

GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TỊNH THEO THĂNG PHÁP YẾU HIỆP

Hòa thượng Jotika

Tỳ kheo Pháp Nhiên dịch Việt

MỤC LỤC

I. TỔNG QUÁT

Giải về ý nghĩa Chỉ Tịnh

Chỉ tịnh tiến đạt
Minh sát tiến đạt
40 đề mục phân thành bảy loại án xứ Chỉ Tịnh

Giải về sáu *Carittta*

Sự nhận biết về *Caritta*
Cơ tánh Ái
Cơ tánh Tín
Cơ tánh Sân
Cơ tánh Giác
Cơ tánh Sĩ
Cơ tánh Tâm
Nhân sanh *Caritta*

Giải về ba Tiến Đạt

Giải về ba Ấn Tướng

II. THẬP ÁN XỨ HOÀN TỊNH

1. Ấn xứ Địa đại hoàn tịnh

Những việc cần làm đầu tiên của vị hành giả
Việc thọ trì giới hạnh
Tránh những điều vọng niệm
Thân cận thiện hữu
Việc học hỏi án xứ tu tập
Những trú xứ không thích hợp cho vị hành giả
Những trú xứ thích hợp cho vị hành giả
Những chi phối nhỏ nhất
Chuẩn tác về địa đại án xứ
Những trở ngại trước khi xuất hiện Trì tướng
Sự hiện khởi của Trì tướng

Tự tướng hiện khởi
Sự duy trì Tự tướng

1. Trú xứ
2. Sự đi lại
3. Khẩu hành
4. Nhân tính
5. Vật thực
6. Thời tiết
7. Các oai nghi

Sự khai triển Tự tướng
Thiền tầng thứ nhất sanh khởi
Nhận định về thiền chứng
Giai đoạn thiền tầng thứ nhất đến các thiền tầng
cao

Năm khả năng (*vasii*)
Giai đoạn hành trì sau cùng
Phương thức tu tập dẫn đến thiền tầng Vô sắc
Không Vô Biên Xứ
Phương thức hành trì đầu tiên và sau cùng để đạt
thiền tầng Thức Vô Biên Xứ
Phương thức hành trì để đạt thiền tầng Vô Sở
Hữu Xứ
Phương thức tu chứng thiền tầng Phi Tưởng Phi
Phi Tưởng Xứ

2. Án xứ Thùy đại hoàn tịnh
3. Án xứ Hòa đại hoàn tịnh
4. Án xứ Phong đại hoàn tịnh
5. Án xứ hoàn tịnh Màu Xanh
6. 7. 8. Ba án xứ màu sắc còn lại
9. Án xứ Ánh sáng hoàn tịnh
10. Án xứ hư không hoàn tịnh

Phương thức tu chứng các án xứ khi đã đắc thiền
Thời gian chứng đạt thiền chứng nhanh chậm đối với các án
xứ
Mãnh lực của mười *Kasi.na*

III. THẬP ÁN XỨ BẤT MỸ

1. Bàn trưởng tử thi
2. Thanh ú tử thi
3. Nồng lạn tử thi
4. Đoạn hoại tử thi
5. Thực hám tử thi
6. Tán loạn tử thi
7. Chiết đoạn tử thi
8. Huyết đồ tử thi
9. Trùng tu tử thi
10. Hải cốt tử thi 73

Quy trình phát triển án xứ Bất mỹ và ba Án tướng

1. Bàn trưởng tử thi
2. Thanh ú tử thi
3. Nồng lạn tử thi
4. Đoạn hoại tử thi
5. Thực hám tử thi
6. Tán loạn tử thi
7. Chiết đoạn tử thi
8. Huyết đồ tử thi
9. Trùng tu tử thi
10. Hải cốt tử thi

Phụ trích về những phương cách tu tập án xứ bất mỹ

Bước đầu để suy gẫm án xứ tử thi
Tử thi có phi nhân trú ẩn
Trì tướng trở thành nơi sợ hãi cho những người
có thói quen hốt hoảng
Điểm dị biệt giữa cái thấy Sơ tướng và sự tri
nhận Trì tướng
Thời gian nhanh chậm của Trì tướng
Màu sắc hoàn tịnh thay thế án xứ bất mỹ khi phát
triển các thiền tầng cao
Án xứ bất mỹ theo hai lối suy quán

IV. THẬP ÁN XỨ TÙY NIỆM

1. Án xứ tùy niệm Phật

Phương thức hành trì
Chi tiết về ân đức Phật
Tử thanh tịnh Giới trong 15 Hạnh và phân Minh
Hạnh theo ba Uẩn
Giải về sáu *Pu~n~naa*

2. Án xứ tùy niệm Pháp

Phương thức tu niệm
Chi tiết về ân đức Pháp

3. Án xứ tùy niệm Tăng

Phương thức tu niệm
Thêm về ân đức Tăng

- Chín ân đức phân theo Nhân và Quả
- Nguyên nhân gọi Chư Thánh với chín ân đức
- Điểm dị đồng giữa Thánh cư sĩ và Bạc xuất gia
- Hạnh người khiếm khuyết bốn ân đức đầu,
thành tựu năm ân đức sau

4. Án xứ tùy niệm Giới

Phương thức tu tập
Giới hoen ố và giới không hoen ố

5. Ấn xứ tùy niệm Thí

Phương thức tu tập
Phương thức tu tập Khả niệm pháp
Quả báu của sự hành Khả niệm pháp

6. Ấn xứ tùy niệm Thiên

Phương thức tu tập

7. Ấn xứ niệm tịch tịnh

Phương thức tu tập
Níp-bàn qua ý nghĩa Tịch tịnh và Tịnh lạc

8. Ấn xứ tùy niệm Chết

Phương thức tu tập
- Quán sự chết không qua sự kiện
- Quán sự chết bằng sự tăng tiến hay suy thoái.
- Suy quán bằng lối so sánh
- Suy quán bằng những khoảnh khắc ngắn
Quá trình tiến đạt

9. Ấn xứ Thân hành niệm

Phương thức tu tập
Giải về hai thông thạo học tập đầu
Giải về năm thông thạo còn lại
Lợi ích của việc quán thể trước theo 5
Uggahakosalla
Trưởng hợp ba tướng không hiển lo
Giải về 10 *Manasikaarakosalla*
Sự khó khăn trong lúc thực hành Thân hành niệm

10. Ấn xứ Niệm tức quan

Phương thức tu tập
4 cương lĩnh
Bốn phương thức Chỉ tịnh
Anubandhanaa trong *Phusanaa*
Điều đặc thù ở giai đoạn *Aanubandhanaa*
Anubandhanaa đạt đến giai đoạn *Thapanaa*
Lối thực hành chuyên biệt để bảo trì Tự tướng
Quả báu thực hành Tức quan niệm
Giải thêm về tiếng *Anu*

V. ẤN XỨ VÔ LƯỢNG TÂM

1. Từ Vô lượng tâm

Những hạng người cần biết đối với việc rải lòng
Từ
Phương thức rải lòng Từ
4 cách rải tâm Từ (*Avera, Abyaapajja, Aniiikha,*

Attaana.m)

Rải tâm Từ theo tuần tự
Trạng thái của tâm Từ vô giới hạn
12 đối tượng: 5 tổng quát và 7 riêng biệt
10 phương biến mãn
Ẩn tướng và tiền đạt trong án xứ Từ tâm
Quả báu do sự tu tập Từ tâm
Điều cần biết trong án xứ Từ niệm

2. Án xứ Bi Vô lượng tâm

Tác niệm hướng đến 5 đối tượng tổng quát
Tác niệm hướng đến 7 đối tượng riêng biệt
Tác niệm cùng với 10 phương

3. Án xứ Hỷ Vô lượng tâm

Tác niệm hướng đến 5 đối tượng tổng quát
Tác niệm hướng đến 7 đối tượng riêng biệt
Tác niệm cùng với 10 phương 168

4. Án xứ Xả Vô lượng tâm

Sự khác biệt giữa Xả vô lượng tâm và Xả Ba-la-mật
Lối thực hành dẫn đến Kiên cố định
Việc làm đầu tiên để thực hành
Tác niệm hướng đến 5 đối tượng tổng quát
Tác niệm hướng đến 7 đối tượng riêng biệt
Tác niệm cùng với 10 phương
Nguyên nhân Vô lượng tâm chỉ có bốn

VI. ÁN XỨ VẬT THỰC UẾ TƯỚNG

10 Phương thức suy quán

1. Suy xét sự đi lại
2. Suy xét sự tìm kiếm
3. Suy xét đến cách thọ dụng
4. Suy xét đến chỗ nương trú của vật thực
5. Suy xét đến chỗ chứa đựng
6. Suy xét đến vật thực chưa tiêu hóa
7. Suy xét đến vật thực đã tiêu hóa
8. Suy xét đến kết quả
9. Suy xét đến cách bài tiết
10. Suy xét về sự nhơ bẩn

Ẩn tướng - Tiền đạt - Thắng trí trong án xứ vật thực uế tướng
Quả báu sự tu tập án xứ vật thực uế tướng

VII. ÁN XỨ TỬ ĐẠY PHÂN QUÁN

Phương thức suy quán
Suy quán theo lối rộng rãi

- Suy quán 42 đại giới theo 13 khía cạnh

Ấn tướng -Tiến đạt - Đạo quả
Quả báu của sự tu tập Tứ Đại phân quán

VIII. AN XỨ VÔ SẮC

IX. PHÂN PHỤ GIẢI

Ấn xứ chỉ tịnh phân theo cõi
Ấn xứ phân theo Chân đế và Chế định
Ấn xứ phân theo cơ tánh

-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, tháng 10-2001).

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

updated: 21-10-2001