên trong một cá nhân, không vượt ra khỏi. Ngoại (bahiddhā) là những gì thuộc về bên ngoài một cá nhân, hay đã vượt qua. Bộ Phân Tích giải thích rằng nội là sự liên hệ đến bản thân và, ngoại là mối liên hệ bên ngoài. Ví dụ, nói về 12 xứ, thì sáu nội xứ (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) thuộc về bên trong và sáu ngoại xứ (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) thuộc về bên ngoài. Ngài Buddhaghosa, trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), nói rằng năm giác quan (căn) gọi là nội sắc vì chúng được sinh ra như một phần của cơ thể con người, những gì còn lại là ngoại sắc vì ở ngoài con người.

3.3. Thô, tế

Thô (oḷārika) có nghĩa là to lớn, thô thiển. Tế (sukhuma) có nghĩa là vi tế, tế nhị. Đây là cách nói theo phẩm chất. Hai thuật ngữ này ám chỉ cho hai loại sắc thô và sắc tế. Phật giáo cho rằng những gì có thể dễ dàng trông thấy được, đối chiếu được đều gọi là sắc thô. Nó còn được gọi là sắc gần. Còn những gì vô kiến, phi hữu đối đều được gọi là sắc tế. Sắc tế phải dùng trí tuệ mới thấu đạt được. Nó còn được gọi là sắc xa, vì tính chất khó hiển bảy và khó tỏ ngộ.

- Sắc thô có 12 loại:

+ Đất, lửa, gió

+ 5 sắc thần kinh: Nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân

+ 4 sắc cảnh giới: Sắc, thanh, khí, vị

- Sắc tế có 16 loại:

+ Nước

+ 2 sắc tính: Nam tính, nữ tính

+ Sắc ý vật

+ Sắc mạng quyền

+ Sắc vật thực

+ Sắc hư không

+ 2 sắc biểu tri: Thân biểu tri, khẩu biểu tri

+ 3 sắc đặc biệt: Khinh, nhu, thích nghiệp

+ 4 sắc tứ tướng: Sinh, tiến, dị, diệt

3.4. Liệt, thắng

Đây là cách phân tích theo thứ bậc. Liệt (hīna) có nghĩa là thấp hèn, hạ tiện, đáng khinh. Còn thắng (panīta) có nghĩa là cao sang, pháp tinh lương. Điều này ám chỉ cho hai loại sắc hạ liệt và sắc thù thắng. Theo ý nghĩa tương đối, sắc uẩn là bất định bởi sự phân thành hạ liệt và thù thắng. Bởi vì nó tuy thù thắng với sắc này, nhưng lại hạ liệt với sắc kia. Tức là phụ thuộc vào cá tính của mỗi sinh loài và sự so sánh mà thành lập. Ví dụ, đất là cảnh tốt của sinh vật sống trên cạn, nhưng nó là cảnh xấu đối với loài sống dưới nước. Sắc thân của con người là thù thắng so với loài súc sinh và những loài thấp kém khác, nhưng là hạ liệt so với sắc thân của chư thiên. Theo nghĩa tuyệt đối, sắc hạ liệt và sắc thù thắng có liên quan đến nghiệp quả thiện và bất thiện. Sắc của quả bất thiện là hạ liệt. Sắc của quả thiện là thù thắng. Đối với cảnh giới tái sinh, sắc uẩn thuộc thiện thú là thù thắng, sắc uẩn thuộc ác thú là hạ liệt. Ngoài ra, sắc còn được phân tích thành hạ liệt hay thù thắng dựa trên năm dục trưởng dưỡng. Trong trường hợp này, theo Kinh tạng, đức Phật tuyên bố rằng các sắc do mắt nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích lòng dục và hấp dẫn, toàn bộ chúng được gọi là sắc tốt. Ngược lại, những gì do mắt nhận thức, không khả ái, không khả hỷ, không khả lạc, không khả ý, không kích thích lòng dục, không hấp dẫn, thì tất cả chúng được gọi là sắc xấu. Tương tự như vậy với tai, mũi, lưỡi, thân đối với cảnh thanh, hương, vị, xúc. Về ý nghĩa này, chúng ta có thể hiểu rằng những

gì (sắc) do mắt nhận thức, có cảm thọ tốt, tích cực như hân hoan, thích thú, ưa nhìn v.v... được xem là sắc thù thắng. Trái lại, cảm thọ xấu, tiêu cực do xúc sinh được xem là sắc hạ liệt.

3.5. Xa, gần

Đây là cách phân tích theo vị trí hay địa điểm. Cả hai thuật ngữ này đều chỉ về khoảng cách, cự ly hay vị trí. Chúng ám chỉ đến hai loại sắc xa và sắc gần. Vì khó thấu đạt đặc tính của sắc nên gọi là sắc xa. Vì dễ dàng nhận biết được đặc tính của sắc nên gọi là sắc gần. Ví dụ, sắc nam tính, sắc nữ tính v.v... là sắc xa (hay sắc tế). Sắc dễ thấy như năm loại (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) thuộc về nội sắc và năm loại thuộc về ngoại sắc đều là sắc gần (hay sắc thô). Chú giải Bộ Phân Tích chỉ rõ:

Với sắc của người này được gọi là gần, nhưng sắc của người kia, ngay cả trong bào thai, là xa. Sắc của người khác trong bào thai là gần, những cái ở bên ngoài là xa. Cái đang ở trên giường là gần, nhưng cái ở ngoài giường là xa. Cái ở trong ô là gần, bên ngoài ô là xa. Bên trong tu viện là gần, bên ngoài tu viện là xa. Sắc ở trong giới tràng là gần, ngoài giới tràng là xa. Sắc ở trong làng là gần, bên ngoài làng là xa. Sắc ở trong quốc thổ là gần, ngoài quốc thổ là xa. Sắc ở trong vương thành là gần, ở ngoài vương thành là xa. Sắc ở đại dương là gần, ở ngoài đại dương là xa. [14. pg.13-14]

4. Bốn nhân trợ sinh cho sắc pháp có mặt

A-tỳ-đàm chỉ rõ bốn nguyên nhân trợ sinh cho sắc pháp có mặt. Chúng bao gồm nghiệp (kamma), tâm (citta), thời tiết (utu) và vật thực (āhāra). Bốn nguyên nhân trợ sinh này có liên quan đến sự vận hành của sắc uẩn.

Theo Cẩm nang toàn diện A-tỳ-đàm (Comprehensive Manual of Abhidhamma), có nói rằng:

Trong đó, 25 loại nghiệp thiện và bất thiện liên quan đến dục giới và sắc giới, trong sự liên tục bên trong của một người, tạo ra những sắc pháp do nghiệp sinh, từng sát-na bắt đầu với kiết sinh thức (rebirth-linking). [1. pg.247]

Từ nội dung đoạn trích dẫn trên, có thể thấy rằng không phải tất cả các loại nghiệp đều tham gia vào quá trình tạo ra sắc pháp, mà ở đây chỉ có 25 loại nghiệp bao gồm thiện (kusala) và bất thiện (akusala), thuộc phạm vi hai cõi dục giới (kāmāvacara) và sắc giới (rūpāvacara).

25 loại nghiệp (kamma) này gồm có:

- Thiện dục giới, 8
- Thiện sắc giới, 5
- Bất thiện dục giới, 12

Nghiệp ở đây được hiểu là tư tâm sở (cetanā) phối hợp với 25 loại tâm (thiện, bất thiện). Nghiệp này được tiến hành trong thời gian là quá khứ. Nó xảy ra bên trong mỗi người và phát sinh liên tục trong từng sát-na. Thời điểm bắt đầu được tính từ sát-na sinh của kiết sinh thức.

Và,

Nghiệp tái tục thiện hay bất thiện phát khởi vào thời điểm lâm chung của một người, tạo duyên cho Kiết sinh thức phát khởi trong đời sống kế tiếp. Với sự xuất hiện đồng thời của Kiết sinh thức, sắc được tạo bởi nghiệp quá khứ cũng ngay lập tức phát sinh, giống như lửa của ngọn đèn, cho đến sát-na tâm thứ 17, được cho là từ thời điểm lâm chung. [8. tr.343]

Như thế, quá trình tương tác giữa nghiệp tái tục và sắc sinh do nghiệp trợ được giải thích là xuất hiện vào thời điểm lâm chung của một người. Nó làm điều kiện trợ sinh cho kiết sinh thức phát khởi trong đời sống kế tiếp. Cùng thời điểm kiết sinh thức có mặt, thì sắc sinh do nghiệp trợ cũng ngay lập tức phát sinh. Do đó, cả hai danh (kiết sinh thức) và sắc (sắc sinh do nghiệp trợ) phát sinh đồng thời và làm nhiệm vụ hỗ tương cho nhau. Sắc này phát sinh liên tục và kéo dài cho đến sát-na thứ 17 rồi diệt mất. Sát-na thứ 17 là sát-na cuối cùng và cũng là thời điểm đánh dấu sự chấm dứt của sắc sinh do nghiệp trợ trong một kiếp sống.

Có ba nhóm sắc phát sinh do nghiệp trợ vào sát-na sinh của kiết sinh thức. Ba nhóm đó là:

- Nhóm sắc thân mười pháp:

Đất (pāṭhavi), nước (āpo), gió (vāyo), lửa (tejo), sắc (vaṇṇa), khí (gandha), vị (rasa), vật thực (ojā), mạng quyền (jīvitindriya), thần kinh thân (kāyapasāda).

- Nhóm sắc tính mười pháp:

Đất, nước, gió, lửa, sắc, khí, vị, vật thực, mạng quyền, sắc tính.

- Nhóm sắc ý vật mười pháp:

Đất, nước, gió, lửa, sắc, khí, vị, vật thực, mạng quyền, sắc ý vật (hadayavatthu).

A-tỳ-đàm phân tích sắc sinh do nghiệp trợ thành 22 thứ, bao gồm:

- Sắc bất ly (avinabhoga), 8
- Sắc thanh triệt (pasāda), 5
- Sắc tính (bhāva), 2
- Sắc ý vật (hadayavatthu), 1
- Sắc mạng quyền (indriya), 1
- Sắc hư không (pariccheda), 1
- Sắc tứ tướng (lakkhaṇa), 4

Có thể tóm tắt theo hình dưới đây:

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Tim Hieu Ve Sac Uan 2

Có tất cả 89 (hay 121) tâm (citta), tuy nhiên chỉ có 75 tâm tạo ra sắc pháp. Cẩm nang toàn diện A-tỳ-đàm nói rằng:

Bảy mươi lăm tâm, ngoại trừ những tâm quả vô sắc giới (arūpāvacara vipāka) và ngũ song thức (dvipañcaviññāṇa), tạo ra sắc pháp bắt nguồn từ tâm... [1. pg.247]

Điều này cho thấy, 75/89 (hay 107/121) tâm có nhiệm vụ tạo ra sắc pháp. Cẩm nang chỉ rõ 2 loại tâm không tham gia vào quá trình tạo ra sắc pháp, đó là:

- Tâm quả vô sắc giới, có 4;
- Ngũ song thức, có 10.

Các tâm có nhiệm vụ tạo ra sắc pháp xảy ra ở ngay tâm hữu phần (bhavaṅga) đầu tiên kế cận kiết sinh thức. Tâm hữu phần này có ba tiểu sát-na, là sinh-trụ-diệt. Tại tiểu sát-na sinh của tâm hữu phần, sắc sinh do tâm trợ (cittaja rūpa) được hình thành. Nó không được tạo ra vào tiểu sát-na trụ và sát-na diệt của tâm hữu phần vì đặc tính yếu ớt. Lại nữa, Vô tỷ Pháp tập yếu chỉ rõ kiết sinh thức và tử tâm của vị A-la-hán là hai loại tâm không tạo ra sắc pháp. Như vậy, theo Cẩm nang toàn diện A-tỳ-đàm và Vô tỷ Pháp tập yếu, có 4 loại tâm không tham gia vào quá trình tạo ra sắc pháp.

a. Tâm quả vô sắc giới,

b. Ngũ song thức,

c. Kiết sinh thức,

d. Tử tâm của vị A-la-hán.

Theo quan điểm A-tỳ-đàm, kiết sinh thức không tạo ra sắc pháp bởi vì nó rất yếu vào thời điểm tái tục. Tử tâm của vị A-la-hán không tạo ra sắc pháp vì mầm mống tái sinh đã được đoạn trừ hoàn toàn. Tâm quả vô sắc giới không tạo ra sắc pháp là vì đã được trau giồi và phát triển bằng cách buông bỏ, không luyến ái vào sắc pháp. Ngũ song thức không tạo ra sắc pháp bởi hai lý do; thứ nhất là vì đặc tính yếu ớt, thứ hai là không được phối hợp với thiền (jhāha), Đạo (magga) và nhân (hetu).

Ngoài việc tạo ra sắc pháp, tâm còn làm nhiệm vụ nâng đỡ và duy trì các tư thế của thân, chi phối sắc biểu tri (viññatti), tham gia vào quá trình tạo ra nụ cười và sự than khóc của con người. Sự duy trì các tư thế của thân ở đây chỉ mang ý nghĩa là giữ cho các tư thế của thân được nguyên vẹn, không thay đổi mà không phải là tạo ra tư thế.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Tim Hieu Ve Sac Uan 3

Thời tiết ở đây có nghĩa là nhiệt lượng (utu). Điều này ám chỉ cho hỏa đại (tejo dhātu). Hay nói cách khác, thời tiết chính là nhiệt độ, bao gồm cả hai trạng thái nóng và lạnh của hỏa đại hiện diện trong tất cả nhóm sắc. Sắc sinh do thời tiết trợ (utuja rūpa) là chỉ cho những sắc nào khởi lên phụ thuộc vào sự trợ giúp của thời tiết.

Nārada Thera nói rằng:

Rõ ràng thuật ngữ utu được sử dụng trong ý nghĩa tejo bao gồm cả nóng và lạnh. Nói đúng hơn là yếu tố lửa bên trong và bên ngoài khởi tạo sắc pháp (rūpa). Nó nên được hiểu rằng sắc pháp được tạo bởi điều kiện thời tiết cũng được bao gồm trong loại utuja. [8. pg.345]

Như chúng ta đã biết, sắc pháp mạnh nhất vào thời điểm trụ của nó. Tức là trong 51 tiểu sát-na, được hiểu là tuổi thọ của sắc pháp, thì thời gian trụ của nó sẽ là khoảng 49 tiểu sát-na ở giữa. Hỏa đại là sắc pháp, cho nên nó chỉ mạnh tại thời điểm trụ của nó, với cả hai nội và ngoại. Còn tại thời điểm sinh lên, nó không tạo ra sắc pháp, vì:

Bắt đầu từ giai đoạn trụ của sát-na tục sinh (rebirth-linking), hỏa đại nội được tìm thấy trong nhóm những sắc pháp sinh do nghiệp trợ tạo kết hợp với hỏa đại ngoại và bắt đầu tạo ra sắc pháp hữu cơ (organic material phenomena) bắt nguồn từ nhiệt lượng. [1. pg.250]

Sắc sinh do thời tiết trợ không hình thành vào tiểu sát-na sinh và sát-na diệt của kiết sinh thức, mà bắt đầu tại tiểu sát-na trụ của tâm này, nhiệt lượng mới được phát sinh và tạo ra sắc pháp, bởi vì vào thời điểm này, xảy ra quá trình kết hợp giữa hỏa đại nội và hỏa đại ngoại. Nếu không có sự kết hợp này, hỏa đại nội không có khả năng tạo ra sắc pháp. Như thế, nó tiếp tục tạo ra sắc pháp và nhiệt lượng tạo ra sắc pháp diễn tiến trong suốt cuộc đời của một người.

A-tỳ-đàm phân tích sắc sinh do thời tiết trợ thành 17 thứ, bao gồm: sắc bất ly (8) + sắc thanh (1) + sắc hư không (1) + sắc đặc biệt (3) + sắc tứ tướng (4), được tóm tắt như sau:

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Tim Hieu Ve Sac Uan 4

Trong trường hợp này, Cẩm nang toàn diện A-tỳ-đàm nói rằng:

Vật thực, được biết đến là dưỡng tố (nutritive essence), khi đạt đến giai đoạn trụ của nó, thì tạo ra sắc pháp bắt nguồn từ vật thực (nutriment) tại thời điểm nó được nuốt xuống (swallowed). [1. pg.250]

Dưỡng tố có nghĩa là ojā hay āhāra trong Pāḷi. Nói rõ hơn, thì āhāra là dưỡng chất trong vật thực, còn ojā là thực tố có trong nhóm sắc sinh bởi nghiệp trợ, tâm trợ và thời tiết trợ. Ojā được nâng đỡ bởi vật thực bên ngoài thông qua quá trình tiếp nhận, hấp thụ, tiêu hóa và lan rộng khắp thân thể. Dưỡng tố khi đạt đến giai đoạn trụ của nó thì tạo ra sắc pháp.

Có quan điểm cho rằng, dưỡng tố ngoại là yếu tố tạo ra sắc pháp, vì khi thức ăn được đưa từ bên ngoài vào, đã xảy ra quá trình tiếp xúc giữa hai loại dưỡng tố nội và ngoại. Dưỡng tố ngoại nhận được sự kích thích của dưỡng tố nội và tạo ra sắc pháp. Chú giải Thanh Tịnh Đạo lại cho rằng dưỡng tố nội là thứ tạo ra sắc pháp, chứ không phải dưỡng tố ngoại. Cẩm nang toàn diện A-tỳ-đàm có cùng quan điểm trên:

Được hỗ trợ bởi dưỡng tố ngoại (external), dưỡng tố nội tạo ra sắc pháp tại thời điểm trụ bắt đầu từ thời điểm nó được nuốt xuống. [1. pg.250]

Chú giải Thanh Tịnh Đạo chỉ rõ khi một người ăn uống đầy đủ một lần sẽ giúp cho sắc thân của người đó tồn tại trong 7 ngày mà không cần thêm bất kỳ thứ gì nữa, vì dinh dưỡng trong vật thực ăn vào hòa với kammajaojā (dinh dưỡng sinh từ nghiệp) ở trong sắc thân, rồi làm cho sắc vật thực phát sinh suốt 7 ngày trong cõi người. [12. tr.82-83]

Có 16 loại sắc pháp được tạo ra do vật thực trợ, bao gồm: sắc bất ly (8) + sắc hư không (1) + sắc đặc biệt (3) + sắc tứ tướng (4). Có quan điểm khác cho rằng 12 sắc pháp được tạo ra do vật thực trợ, ngoại trừ bốn sắc tứ tướng. Bởi vì sắc tứ tướng không được tạo ra bởi bất cứ nguyên nhân nào và chúng là bản chất của những thứ được tạo ra. [1. pg.252] Do đó, chúng không được xem là sắc

thật. Nếu một cái gì đó được tạo ra, thì luôn luôn hiện bày bốn tướng trạng này như là bản chất tự nhiên. Vì thế, chúng không phải là đặc tính riêng biệt, mà là đặc tính chung của vật chất.

16 loại sắc sinh do vật thực trợ (āhāraja rūpa) có thể được tóm tắt như sau:

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Tim Hieu Ve Sac Uan 5

Mối liên hệ giữa 28 sắc pháp và 4 nhân trợ sinh cho sắc pháp có mặt được tóm tắt theo bảng dưới đây:

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Tim Hieu Ve Sac Uan 6

5. Lộ trình của sắc pháp

5.1. Định nghĩa

Lộ trình có nghĩa là vīthi trong Pāḷi. Từ vīthi được hiểu là loạt, dãy, chuỗi, con đường hay dấu chân đi. Nếu vīthi được kết hợp với rūpa để trở thành hợp ngữ rūpavīthi, thì nó diễn tả lộ trình của sắc pháp. Lộ trình là chỉ cho những diễn tiến sinh diệt của các pháp hữu vi. Cho nên, lộ trình của sắc pháp ở đây được hiểu là trật tự thứ lớp các trạng thái sinh diệt của sắc pháp.

5.2. Nguồn gốc hình thành

Từ sự khảo sát các nguồn tư liệu của A-tỳ-đàm hiện có như 7 bộ A-tỳ-đàm, Thanh Tịnh Đạo, Cẩm nang A-tỳ-đàm, Cẩm nang toàn diện A-tỳ-đàm và Thắng Pháp tập yếu luận... chúng tôi đã không tìm thấy ở bất kỳ nơi nào đề cập đến lộ trình của sắc pháp. Điều này cho thấy, rất có thể việc giải thích lộ trình sắc pháp đã không được chú trọng vào thời điểm trước đây. Nó chỉ được tìm thấy trong tác phẩm Vô tỷ Pháp tập yếu của ngài Tịnh Sự biên soạn. Tác giả Y. Karunadasa khi nghiên cứu về toàn bộ sắc pháp trong tác phẩm Sự phân của Phật giáo về sắc (Buddhist Analysis of Matter) cũng không hề đế cập đến lộ trình sắc pháp. Do đó, có thể đi đến nhận định rằng việc giải thích lộ trình sắc pháp có lẽ xuất hiện sau này, được xiển minh bởi các luận sư Phật giáo trứ danh.

5.3. Mục đích giải thích lộ trình Sắc pháp

Có thể mục đích của việc giải thích lộ trình sắc pháp nhằm làm sáng tỏ 3 vấn đề trọng tâm sau đây:

- Thứ nhất, nói về trạng thái sinh diệt của các nhóm sắc pháp theo trật tự có thứ lớp.
- Thứ hai, có thể giúp ta hiểu rõ hơn về chức năng của mỗi nhóm sắc tham gia trong quá trình tái tục.
- Thứ ba, mô tả vị trí và thời điểm khởi lên của mỗi nhóm sắc pháp được rõ ràng hơn.

Ví dụ, ba nhóm sắc sinh do nghiệp trợ là nhóm thân (kāyakalāpa), nhóm sắc tính (bhāvakalāpa) và nhóm ý vật (hadayakalāpa) thập pháp được bắt đầu hình thành vào tiểu sát-na sinh của kiết sinh thức. Nó tiếp tục khởi lên ở tiểu sát-na sinh của các tâm khác trong lộ tâm. Nhóm sắc thời tiết do nghiệp trợ hình thành ở tiểu sát-na trụ của kiết sinh thức và tiếp tục khởi lên tại tiểu sát-na trụ của những tâm kế tiếp. Sắc sinh do tâm trợ phải đợi đến sát-na sinh của tâm hữu

phần thứ nhất đi liền sau kiết sinh thức mới bắt đầu khởi lên. Vào thời điểm này, sắc sinh do vật thực trợ vẫn chưa xuất hiện, vì sắc mạng quyền chưa sinh. Nó phải đợi đến tuần lễ thứ 2 sau khi tái tục.

Lại nữa, việc giải thích lộ trình sắc pháp sẽ giúp ích cho một hành giả theo pháp hành thiền tuệ trong quá trình quan sát và thẩm tra được thấy biết dễ dàng hơn.

5.4. Phân loại lộ trình của Sắc pháp

Tìm hiểu về lộ trình sắc pháp là một công việc rất khó khăn. Nó đòi hỏi cần tính kiên trì và tỉ mỉ. Có thể chúng ta sẽ gặp vấn đề phiền toái vì tính phức tạp của nó. Nếu không tìm hiểu về nhân trợ sinh sắc pháp (rūpa samuṭṭhāna) một cách thận trọng, thì khó lòng thấu đạt được ý nghĩa đúng đắn. Theo Vô tỷ Pháp tập yếu, có 9 lộ trình của sắc pháp tính từ thời điểm tái tục cho đến cận tử. [11. tr.391-399] Với sự khảo sát 9 lộ trình sắc pháp này, cho ta thấy chủng chỉ tập trung mô tả sự vận hành và tiến trình sinh diệt của 4 loại sắc (nghiệp, tâm, thời tiết, vật thực). Vào thời điểm tử tâm vừa diệt, kiết sinh thức khởi lên, sắc sinh do nghiệp trợ xuất hiện đồng thời, tức là sắc tái tục và kiết sinh thức cùng sinh khởi trong kiếp sống mới. Nói cách khác thì đây là sự hiện diện đồng thời của danh và sắc. Sắc nghiệp được hỗ trợ bởi nghiệp lực của mỗi chúng sinh.

6. Tu tập với Sắc uẩn

Sắc uẩn là bộ phận dễ nhận ra nhất trong năm uẩn. Nó cũng gọi là sắc. [2. tr.9] Cho nên, đối tượng này thuộc về sắc pháp. Con người luôn ấp ủ tư tưởng bản ngã nơi sắc uẩn. Tư tưởng này ghim chặt vào tâm thức con người như một thực thể sống bất tử tiềm ẩn, để từ đó làm khuôn thước cho bất cứ mạch nguồn suy nghĩ nào về nhân sinh quan và vũ trụ quan. Khi ảo tưởng về bản ngã được thành lập, thì lẽ đương nhiên con người sẽ theo đó mà đáp ứng mọi nhu cầu của bản ngã cho đến vô tận. Và cuối cùng, kết quả đạt được là một khối khổ đau gia tăng với những điều bất toại dưới sự áp chế của bản ngã. Quan điểm về "tôi phải là" và "tôi sẽ là" tựa hồ như bóng ma núp sau màn che vô minh, ái dục lại càng thúc đẩy nhu cầu của bản ngã dâng cao. Tuy nhiên, sắc uẩn chẳng phải là tự ngã, linh hồn hay một thực thể sống tiềm ẩn bên trong con người; mà nó vốn vô ngã, không có cốt lõi. Nếu trong sắc uẩn có bản ngã, thì ắt hẳn con người không những không bị khổ đau, mà còn có khả năng điều khiển cái ngã ấy theo ý muốn chủ quan của mình. Kinh Tương Ưng Bộ nói rằng:

Sắc, này các Tỷ-kheo, là vô ngã. Này các Tỷ-kheo, nếu sắc là ngã, thời sắc không thể đi đến bệnh hoạn và có thể được các sắc như sau: "Mong rằng sắc của tôi là như thế này! Mong rằng sắc của tôi chẳng phải như thế kia!" [5. tr.694]

Nhưng trên thực tế, vốn dĩ sắc uẩn là vô ngã, bởi vì nó mang lại khổ đau cho con người. Con người không thể nào kiểm soát và điều khiển nó theo ý muốn của mình, rằng sắc phải là thế này mà không phải là thế kia. Cho nên, Kinh

Tương Ưng Bộ nhấn mạnh thêm rằng:
Và này các Tỷ-kheo, vì sắc là vô ngã, do vậy sắc đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các sắc: "Mong rằng sắc của tôi như thế này! Mong rằng sắc của tôi chẳng phải như thế này!" [5. tr.694]
Chính ảo tưởng đã đưa đẩy con người ngày càng chìm sâu hơn trong biển ái dục, để rồi chấp thủ mạnh mẽ vào bản ngã như mục tiêu sống trong đời mà bỏ quên cái linh giác vốn bất sinh bất diệt. Vậy làm sao để chúng ta có thể đánh thức được tính linh giác đó? Câu trả lời là bằng pháp hành thiền tuệ. Nó chỉ được thấy rõ bởi trí tuệ, mà trí tuệ này phải đến từ thực hành thiền tuệ. Một loại trí tuệ có đủ khả năng để hủy diệt vô minh và làm hiển lộ thực tính pháp. Vì vậy, một hành giả thực hành thiền tuệ với sắc uẩn làm đối tượng, thì hành giả đó sẽ thấy rõ bản chất sinh diệt của sắc uẩn, và hiển bày rõ ba đặc tính phổ quát, dẫn đến chứng ngộ chân lý giải thoát.
Khi hành giả tu tập lấy sắc uẩn làm đối tượng, vị đó sẽ phân tích sắc pháp thành 28 loại và định nghĩa chúng là sắc uẩn. Từ đó thấy rõ thân thể con người là một hợp thể vật chất biến động và mâu thuẫn. Nó không phải là một thực thể độc lập. Nó tồn tại trên nền tảng lý duyên sinh. Tức là có mối tương hệ giữa yếu tố khách quan và chủ quan. Bản chất của sắc uẩn là vô thường và chuyển biến theo lý duyên sinh. Chính tham ái, chấp thủ vào bất cứ một đối tượng vật lý, sinh lý nào cũng đều tiềm ẩn nguy cơ đau khổ. Nhờ thấy rõ thân thể qua sự phân tích sắc uẩn, mà hành giả có sự hiểu biết sâu sắc; từ đó làm đoạn giảm tham ái, chặt đứt sợi dây trói buộc vào sắc uẩn.
Phân tích sắc uẩn có tác dụng dập tắt mọi ảo tưởng về bản ngã và tỏ lộ đặc tính có thể phân ly trong sắc. Với nhận thức thông thường, chúng ta không thể thấy rõ sự tách bạch trong sắc, bởi vì nó bị che lấp bởi tính nguyên khối. Ví dụ, trong một cử chỉ của cánh tay co vào hoặc duỗi ra, thì có rất nhiều trạng thái sinh diệt của cánh tay ở đó. Tuy nhiên, chúng ta lại không thấy rõ được điều đó, vì nghĩ rằng chúng là duy nhất. Hai mươi tám loại sắc như đã đề cập từ trước, chúng bao gồm sắc tứ đại (4) và sắc y đại sinh (24). Sau khi phân tích sắc thành 28 loại, hành giả tu tập thiền tuệ chỉ quan sát những trạng thái của mỗi loại trên thân.
Thân thể của con người là phần nội sắc thuộc về sắc uẩn. Vì thế quan sát sắc uẩn có liên quan đến Thân niệm xứ. Mục đích của thân niệm xứ là để nhận thức rõ về sắc pháp, tức là thấy rõ bản chất, diễn trình và mối tương quan nhân quả giữa nó với tuệ minh sát. Với Thân niệm xứ, hành giả bắt đầu với đối tượng là hơi thở, tứ uy nghi và các tư thế phụ của thân, phân tích tứ đại, 32 thể trược của thân và quan sát tử thi. Đối với những hành giả nặng về tham dục, có thể chọn Thân niệm xứ để thiền tập. Quan sát sắc uẩn với Thân niệm xứ là phép quán dễ thực hành nhất trong bốn phép quán (thân, thọ, tâm, pháp). Thực hành Thân niệm xứ là để thấy rõ đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của sắc uẩn được hiển bày qua đó. Qua đó hành giả sống tỉnh giác với mọi ảo tưởng bị dập tắt mà thay

vào đó là trực giác thực tại tối hậu hiện tiền.

- Hơi thở:

Hơi thở thuộc về sắc pháp. Nó chính là sắc sinh do tâm trợ. [3. tr.705] Kinh tạng Pāḷi thường đề cập đến hơi thở (assasa); tuy nhiên, trong trường hợp này chúng ta nên hiểu đó là sự thở - tức là hoạt động của hơi thở. Chúng ta chỉ có thể quan sát sự thở, mà không thể quan sát hơi thở. Bởi vì, hơi thở là một danh từ, thuộc về khái niệm hay quy ước. Chúng ta không thể quan sát cái gì thuộc về khái niệm hay quy ước. Hơn nữa, thực tướng vô thường, khổ và vô ngã cũng không thể hiển bày qua khái niệm. Hơi thở thuộc về Thân niệm xứ, bởi vì sự xuất hiện của nó phụ thuộc nơi thân.

Đối với pháp hành thiền định, hơi thở là đề mục duy nhất để hành giả tập trung. Tuy nhiên, trong pháp hành thiền tuệ, hơi thở là đối tượng để hành giả nhận biết, để phát triển chính niệm. Vì thế, Kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy: "Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra." [4. tr.445] Điểm khác biệt so với thiền định ở đây là, khi chú tâm đến hơi thở, hành giả chỉ đơn thuận nhận biết hơi thở vào - ra. Thuật ngữ Pāḷi pajānāti có nghĩa là hiểu biết hay liễu tri. Ngài Thích Minh Châu dịch là 'tuệ tri' (pajānāti). Do đó, hành giả rõ biết sự thở vào và sự thở ra. Hay nói cách khác, hành giả biết rõ trạng thái sinh - diệt của hơi thở vào và trạng thái sinh - diệt của hơi thở ra.

Sự rõ biết này là hoàn toàn khác với tưởng tri. Và nó cũng không phải là sự nghĩ về hơi thở. Vì đối tượng của Thiền tuệ là thực tại pháp, nên hơi thở ở đây phải là hơi thở đang diễn ra trong giây phút hiện tại. Dù hơi thở thô hay tế, chúng ta đều rõ biết chúng. Trong khi quan sát hơi thở, chúng ta không nên điều khiển hơi thở, hãy để nó tự nhiên. Nếu nhận thấy có sự điều khiển, chúng ta hướng tâm đến sự buông xả. Chỉ đơn thuần rõ biết hơi thở vào - ra. Cố gắng điều khiển hơi thở theo ý mình là cách thực tập sai và, hơn nữa nó sẽ khiến chúng ta cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi.

Hành giả tu tập thiền tuệ biết rõ hơi thở vào - ra tiếp xúc nơi thân là cảnh xúc (phassārammaṇa) thuộc về sắc pháp và, tâm đại thiện dục giới hợp trí biết đối tượng xúc thuộc về danh pháp. Cảnh xúc là phong đại (hay yếu tố gió) - một trong bốn yếu tố lớn (bốn đại) trong ý nghĩa này. Hành giả biết rõ có ba nguyên nhân khiến cho hơi thở có mặt, đó là cơ thể, lỗ mũi và tâm. Trong ba nguyên nhân này, cơ thể và lỗ mũi thuộc về sắc pháp. Tâm thuộc về danh pháp. Yếu tố gió được quan sát một cách định tính và nhận biết với bốn khía cạnh đặc tính, nhiệm vụ, biểu hiện và nhân gần.

Hành giả an trú với chính niệm sẽ thấy rõ hơi thở chỉ là hơi thở, mà không có bản ngã tiềm ẩn ở đó. Khi quan sát hơi thở, hành giả không nhất thiết phải ngồi một chỗ, mà có thể thực tập ở bất cứ thời gian và không gian nào. Theo cách này, hành giả không tự đặt bẫy cho bản thân. Một cách tự nhiên, sự thở còn thô (thở vào - ra dài), sau đó chính niệm càng trọn vẹn thì sự thở càng nhẹ nhàng. Sự thở càng nhẹ nhàng càng dễ cảm nhận được toàn bộ trạng thái thân khi

đang thở, mà Kinh tạng Pāḷi nói rằng 'cảm giác toàn thân'. Khi hơi thở càng vi tế thì thân tâm càng ổn định, nên Kinh nói rằng 'an tịnh thân hành'. Chữ thân có nghĩa là kāya trong Pāḷi, trong hoàn cảnh này chỉ cho hơi thở, chứ không phải là cơ thể vật lý của con người. Sự thở trở nên an tịnh, nhẹ nhàng tự nhiên, mà không phải cố gắng bằng ý chí. Tóm lại, trong thiền tuệ, đối với hơi thở, "chính niệm tỉnh giác trọn vẹn cảm nhận sự thở vô ra đang diễn biến để tuệ tri các pháp thực tính." [15. tr.34]

- *Bốn uy nghi:*

Hoạt động thường nhật của con người không nằm ngoài bốn uy nghi (đi, đứng, ngồi, nằm). Chúng là sắc sinh do tâm trợ. Hành giả thực hành thiền tuệ chú tâm đến bốn uy nghi và rõ biết trong giây phút hiện tại với chính niệm tỉnh giác. Kinh tạng Pāḷi thường đề cập rằng: "..., Tỷ kheo đi, tuệ tri: Tôi đi; hay đứng, tuệ tri: Tôi đứng; hay ngồi, tuệ tri: Tôi ngồi; hay nằm, tuệ tri: Tôi nằm. Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân thể như thế ấy." [4. tr.446]

Đôi khi việc quan sát hơi thở sẽ gặp trở ngại đối với những hành giả là người có nhiều hoạt động phải đi lại nhiều. Vì thế, quan sát bốn uy nghi là đối tượng thích hợp trong trường hợp này. Đối tượng là hơi thở tuy có thể giúp tâm dễ dàng ổn định, trong sáng trong trạng thái tĩnh, nhưng lại khó ứng dụng trong trạng thái động. Trong sinh hoạt hàng ngày chúng ta thường phải sử dụng đến bốn động tác chính này, nên lúc nào chúng ta cũng có đối tượng để soi chiếu. Bốn đối tượng này luôn có sẵn, chúng ta không cần phải tìm kiếm. Khi sử dụng uy nghi nào thì chúng ta chỉ cần chú tâm trọn vẹn trên tư thế và trạng thái của uy nghi đó, không quy định hay không dựng lên một uy nghi giả tạo nào theo ý mình. Quan sát chúng trong điều kiện tự nhiên nhất.

Với chính niệm tỉnh giác trọn vẹn, hành giả thấy rõ uy nghi đi là tư thế đi hay sắc đi; uy nghi đứng là tư thế đứng hay sắc đứng; uy nghi ngồi là tư thế ngồi hay sắc ngồi; uy nghi nằm là tư thế nằm hay sắc nằm. Từ đó, vị ấy có thể thoát ra khỏi ảo tưởng cái được gọi là tôi đi chỉ là sắc đi, tôi đứng chỉ là sắc đứng, tôi nằm chỉ là sắc nằm và tôi ngồi chỉ là sắc ngồi. Tức là chỉ thấy thực tính danh sắc trong hoạt động của sự kiện bốn uy nghi.

Hành giả phân biệt rõ 9 loại sắc pháp khởi lên do tâm trợ sinh hiện diện trong các tư thế của thân. Chín loại đó là sắc bất ly (8) và thân biểu tri (1). Có 32 tâm trợ sinh cho bốn uy nghi, đó là tâm bất thiện (12), tâm khai ý môn (1), tâm tiếu sinh (1), tâm tốc hành dục giới tịnh hảo (16) và tâm thông (2).

- *Các tư thế phụ của thân:*

Kinh tạng Pāḷi nêu rõ:

Tỷ-kheo khi bước tới, bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Saṅghāti (Tăng-già-lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc đang làm; khi đi, đứng, ngồi, nằm, biết rõ việc mình đang làm."

[4. tr.446]
Đối tượng hơi thở và bốn uy nghi vẫn bị hạn chế với các hành giả có tính nặng động, thường phải tập trung vào nhiều công việc khác nhau. Các vị ấy sẽ thích hợp với đối tượng là các tư thế của thân - tức là các tiểu uy nghi. Với đối tượng loại này, dù công việc có đa đoan đến đâu, hành giả vẫn có thể chú tâm quan sát thực tại thân ngay nơi công việc đang làm. Trong đoạn trích dẫn trên, Đức Phật dạy khi co tay hay khi duỗi ta thì hành giả cần phải biết rõ (biết trọn vẹn). Ý nghĩa của việc co tay, duỗi tay ở đây không phải chúng ta chỉ ngồi không mà thực hiện co tay, duỗi tay. Mà ở đây phải được hiểu là hoạt động của tay trong mỗi công việc đang làm, hành giả sáng suốt biết rõ. Ví dụ, một người đang quét nhà, đang nhặt rau, đang rửa bát đĩa, đang tập thể dục v.v... thì quan sát các tiểu uy nghi sẽ tốt hơn là quan sát sự thở hay bốn uy nghi chính. Với sự thực tập như thế sẽ giúp hành giả không bị phân tâm trong công việc đang làm.
Quan sát các tư thế phụ của thân có ưu điểm rất lớn là giúp cho hành giả sống thiền ngay trong những sinh hoạt đời sống. Từ đó không cố chấp vào một đối tượng thân hành nào theo ý mình. Hành giả cũng không câu lệ vào bất cứ phương pháp chế định của người khác. Hành giả chỉ cần tinh cần, chính niệm, tỉnh giác liên tục. Hơn nữa, quan sát các tư thế phụ của thân còn một ưu điểm khác nữa là giúp phát triển chính niệm bằng cách mở rộng đối tượng.
Sự chuyển biến của các tiểu uy nghi là rất nhiều và diễn ra mau lẹ. Do đó, hành giả sẽ gặp khó khăn trong giai đoạn đầu; nhất là trong những công việc phức tạp có liên quan đến xã hội bên ngoài. Tuy nhiên, khi chính niệm tỉnh giác trở nên vững vàng thì hành giả có khả năng phát triển tâm định tĩnh cao để thích nghi với nhiều tình huống phức tạp của đời sống. Hảnh giả sẽ khôn khéo hơn trong giao tiếp, ứng xử và oai nghi tế hạnh linh động hơn. Sự khôn khéo ở đây mang ý nghĩa là tránh xa điều ác và thân cận điều lành, để đem lại lợi ích cho mình và người.
Trong Tiểu Bộ Kinh, Đức Phật dạy:
Như ong đến với hoa,
Không hại sắc và hương,
Che chở hoa, lấy nhụy;
Bậc Thánh đi vào làng. [6. tr.48]
Loài ong đến lấy nhụy hoa, không những không làm hại sắc và hương mà còn bảo vệ hoa không bị hư nát. Cũng như thế đối với hàng xuất gia trong khi du hóa thì luôn giữ gìn tâm không phóng dật và an trú trong chính niệm.
Hành giả cũng biết rõ trong mỗi tư thế của thân đều là sắc sinh do tâm trợ. Có tất cả 32 tâm, giống với trường hợp bốn uy nghi. Chúng bao gồm: tâm bất thiện (12), khai ý môn (1), tiếu sinh (1), tâm tốc hành dục giới tịnh hảo (16) và tâm thông (2). Hành giả cũng biết rõ thậm chí cả khi nói, im lặng, cười, khóc v.v... đều là sắc sinh do tâm trợ. Ví dụ, trong cách cười, có 13 tâm trợ sinh. Chúng bao gồm tâm tham câu hành hỷ (4), tâm tiếu sinh (1), tâm đại thiện câu hành

hỷ (4) và tâm đáo đại câu hành hỷ (4). Tóm lại, quan sát đối tượng là các tư thế của thân giúp cho hành giả ứng dụng thiền tuệ linh hoạt trong cuộc sống thường ngày.

- *Phân tích tứ đại:*

Tứ đại là bốn yếu chính (đất, nước, lửa, gió). Đây là nền tảng cho các sắc khác nương sinh. Bốn đại là đối tượng thực tính của thân xúc. Tên gọi của bốn yếu tố này chỉ mang tính tượng trưng chứ không phải là thứ mà chúng ta biết như những đối tượng khái niệm của ý thức. Do đó, bốn yếu tố này không có hình dáng rõ rệt và không có khối lượng trên phương diện chân đế. Trong thiền tuệ, hành giả chỉ quán những trạng thái của chúng trong thân - tức là hành giả quan sát cơ thể mình dưới khía cạnh tứ đại. Hay nói cách khác, hành giả quan sát tứ đại trong lúc đi, đứng, ngồi hay nằm.

+ *Trạng thái của đất:*

a. Đặc tính: cứng - mềm, thô - mịn, nặng - nhẹ.

b. Nhiệm vụ: nền tảng.

c. Biểu hiện: thu nhận, hứng chịu.

d. Nhân gần: 3 sắc đại còn lại (nước, gió, lửa).

+ *Trạng thái của nước:*

a. Đặc tính: trơn - dính, chảy ra.

b. Nhiệm vụ: tăng cường.

c. Biểu hiện: kết hợp, xiết chặt lại.

d. Nhân gần: 3 sắc đại còn lại (đất, gió, lửa).

+ *Trạng thái của lửa:*

a. Đặc tính: nóng - lạnh.

b. Nhiệm vụ: thành thục, làm cho chín, làm cho trưởng thành.

c. Biểu hiển: làm mềm, ấm áp.

d. Nhân gần: 3 sắc đại còn lại (đất, nước, gió).

+ *Trạng thái của gió:*

a. Đặc tính: co - giãn, lay động.

b. Nhiệm vụ: di động, chuyển động.

c. Biểu hiện: vận chuyển, dịch chuyển.

d. Nhân gần: 3 sắc đại còn lại (đất, nước, lửa).

Trong khi quan sát trạng thái, tư thế của một động tác, chúng ta có thể thấy biết rõ thực tính của các đại. Nhận thức thực tính một cách trực tiếp sẽ giúp chúng ta thấy được cái gọi là động tác (ví dụ: nắm bàn tay, mở bàn tay, co cánh tay, duỗi cánh tay, bước tới, bước lui v.v...) chỉ là khái niệm, mà cái thực chất trong đó chính là bốn đại hợp thành. Điều này giúp chúng ta phá được ảo tưởng 'của ta' và quan điểm về Đấng Sáng Tạo.

Ví dụ, quan sát tứ đại trong khi đi. Thiền sư U Sīlānanda nói rằng:

Khi đi, trước tiên bạn dở chân lên. Lúc dở chân lên bạn thấy nhẹ. Sự nhẹ này được gây ra bởi hỏa đại. Khi dở chân lên, có sự chuyển động. Sự chuyển động

do phong đại gây ra. Khi đưa chân bước về phía trước, sự chuyển động cũng do phong đại gây ra. Khi hạ chân xuống, bạn thấy chân nặng, sự nặng này do sự có mặt của thủy đại. Khi chân chạm đất hay chạm nền nhà bạn cảm thấy sự cứng hay mềm của cả nền nhà lẫn chân bạn. Sự cứng mềm này là đặc tính của địa đại. [10. tr.110]

Như thế, chỉ trong một bước đi, khi có sự chú tâm tỉnh giác trọn vẹn, chúng ta có thể phân biệt biết được bốn đại. Khi chỉ thấy bốn đại trong đi, đứng, ngồi, nằm thì hành giả không thấy có một người đang làm động tác này; cho nên ý niệm về một chúng sinh biết mất. Từ ví dụ trên, chúng ta có thể minh họa như sau:

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Tim Hieu Ve Sac Uan 8

Trên thân thể con người, địa đại được mô tả như là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân; thủy đại như là mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu; hỏa đại được nhận biết qua trạng thái nóng hay lạnh của cơ thể và; cuối cùng là phong đại được nhận biết bởi đặc tính lay động hay căng phồng. Cả hai Kinh tạng và A-tỳ-đàm tạng đều chỉ rõ phong đại hoạt động trong thân thể có sáu cách, đó là gió thổi lên (uddhaṅgamavāyo), gió thổi xuống (adhogomavāyo), gió thổi trong bụng (kucchiṭṭhavāyo), gió trong ruột già (koṭṭhāsayavāyo), gió đi khắp châu thân (aṅgamaṅgānusārīvāo), hơi thở ra - vào (assāsapassāvāyo). Khi quan sát về tứ đại, hành giả biết rõ trong một hạt bụi hay toàn quả địa cầu được tạo thành từ những sắc bất ly, cho nên chúng phải chứa tất cả 8 loại sắc, tức là địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới, sắc, khí, vị và vật thực. Trong trường hợp này thì địa giới vượt trội. Tương tự đối với yếu tố nước, lửa và gió. Trong một giọt nước hay toàn nước trên địa cầu này cũng chứa tất cả 8 sắc bất ly và ở đây, thủy giới vượt trội. Hành giả hiểu rõ mặc dù bốn yếu tố này có đặc tính khác nhau hoặc đối lập nhau, nhưng chúng vẫn hòa hợp và tồn tại trong cùng một thể.

- 32 thể trược trên thân:

Điều này được áp dụng cho những hành giả có nhiều tham ái đối với thân. Hành giả thực hành thiền tuệ quan sát thân này bởi cách nhận rõ 32 điều ô trược trên thân thể.

Chúng bao gồm:

Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước nhầy, dịch khớp, nước tiểu. [4. tr.447]

Trong khi quan sát, giới vực [(1)] của mỗi thứ sẽ được phân biệt một cách rõ ràng và chính xác. Cho nên, hành giả sẽ thấy rõ nhân sinh sắc pháp của mỗi yếu tố vật chất. Ví dụ, trong trường hợp tóc do nghiệp sinh sẽ hiện rõ 10 loại sắc thuộc

thân thập pháp (kāya dasaka), lại thêm nhóm tính thập pháp cũng hiện diện ở đó, nên có thêm 10 sắc pháp nữa. Đồng thời ba nhóm tám pháp của vật thực sinh, thời tiết sinh và tâm sinh cũng khởi lên, nên có thêm 24 sắc pháp khác. Như thế, hành giả sẽ nhận thấy có tất cả 44 sắc pháp trong mỗi phần thuộc 24 thân phần do cả bốn nhân sinh sắc pháp. Còn 4 thứ là mồ hôi, nước mắt, đàm, nước nhầy do hai nhóm thời tiết sinh và tâm sinh, có 16 sắc pháp. Bốn nhóm còn lại, là bụng, phân, mủ, nước tiểu do thời tiết sinh, chỉ có 8 sắc pháp do thời tiết sinh.

An trú với chính niệm, hành giả có thể quan sát một cách trọn vẹn và thấy rõ tính chất ô trược của thân thể. Một khi, tính chất ô trược của các bộ phận này được hiển lộ, hành giả sẽ không còn có tham ái hay tà kiến để bám víu vào bất cứ một bộ phận nào của cơ thể nữa. Vì thế, hành giả không còn dính mắc vào bất cứ vật gì thuộc về Ngũ uẩn.

- *Tử thi:*

Con người thường có tâm lý tham sinh úy tử. Họ sợ hãi khi phải đối diện với cái chết. Rồi có những người cứ mong cầu sao cho cái chết được an toàn, êm ái. Để vượt qua tâm lý sợ chết, Đức Phật dạy phương pháp quán niệm sự chết. Quán niệm sự chết ở đây không phải là ngồi suy tư, tưởng tượng về sự chết mà là quan sát thẳng, ngay nơi tử thi. Tuy nhiên, phương pháp này không áp dụng cho những ai quá sợ chết, sợ ma, nhất là ở những nơi hoang vắng, bởi vì có thể làm cho vị ấy thất thần, điên loạn.

Quan sát tử thi giúp hành giả phát triển ý thức về sự ô trược, đáng nhờm gớm hay đáng ghê sợ của thân thể, để từ đó thấy rõ được bản chất nội tại của nó như Đức Phật dạy: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt ngoài tánh chất ấy." [40. tr.448] Ưu điểm của phép quán này là loại trừ sự luyến ái dính mắc vào cơ thể mình và cơ thể người khác. Khi thực hành phép quán này cần đến trước một tử thi người thật. Chúng ta không thể thay thế xác của động vật để thực hành phép quán. Bởi vì, tâm của chúng ta bị thu hút mạnh mẽ bởi cơ thể con người; từ đó phát nhiều tham dục và đưa đến khổ đau. Đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của thân thể được hiển bày qua sự phân rã của một tử thi theo chín giai đoạn. Điều này được Đức Phật nói rất rõ trong Kinh Đại Niệm Xứ.

Chín đề mục quan sát tử thi căn cứ vào các giai đoạn phân hủy của tử thi:

- Giai đoạn 1: Tử thi trương phồng lên, xanh đen lại và nát thối.
- Giai đoạn 2: Tử thi bị các loài chim và loài động vật ăn; tử thi bị các loài côn trùng đục khoét.
- Giai đoạn 3: Tử thi chỉ còn các xương được liên kết với nhau còn dính thịt và máu, còn các đường gân cột lại.
- Giai đoạn 4: Tử thi chỉ còn các xương được liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn các đường gân cột lại.

- Giai đoạn 5: Tử thi chỉ còn các xương được liên kết với nhau, không còn dính thịt và máu, còn các đường gân cột lại.
- Giai đoạn 6: Tử thi chỉ còn xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia, mỗi thứ một nơi.
- Giai đoạn 7: Tử thi chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc.
- Giai đoạn 8: Tử thi chỉ còn là đống xương lâu hơn một năm.
- Giai đoạn 9: Tử thi chỉ còn là xương đã thối rã thành bột.

Kết luận

Sắc uẩn là uẩn đầu tiên trong năm uẩn. Nó đại diện cho khối vật chất nói chung. Nói về sắc uẩn là nói về sự động dụng của ba pháp (căn, trần, thức). Nghiên cứu về sắc uẩn giúp chúng ta hiểu rõ cấu trúc vật lý của cơ thể con người theo quan điểm Phật giáo, đồng thời thấy được sự vận hành của nó trong hoạt động tâm-vật lý của con người. Sắc uẩn không phải là một thực thể có sẵn. Nó hoạt động dựa trên mối quan hệ hỗ tương. Nó không tách biệt với hoạt động của 4 danh uẩn. Bản chất của sắc uẩn là vô thường, khổ, vô ngã. Bản chất này được thấy rõ bởi pháp hành Thiền tuệ. Sắc uẩn là pháp thực tính và là đối tượng của Thiền tuệ. Nó có mối liên hệ mật thiết đến Thân niệm xứ. Do đó, khi tu tập thân niệm xứ đồng nghĩa là tu tập sắc uẩn. Thấy rõ thực tính pháp được hiển bày nơi sắc uẩn sẽ diệt trừ được mọi ảo tưởng, dính mắc, chấp thủ mà đạt được giải thoát, chứng ngộ Niết-bàn.

Tác giả: **Tỳ kheo Thích Đạo Tấn**

***

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ācariya Anuruddha (2006), Comprehensive Manual of Abhidhamma, Bhikkhu Bodhi (trans.), BPS.
2. Bộ Song Đối (Tịnh Sự dịch, 2012), NXB Tôn Giáo, Hà Nội.
3. Bhadantācariya Buddhaghosa, Thanh Tịnh Đạo, Thích Nữ Trí Hải dịch (2014), NXB Hồng Đức.
4. Kinh Trường Bộ (Thích Minh Châu dịch, 2013), NXB Tôn Giáo.
5. Kinh Tương Ưng Bộ (Thích Minh Châu dịch, 2015), NXB Tôn Giáo.
6. Kinh Tiểu Bộ I (Thích Minh Châu dịch, 2015), NXB Tôn Giáo.
7. Nārada Maha Thera (1987), A Manual of Abhidhamma, Buddhist Missionary Society.
8. Nārada Thera (1987), A Manual of Abhidhamma, Vol. II, Buddhist Missionary Society.
9. Hoàng Phê (2008), Từ Điển Tiếng Việt, NXB Đà Nẵng.
10. U Sīlānanda, Đại niệm xứ, Tỷ-kheo Aggasami Trần Minh Tài dịch (1999), Như Lai Thiền Viện, San Jose.
11. Tịnh Sự (2019), Vô tỷ Pháp tập yếu, NXB Hồng Đức.
12. Saddhammajotika D., Giáo trình Siêu lý tiểu học, Siêu Thành dịch (2019), NXB Hồng Đức.

13. The Expositor (1976), vol I, The Pali Text Socety, London.
14. The Dispeller of Delusion, Part I, Bhikkhu Ñāṇamoli trans. (1996), The Pali Text Society.
15. Viên Minh (2022), Thiền Phật giáo - Nguyên thủy và Phát triển, NXB Đà Nẵng.

Chú thích:

1. Thiền sư U Sīlānanda nói rằng giới vực có hai loại, đó là giới vực giống nhau và giới vực khác nhau. Giới vực giống nhau là biết được bộ phận đó được tiếp giáp trên, dưới và chung quanh bởi những gì. Còn giới vực khác nhau là biết được các bộ phần có sự khác nhau, tức là cái này không phải cái kia và cái kia không phải là cái này.