

## GIẢI VỀ Ý NGHĨA CHỈ TỊNH THEO THĂNG PHÁP YẾU HIỆP

*Hòa thượng Jotika  
Tỳ kheo Pháp Nhiên dịch Việt*

### IV (b)

#### 9. ÁN XỨ THÂN HÀNH NIỆM (*Kaayagataasati*)

*Kaayagataasati* tức là tưởng về những thể trước thường xuyên.

**Chi pháp:** Sở hữu Niệm trong 8 tâm Đại thiện, lấy 32 thể trước làm cảnh.

Tiếng *Kaaya* nghĩa là thân thể, gồm 32 thể trước.

Một lời giải:

*Kaayo gataa* = *Kayagataa*.

*Kaayagataa ca saa sati* = *Kaayagataasati*.

"Sự hiện hành của 32 thể trước trong thân gọi là *Kaayagataa* - Thân hành".

Ghi nhận về thân hành thì gọi là Thân hành niệm. Ở lời giải tự, không biết: "*Kaayagatasati*", nguyên âm sau chữ *T*, Bậc Đạo Sư không dùng dùng đoán âm mà dùng là *Kaayagataasati*.

Thân hành niệm còn được gọi là án xứ 32 phần (*Dvatti-*msakaayakamma.t.thaana**) hay án xứ từng đoạn (*Ko.t.thaasakamma.t.thaana*). Bởi vì nguyên chữ *Kaaya* và *Ko.t.thaasa* đều có nghĩa là một khối, một đồng, một bộ phận. Và trong nghĩa án xứ là chỉ cho 32 bộ phận hay 32 phần.

#### PHƯƠNG THỨC TU TẬP

Tu tập án xứ này, đầu tiên vị hành giả phải thông thạo hai điều:

- *Uggahakosalla*: thông thạo pháp học.
- *Manasikaarakosalla*: thông thạo pháp hành.

***Uggahakosalla*:** thông thạo về pháp học, phải biết 7 phương cách sau:

1. *Vacasaa*: Sự quán xét bằng lời nói.
2. *Manasaa*: Sự quán xét bằng tư tưởng.
3. *Va.n.nato*: Sự quán xét bằng màu sắc.
4. *Sa.n.thaanato*: Sự quán xét bằng hình dáng.
5. *Disaato*: Sự quán xét bằng phương hướng.
6. *Okaaso*: Sự quán xét bằng vị trí.
7. *Pariccheddato*: Sự quán xét bằng sự phân định (như phân định tóc khoảng đuôi hạt lúa, không có hai trong cùng một chân tóc).

***Manasikaarakosalla*:** thông thạo 10 điều quan sát sau:

1. *Anupubbato*: quán xét thứ tự.
2. *Naatisiighato*: quán xét không quá nhanh.
3. *Naatisanikato*: quán xét không quá chậm.
4. *Vikkhepabba.tibaahanato*: quán xét bằng sự nhất tâm, không phóng dật.
5. *Pa.n.nattisamatikkamato*: quán xét không dùng lối cố định.
6. *Anupubbamu-ncanato*: quán xét, biết loại bỏ những phần thể trước không rõ nét (màu sắc, hình dạng, vị trí, kích thước)
7. *Appaanato*: biết quán xét chỉ một thể trước nào đó để dẫn đến Kiên cố định.
- 8-10. *Tayo ca suttantaa*: quán xét trong ba phần: *Adhiccitasutta, siitibhaavasutta, bojjha"ngakosallasutta*.

## GIẢI VỀ HAI THÔNG THẠO HỌC TẬP ĐẦU.

Điều tinh thực thứ nhất và thứ hai có một sự liên hệ nhau, đó là *Vacasaa* - quán xét bằng lời nói và *Manasaa* - quán xét bằng tư tưởng. Do đó. Vị hành giả cần phải biết Phật ngôn về 32 thể trước sau:

*"Atthi imasmi.m kaayo: Kesaa, Lomaa, Nakhaa, Dantaa, Taco,...., Muttanti"*.

"Trong thân này gồm có: Tóc, Lông, Móng, Răng, Da,...., Nước tiểu".

### PHỤ CHÚ:

Về thể trước Oục - *Mattholu"nga-m* trước đó không có trong Phật ngôn, Đức Thế Tôn dùng chung trong từ *A.t.thimi-nja-m* - Tùy. Đến kỳ kết tập lần thứ nhất, thì từ *A.t.thimi-nja-m* và *Mu.t.thalanga-m* được kê riêng biệt để làm tròn số 20 Địa giới (*Pa.thaviidhaatu*).

Vị hành giả tu tập, không tác niệm ở câu đầu: "*Atthi imasmi-m kaaye* - Trong thân này có" và chữ cuối "*iti* - như vậy" (trong *Muttanti* = *Mutta-m* + *iti*).

Điều cần phải tác niệm chỉ là 32 phần thể trước được phân theo 6 nhóm như sau:

1. Nhóm *Taco* (da): Tóc, lông, móng, răng, da.
2. Nhóm *Vakkasa*: Thịt, gân, xương, tủy, thân.
3. Nhóm *Pappaasa*: Tim, gan, bầy nhầy, bao tử, phổi.
4. Nhóm *Ma.t.thalu"nga*: Ruột già, ruột non, vật thực mới, phần, óc.
5. Nhóm *Medacakka*: Mật, đờm, mồ, máu, mồ hôi, mỡ đặc.
6. Nhóm *Muttacakka*: Nước mắt, mỡ lông, nước miếng, nước mũi, nước nhớt, nước tiểu.

Vị hành giả tu tập Thân hành niệm, các Ngài A-xà-lê dạy rằng: mỗi vị hành giả, không nói riêng cho người thông thường hay vị trí Tam Tạng, đều cần phải thuộc lòng những tên gọi thể trước, vì đó sẽ thuận lợi cho việc quán xét bằng tư tưởng.

Tu tập, vị hành giả đầu tiên tác niệm nhóm thể trước thứ nhất (nhóm *Taca* - da) 5 ngày thuận, 5 ngày nghịch, 5 ngày cả thuận và nghịch, tức là tác niệm *nhóm Taca: kesaa, lomaa, nakhaa, dantaa, taco*. Tác niệm thuận như vậy 5 ngày, rồi tác niệm nghịch: *taco, dantaa, nakhaa, lomaa, kesaa* cũng trong 5 ngày. Rồi cả thuận lẫn nghịch trong 5 ngày: *kesaa, lomaa, nakhaa, dantaa, taco, taco, dantaa, nakhaa, lomaa, kesaa*. Tất cả 15 ngày đối với nhóm đầu. Nhóm thứ hai cũng 15 ngày như trên. Kế đến, gom nhóm I và II, rồi tác niệm: *kesaa, lomaa, nakhaa, dantaa, taco, ma-msa-m, nahaaru, a.t.thi, a.t.thimi-nja-m, vakka-m*. Thuận như vậy 5 ngày, rồi nghịch 5 ngày. Thuận và nghịch 5 ngày. Tất cả 15 ngày đối với 2 nhóm.

Tiếp theo, hành giả tác niệm nhóm thứ III cũng thuận, nghịch, thuận và nghịch trong 15 ngày, rồi tác niệm chung ba nhóm tương tự như trên.

Đối với nhóm thứ IV, V, VI cũng vậy. Sau khi tác niệm mỗi nhóm thuận, nghịch, thuận và nghịch rồi trở lại ban đầu.

Thời gian tất cả sáu nhóm là 5 tháng 15 ngày. Phương thức đã trình bày là dùng ngôn ngữ Pali mà tác niệm. Khi đã tu tập đầy đủ 6 nhóm, một thể trước nào đó sẽ rõ nét đối với tâm hành giả và lúc ấy hành giả cũng nhận thức rằng không có sự sống trong thể trước đó. Nhưng, nếu không một thể trước nào rõ nét, tức hành giả vẫn tưởng những thể trước có sinh mạng thì có thể do ngôn ngữ khác, chẳng hạn tiếng Mẹ đẻ mà hành giả khó thể nhập. Hành giả nên dùng ở ngôn ngữ thông thường.

Về phương thức tu tập cũng như trên, chỉ thay đổi ngôn ngữ.

Trong Bộ Chú Giải (*Atthakathaa*) *Sammohavinodanii*, phần *Satipa.t.thaanavibha"nga*, trang 237, Ngài Buddhaghosa giải rằng:

*Tacapa-ncake taava he.t.thaa vuttanayeneva anulomato pa-ncaaaha-m*  
*pa.tilomato pa-ncaaaha-m, anulomapa.tilomato pa-ncaaahanti a.d.dhamaasa-m*  
*sajjhaayo kaatabbo.*  
*Tato aagariyassa santika-m gantvaa vakkapa-ncaka-m ugga.nhitvaa tatheva*  
*a.d.dhamaasa-m sajjhaayo kaatabbo.*  
*Tato te dasapi ko.t.thaase ekato katvaa a.d.dhamaasa-m.*  
*Puna papphaasupa-ncakaadiisupi ekeha-m ugga.nhitvaa a.d.dhamaasa-m.*  
*Tato te pa-ncadasapi ko.t.thaase a.d.dhamaasa-m.*  
*Ma.t.thalu"ngapa-ncaka-m a.d.dhamaasa-m.*  
*Tato te viisati ko.t.thaase a.d.dhaamasa-m.*  
*Medacakka-m a.d.dhamaasa-m.*  
*Tato te chabhiisati-pi ko.t.thaase- ekato katvaa a.d.dhamaasa-m.*  
*Muttasakka-m a.d.dhamaasa-m.*  
*Tato sabbepi dvatti-msa ko.t.thaase ekato katvaa a.d.dhamaasanti eva-m cha*  
*maase sajjhaayo katabbo.*

Ở nhóm đầu, *Tacopa-ncaka*, hành giả tác niệm trong nửa tháng: thuận 5 ngày, nghịch 5 ngày, cả thuận và nghịch 5 ngày.

Sau khi tác niệm 15 ngày ở nhóm I, vị hành giả đến Vị Thầy học thêm về nhóm thứ hai *Vakkapa-ncaka*. Rồi cũng tu tập trong 15 ngày.

Đã tu tập 15 ngày đối với nhóm thứ hai, tiếp đến hành giả tác niệm cả nhóm I và II với 10 phần thể trước 15 ngày tiếp theo.

Rồi nhóm thứ III, *Papphaasapa-ncaka* cũng với 15 ngày như trên.

Gom chung ba nhóm, gồm 15 thể trước, trong 15 ngày tiếp theo.

Nhóm thứ IV, *Mutthalu"nga* trong 15 ngày.

Gom 4 nhóm, gồm 20 thể trước trong 15 ngày.

Nhóm V, *Medaka*, trong 15 ngày.

Gom chung 5 nhóm, gồm 26 thể trước trong 15 ngày.

15 ngày đối với nhóm *Muttacakka*.

Gom chung 6 nhóm với 32 thể trước trong 15 ngày.

Tất cả thời gian tu tập là 6 tháng. Thời gian các Ngài A-xà-lê nói là 6 tháng là tính tròn số, nếu chính xác hơn thì chỉ 5 tháng 15 ngày.

Hành án xử này đối với 3 hạng người: lợi căn, trung bình, độn căn.

Hạng người lợi căn (*Tikkhapuggala*), người tích trữ nhiều pháp độ trong quá khứ. Hạng trung bình (*Majjhimapuggala*) tức là người cũng đã vun trồng pháp độ trong quá khứ nhưng không quá trội. Và hạng độn căn (*Ma.n.dapuggala*) tức những người trong quá khứ ít tích trữ căn lành pháp độ.

Nếu là người lợi căn, thời gian hành trì không phải đến 5 tháng 15 ngày, chỉ trong khoảng khắc học tập ấn xứ với vị Thầy, những thể trước vẫn có thể rõ nét đối với tâm hành giả và ngay khi ấy, Thiên, Đạo, Quả sẽ hiển lộ. Còn nếu là người độn căn thời gian hành trì sẽ kéo dài hơn nữa, nghĩa là hơn mức 5 tháng 15 ngày. Riêng người trung bình như thời gian đã nói khoảng 5 tháng 15 ngày hay 6 tháng, là nói cho hạng người này.

Các Ngài A-xà-lê viết rằng:

*Tattha upanissayasampannassa sappa-n-nassa bhikkhuno kamma.t.thaana-m  
ugga.nhantassava ko.t.thaasaa upa.t.thahanti.*

*Majjhimapa-n-nassa hi vasena aacariyaa chahi maasehi paricchinditvaa  
tanti-m .thapayi-msu.*

*Yassa pana ettaavataapi ko.t.thaasaa paaka.taa na honti tena tato parampi  
sajjihaayo kaatabbo eva na ca kho aparicchinditvaa cha cha maase  
paricchinditvaa kaatabbo.*

Đối với ba hạng người này (lợi căn, trung bình, độn căn), vị Tỳ Kheo hành giả mà tái tục bằng tâm hợp vô trợ và cũng là người đầy đủ thiện căn, thì sẽ thành tựu Đạo, Quả trong thời gian học tập ấn xứ.

Các Ngài A-xà-lê quy định thời gian 6 tháng là nói cho hạng người trung bình. Khi những phần thể trước không hiển lộ rõ nét đối với những người tuệ kém, trong suốt sáu tháng theo mức định, thì cần phải tác niệm thời gian nhiều hơn nữa.

Việc làm lặp lại này cũng theo một thứ tự, tức 6 tháng trước và sau chỉ là lần thứ nhất và lần thứ hai (*nói rõ hơn là lặp lại 6 tháng ban đầu - N.D*)

Ồ mỗi nhóm khi tác niệm lần đầu, hành giả chỉ đơn thuần là niệm đọc, như nhóm I là tóc, lông, móng, răng, da, chỉ như thế, chớ không cần phải suy quán thuộc màu gì, là vật bất tịnh, là Thủy giới, Địa giới,...Riêng vị Thầy hướng dẫn cũng không cần nói rõ những sự phân biệt ấy, chỉ dạy những phần thể trước căn tác niệm, điều này nhằm để tránh sự nhầm lẫn. Vì nếu được chỉ dạy cách niệm đọc cùng sự quán màu sắc, khi hành giả tu tập mà sắc tướng (*va.n.nanimitta*) tức sắc màu hiển lộ, điều này không có gì ngạc nhiên và đã được chỉ dạy như thế. Nhưng nếu ngược lại, sắc tướng không hiển lộ mà yếm ô tướng (*patikuula*) tức sự nhàm chán hay Giới tướng (*dhaatumimittā*) là Địa đại và Thủy đại. Bấy giờ, hành giả sẽ lầm tưởng rằng mình đã thực hành sai lạc, bởi vì ấn tướng này không như học hỏi. Hành giả đã làm những điều dạy bảo trở thành những điều trở ngại.

Nếu vị Thầy hướng dẫn chỉ đơn thuần dạy những phần thể trước để niệm đọc, thì khi hành giả hành trì, sắc tướng, yếm ô tướng hay giới tướng có hiển lộ vẫn hoàn toàn vô hại. Vị Thầy hướng dẫn sẽ càng dễ dàng trong việc chỉ bảo học trò. Nếu hiển lộ sắc tướng thì đó là do vị hành giả (học trò) đã vun trồng nhiều pháp độ cùng sự tu tập ấn xứ màu sắc hoàn tịnh trong quá khứ nay sắc tướng mới hiển lộ như thế. Ấn xứ màu sắc là ấn xứ thích hợp với vị hành giả. Vị Thầy nên hướng dẫn hành giả, chỉ bảo phương cách niệm đọc quan sát theo màu sắc. Nếu là những ấn tướng khác, yếm ô tướng và giới tướng, ấy cũng chỉ vì trong quá khứ đã tích tập những pháp độ cùng sự phát triển ấn xứ yếm ô hay Địa đại. Vị Thầy sẽ hướng dẫn với phương cách thích hợp với đệ tử (vị hành giả).

Việc mà sắc tướng hiển lộ cũng bởi vì các phần thể trước có mang màu sắc, khi đọc niệm kesā hay tóc, màu đen hay màu trắng hay màu hoe sẽ trở thành sắc tướng để hiển lộ, vì tóc có nhiều màu sắc. Răng, móng, lông, da cũng tương tự như vậy. Kết quả an trú vào sắc tướng sẽ chứng đạt một trong năm thiện tăng sắc giới nào đó. Nhờ nền tảng thiện Sắc giới này phát triển Minh sát cho đến chứng A-la-hán Đạo và Quả. Còn đối với yếm ô tướng hiển lộ cũng bởi những thể trước là vật đáng nhòm góm, và kết quả sự niệm đọc, quan sát theo khía cạnh nhòm góm

chứng đạt Sơ thiên Sắc giới, nền tảng Sơ thiên này giúp hành giả phát triển Minh sát cho đến A-la-hán Quả.

Giới tướng hiển lộ vì hai phần thể trước từ *Kesaa* đến *Matthalu*"*nga-m* thuộc về Địa giới, 12 thể trước còn lại thuộc về Thủy giới. Kết quả niệm đọc quan sát theo giới tướng sẽ đạt đến cận định, chứ không đến thiền chứng. Rồi nhờ nền tảng Cận định, phát triển Minh sát cho đến khi chứng đạt A-la-hán Quả.

Trong ba ấn tướng kể trên, sắc tướng và yếm ó tướng hiển lộ sẽ dễ dàng hơn, và hành giả xác định đó là sắc tướng hay yếm ó tướng cũng không khó, cả vị Thầy hướng dẫn cũng vậy. Riêng về giới tướng thì khó hiện khởi hơn cả, hành giả và vị Thầy hướng dẫn cũng khó xác định. Do đó, phần tiếp theo sẽ nói về phương thức niệm đọc và quan sát theo giới tướng.

Giới tướng hiển lộ là trong lúc hành giả niệm đọc phần thể trước (một trong sáu nhóm), bấy giờ không có một ý niệm nào về nghĩa chế định tức những hình dáng của thể trước như tóc, lông, móng, răng, da, và cũng không xem thể trước là một sự sống có ý thức. Cũng như khi nhìn đám tro tàn của thi thể không thấy ở đó cái gì là nam, là nữ, chỉ là mỗi một tro tàn. Tương tự khi đọc niệm về tóc, cũng chỉ thấy như cỏ mọc trên gò đất, lông cũng như cỏ tranh trên mái nhà, móng cũng như móng chân ngựa, răng giống như hạt trái bầu cắm xuống đất, da cũng giống như da bò sấy bị căng thẳng. Thịt cũng như đất trét vách nhà, gân như dây buộc thắt rui mè, xương như cột dầm nhà,...chớ không thuộc về người nam hay người nữ, hay chúng sanh. Tâm hành giả khi đã ghi nhận như vậy tức là đã xác định được Giới tướng. Phương thức niệm đọc và quan sát theo giới tướng ấy, vị hành giả suy quán rằng: tóc không biết rằng: "Ta mọc trên da đầu", ngược lại da đầu cũng không biết rằng: "Tóc mọc trên ta". Và tóc này chẳng phải là người, chẳng phải là vật thức tri, chỉ đơn thuần là sắc pháp, tức Địa giới ấy. Tiếp đến, lông không biết rằng: "Ta mọc khắp da bao bọc thân", ngược lại da cũng không biết rằng: "Lông mọc trên ta", v.v...tương tự như vậy đối với 20 thể trước thuộc Địa giới.

Còn các thể trước thuộc Thủy giới, tức từ *pitta-m* (mật) cho đến *mutta-m* (nước tiểu) cũng tương tự trên, chỉ khác nhau đây là Thủy giới.

Trong lúc niệm đọc và quan sát chỉ thấy là Địa giới hay Thủy giới, chẳng phải người, chẳng phải một sự sống có ý thức.

Bấy giờ, *Ussadaatejo* xuất hiện ở vùng bụng, *Ussadaavaayo* xuất hiện ở chót mũi, và nếu được hiểu một cách rõ ràng như thể là đã quán xét đầy đủ bốn giới hay đã thành tựu án xứ tứ đại phân quán. Thấy được bốn giới trong thân một cách đầy đủ, từ đó quán xét đến sắc y sinh (*upaadaayaruupaa*) nương bốn giới (Tứ đại) trong thân. Như thể là đã quán xét thấy sắc uẩn trong thân. Tiếp theo là bốn danh uẩn tức sự tiếp xúc giữa Môn và Cảnh. Hiểu rõ giai đoạn này là hành giả thấy ngũ uẩn trong thân. Quán xét thêm nữa 12 xứ, 18 giới. Đến đây hành giả đã thành tựu Trí Phân Biệt Danh Sắc (*naamaruupapariccheda-*naa*.na*). Rồi quán xét thấy rằng Danh Sắc đang hiện hữu này chính là do Vô minh (*Avijja*), Ái (*ta.nhaa*), Nghiệp (*kamma*) và Vật thực (*aahaara*) chớ không một nguyên nhân nào khác, đó là *paccayapariggaha-*naa*.na* không còn ý niệm về chúng sanh, người, sinh mạng, hay không phải sinh mạng, chỉ là Danh và Sắc được hình thành từ bốn nhân, hiểu như vậy là thành tựu *~naa.napari-*n*~naa*. Vị hành giả tu tập theo sự quán xét tứ đại, khi đạt đến *Paccayapariggaha.na-*naa*.na* thì được gọi là *Cuu.lasotaapatti* (Tiểu Tu-đà-hườn), tức giai đoạn đầu tiên đến Tu Đà Hườn. Đây cũng là kết quả có được nhờ sanh làm người, gặp Phật Giáo. Vẫn tiếp tục thêm nữa sẽ thành tựu *Majjhimasotaapatti*, *Mahaasotaapatti* cho đến Arahatta.

Đây là quá trình phát triển sau khi Giới tướng xuất hiện.

**CHỨNG ĐẠT THIÊN CAO, ĐẠO, QUẢ TỪ ÁN XỨ THÂN HÀNH NIỆM.**

Kết quả từ quán xét theo khía cạnh nhòm góm (*pa.tikuula*) chỉ dẫn đến thiên tầng thứ nhất. Muốn phát triển các thiên tầng cao hơn, vị hành giả an trú vào những màu sắc của những thể trước, tức không quán xét theo khía cạnh nhòm góm nữa mà dựa vào màu sắc để tu tập án xứ màu sắc hoàn tịnh và phát triển bốn thiên tầng còn lại.

Riêng đối với Đạo Quả được chứng đạt từ án xứ thân hành niệm này, là sau khi chứng đạt Thiên sắc giới (không nhất thiết đã là thiên tầng thứ mấy), hành giả quán xét thể trước theo khía cạnh nguyên chất (*dhaatu*). Khi giới tướng hiển lộ vị hành giả tiếp tục suy quán

Phần trước trình bày là vị hành giả dựa vào nền tảng Kiên cố định hay Cận định sanh từ án xứ Thân hành niệm theo khía cạnh sắc tướng, yếm ô tướng hay giới tướng, rồi tu tập Minh sát cho đến khi chứng A-la-hán quả, đây chỉ nói là nhờ nền tảng tâm định có từ án xứ Thân hành niệm.

Riêng phương thức tu tập và cảnh của Đạo Quả thì không giống nhau, nghĩa là cảnh cho Đạo Quả sẽ lấy thiên chi hay Danh Sắc hiện có ở vị hành giả chớ không phải là thể trước (như thiên tầng sắc giới). Về phương thức sẽ quán xét các thiên chi hay Danh Sắc đang hoại diệt theo lối vô thường, khổ, vô ngã, chớ không phải niệm đọc những phần thể trước tóc, lông, móng, răng, da,...

Ôu phần trước nói rằng: Đạo Quả sanh từ sự tu tập Thân hành niệm, điều này cũng không sai, vì dựa vào thể trước để thấy về tứ đại mà phát triển, do đó mới nói rằng Thân hành niệm cũng thành tựu Đạo và Quả. Nói chứng được thiên tầng cao cũng với ý nghĩa trên.

## GIẢI VỀ NĂM *UGGAHAKOSALLA* CÒN LẠI.

Trong bảy *Uggahakosalla*, điều I và II là *Vaccasaa* và *Manasaa* là hai điều quan yếu trong việc hướng dẫn cũng như trong việc thực hành án xứ Thân hành niệm. Năm điều còn lại chỉ là phần phụ thuộc cho điều thứ hai *manasaa* (cách quán sát bằng tư tưởng). Nghĩa là khi quán sát một thể trước nào đó bằng cách niệm đọc (*vacasaa*) đồng thời tư tưởng cũng xét đến các khía cạnh **màu sắc** (*va.n.nato* - điều 3), **hình dạng** (*sa.n.thaanato* - điều 4), **phương hướng** (*disato*- đi?u 5), **vị trí** (*okaasato* - điều 6) và **sự phân định** (*paricchedato* - điều 7). Ở đây sẽ nói năm điều này đối với nhóm thể trước đầu tiên: Nhóm *Tacapa-ncaka*. Các nhóm còn lại tương tự như nhóm này.

**1. Kesaa** - Tóc: *Va.n.na* - màu đen, trắng hoặc đờ hoe. *Sa.n.thaana*: Hình dạng tròn và dài. *Disa*: mọc hướng trên. *Okaasa*: ở trên da đầu phủ hai mang tai, trước trán và sau ót. *Pariccheda*: chân tóc cắm vào lớp da đầu khoảng bằng đầu hạt lúa, phần ngọn tiếp giáp không khí (nghĩa là phân định được dài hay ngắn), không có hai sợi trong cùng một lỗ chân tóc. Và tóc chỉ mọc ở thân thể chớ không ở vật khác.

**2. Lomaa** - Lông: *Va.n.naato*: màu vàng, đen. *Sa.n.thaana*: hình dạng như rễ thốt nốt. *Disa*: ở hướng trên và hướng dưới (hướng trên kể từ rún trở lên, hướng dưới kể từ rún trở xuống). *Okaasa*: ở khắp châu thân trừ chỗ tóc mọc, hai lông bàn tay và hai lông bàn chân. *Pariccheda*: chân lông ăn vào da khoảng bằng trứng chỉ, phần trên tiếp giáp hư không, không có hai sợi trong cùng một chân lông và lông chỉ có ở trong thân thể chứ không có ở vật khác.

**3. Nakhaa** - Móng: *Va.n.naa* - màu trắng. *Sa.n.thaana*: hình dáng như vẩy cá. *Disa*: móng tay ở hướng trên, móng chân ở hướng dưới. *Okaasa*: mọc ở đầu ngón tay, ngón chân. *Pariccheda*: bề mặt dưới móng tay là hư không, không có hai ngón tay trong cùng một ngón và chỉ có trong thân thể chớ không có ở vật khác.

4. **Dantaa** - Răng: *Va.n.na*: màu trắng. *Sa.n.thaana*: có nhiều hình dạng, bốn răng giữa giống như hạt bầu cắm xuống đất. Hai răng nhọn hai bên giống như bông lòi chưa nở. Hai răng kê (hai bên răng ở mỗi bên răng nhọn) đầu răng và chân răng có hai ngạnh giống như cây dốt bò. Hai răng kê, đầu răng và chân răng có ba ngạnh. Hai răng trong cùng đầu răng và chân răng có bốn ngạnh. Răng hàm trên và hàm dưới giống nhau. *Okaasa*: mọc bên hai hàm. *Pariccheda*: đầu răng tiếp xúc với hư không, chân răng là phần hàm. Không có hai răng trong cùng một chỗ. Và chỉ có trong thân thể chứ không có ở vật khác.

5. **Taco** - Da: *Va.n.na*: màu đen, đen ngăm, vàng hoặc trắng. *Sa.n.thaana*: hình dạng như thân thể. *Disato*: hướng trên và dưới. *Okaasa*: ở khắp châu thân. *Pariccheda*: dưới lớp da là chỗ bám, trên lớp da là hư không. Da chỉ có ở trong thân thể chứ không ở những vật khác.

Hành giả suy quán tiếp theo: "Tóc, lông, móng, răng, da, ..., này quả thật là vật đáng gớm. Giá như người ta thấy tóc hay lông hay móng ... hay vật gì đó hình dạng tương tự mà rơi vào thức ăn. Dầu đó là món thượng vị cũng không khỏi bị ghê tởm."

### LỢI ÍCH CỦA VIỆC QUÁN THỂ TRỰC THEO NĂM UGGAHAKOSALLA

Phần lớn mọi người nhìn nhau trong ý nghĩ sai lầm: đây là người, đây là người nam, đây là người nữ, là xấu, là đẹp,... Và vẫn như vậy mà nảy sinh những phiền não trong suốt thời gian sai lầm. Quán xét thể trực theo mọi khía cạnh màu sắc hình dạng ...những sai lầm tương là người này, là kẻ kia không còn nữa, khi sắc tướng (*va.n.nanimitta*) hay uế tướng (*pa.tikuulanimitta*) hay giới tướng (*dhaatunimitta*) được hiển lộ, các phiền não cũng được xa lìa. Đây là nguyên nhân thiết yếu dẫn đến sự thành đạt A-la-hán Quả. Cũng như một hình nộm con cọp bằng điện tử, người thợ lắp ráp, đi tới lui, há mồm...nhìn thoáng qua cứ ngỡ là thật, sẽ làm những đứa trẻ hết hoảng sợ hãi. Nhưng khi người thợ cho thấy từng bộ phận đã tháo rời, thì chúng đến nó đùa mà không hoảng sợ. Tương tự, vị hành giả quán xét theo năm *Uggahakosalla* cũng để hành giả có cái nhìn bản thân như vậy.

### TRƯỜNG HỢP BA TƯỚNG KHÔNG HIỆN LỘ

Trường hợp này, Ngài Buddhaghosa đã nói đến phần *Satipatthaanavibha"nga* của Bộ Chú Giải *Sammahavinodhaanii* như sau:

*"Yassa pana neva va.n.nato upa.t.thaati na pa.tikuulato na su~n~nato tena me upa.t.thatiiti na kammattaana.m visasajjetvaa nisiititabba.m ko.t.thaasamanasikaareyyeva pana yogo kaatabbo poraanakattheraa kiraa ko.t.thaasamanasiiaroava pamaa.nanti aaha.msu".*

"Ai quán về thể trực mà những sắc tướng (*va.n.nanimitta*) - cái được ghi nhận là màu sắc, uế tướng (*pa.tikuulanimitta*) - sự gờm nhóm, sự rỗng không của một hữu tình mạng (*sattajiiva*) không được hiển lộ, vị hành giả cũng chớ nên từ bỏ án ngữ này, chỉ vì nghĩ rằng ấn tướng không thể hiển lộ. Hãy tiếp tục quán xét thêm nữa, bởi vì các Ngài A-xà-lê tiền bối đã nói: "Sự quán xét thể trực này là một điều tối cần thiết".

Khi vị hành giả không từ bỏ, vẫn tiếp tục hành trì như các Ngài A-xà-lê đã dạy sẽ nhận được một kết quả chắc chắn.

Các bộ phận thể trực sẽ được hiển lộ từng phần riêng biệt, được tri nhận từ chính bản thân hành giả và của người khác, cũng như nhìn một chùm hoa được kết bằng 32 bông. Vị hành giả cũng thấy ở mình, ở người khác hay bất kỳ một chúng sanh nào đó, là từng phần thể trực kết hợp chớ không còn nghĩ rằng là người này, là kẻ kia, chúng sanh này, chúng sanh kia như từ

trước vẫn làm tương. Những lúc thọ thực cũng không nghĩ rằng : Ta đang đưa vật thực vào miệng, Ta đang nhai, Ta đang nuốt, mà chỉ đơn giản ghi nhận rằng: những vật thực đang được đổ vào những bộ phận thể thực. Từ đó ấn tượng sẽ hiển lộ như ý muốn của hành giả. Sau đó, Thiền và Đạo, Quả sẽ xuất hiện tiếp theo từ sự quán xét các ấn tượng.

Các Ngài A-xà-lê nói rằng những vị thành đạt A-la-hán phần lớn từ ấn xứ Thân Hành Niệm với 7 *Uggahakosalla*.

## GIẢI VỀ 10 *MANASIKAARAKOSALLA*

1. **Anupubbato**: quán xét theo tuần tự. Tức sau giai đoạn thông thạo về bảy điều học tập (*Uggahakosalla*), vị hành giả không cần phải niệm đọc bằng lời, chỉ quán sát 32 thể thực bằng tư tưởng theo tuần tự màu sắc, hình dạng, vị trí, phương hướng và phân định.

2. **Naatisiighato**: quán sát không quá nhanh, vì nếu quá nhanh, những màu sắc, hình dạng...khó mà nhận rõ.

3. **Naatisa.niko**: quán sát không quá chậm, vì nếu quá chậm, những màu sắc, hình dạng...hành giả có thể xem đó là những cái xinh đẹp. Mà điều này sẽ ngăn trở mục đích của ấn xứ : Thiền, Đạo, Quả.

4. **Vikkheppappa.tibahanaato**: quán xét bằng cách nhất tâm, không phóng dật. Tức sự thực hành của vị hành giả giống như người đang đi gần vực thẳm, cần phải hết sức cẩn thận để khỏi sa chân. Vị hành giả cũng vậy, nên giữ gìn tư tưởng an trụ không để phóng dật, rồi an trú vào cảnh ấn xứ.

5. **Pa-n~nattisamatikkhamato**: quán sát vượt ngoài chế định. Tức trong khi tuần tự quán sát, vị hành giả quán sát theo Danh chế định (*naamapa~n~natti*) và Hình thức chế định (*sa.n.thaanaapa~n~natti*) để uế tướng hiển lộ (*Pa.tikuulanimitta*). Nhưng sau khi uế tướng hiển lộ, không cần phải quán sát theo Danh chế định: tóc, lông,...hay Hình thức chế định: hình dạng, kích thước,... Cũng như một người đi vào rừng gặp giếng nước trong lúc mệt mỏi tìm kiếm, liền ghi nhận vị trí để dễ dàng đến những lần sau, khi cần. Nhưng sau khi đã đến nhiều lần thì không cần phải ghi nhớ vị trí ấy nữa. Tương tự, sau khi uế tướng hiển lộ, vị hành giả không nên dựa vào chế định.

6. **Anupubbamu~ncanato**: quán sát biết loại bỏ những phần thể thực không rõ nét. Nghĩa là khi thứ tự quán sát thể thực từ tóc theo thuận và từ nước tiểu theo nghịch cho đến tóc, vị hành giả xét thấy một thể thực hay một nhóm thể thực nào đó không rõ nét thì cần loại bỏ, rồi chỉ quán sát những thể thực còn lại. Trong sự quán sát tiếp theo này cũng loại bỏ những thể thực mà xét thấy là kém rõ ràng. Và như thế cho đến khi còn hai thể thực, hành giả sẽ chọn một thể thực trong hai là rõ ràng nhất để quán sát. Vì khi sau cùng chỉ giữ lại một thể thực làm ấn xứ chứ không là 32. Điều này các Ngài A-xà-lê ví dụ cũng giống như người thợ săn muốn bắt con khỉ trong vườn cây Ta-la có 32 cây. Đầu tiên dùng mũi tên bắn lá cây nơi con khỉ đang ngồi để đuổi nó. Con khỉ liền chuyển qua cây thứ hai. Rồi cây thứ hai, thứ ba, thứ tư, và nếu cứ mãi như thế cho đến khi thấy những cây trong vườn Ta-la. Trở lại cây ban đầu rồi đến cây cuối cùng. Dù suốt cả buổi, sức đã kiệt, người thợ săn cũng không làm sao giữ con khỉ ấy ở lại một cây. Tương tự, 32 thể thực là vườn Ta-la 32 cây, tâm là con khỉ và vị hành giả như người thợ săn.

7. **Appanaato**: biết quán sát một thể thực nào đó để dẫn đến Kiên cố định. Tức sau khi lần lượt loại bỏ những thể thực không rõ ràng. Chỉ giữ lại một thể thực nào đó mà xét thấy là rõ nét nhất. Rồi tiếp tục quán xét cho đến khi đạt thiền chứng. Vị hành giả không cần phải quán xét đến những thể thực đã loại bỏ, vì dù thể thực cũng có thể dẫn đến thiền chứng. Sở dĩ ban đầu phải cần xét đến 32, vì như vậy sẽ có hai điều lợi: thứ nhất có thể chứng đạt thiền tăng



đầu tiên của sắc giới khi quán thuận và nghịch về 32 thể trước. Thứ hai, nếu chưa đạt thiền chứng, hành giả sẽ dễ dàng chọn lấy một thể trước thích hợp với mình (điều 6).

8-10. **Tato ca suttanta** - quán xét theo ba **Sutta**: là *Adhiccitasutta*, *Siitibhaavasutta* và *Bojjha"ngakosallasutta*. Tức là vị hành giả kiểm soát việc thực hành theo ba sutta để Định và Căn có một sức mạnh như nhau và dẫn đến Thiền, Đạo và Quả.

Thực hành theo *Adhiccitasutta* (Tăng tiến tâm) là vị hành giả quán sát trong ba tướng: Định tướng (*Samaadhinimitta*) - Tâm định trụ, Căn tướng (*Paggaahanimitta*) - Sự tinh cần năng động, và Xả tướng (*Upekkhaanimitta*) - Tâm quân bình. Nếu một tướng nào đó quá trội hay quá kém, vị hành giả cần quân bình nhau cho đến khi đạt mức tăng tiến tâm (*Adhiccitta*), nghĩa là có khả năng giúp cho tâm an trú khấn khít với cảnh hơn. Việc phải quân bình vì nếu Định tướng quá trội sẽ dễ tạo cho sự biếng nhác, lui sụt. Hay Căn tướng quá trội sẽ dễ phóng dật, mộng lung. Còn nếu Xả tướng quá trội cũng không thể dẫn đến Thiền, Đạo, Quả. Do đó, vị hành giả không nên hướng tâm quá nhiều về một tướng mà chỉ nên ba tướng ấy được quân bình. Đức Thế Tôn ví dụ rằng: Cũng giống như người thợ kim hoàn đầu tiên đốt lửa rồi dùng gắp kẹp thời vàng hơi nóng. Song, mỗi việc thổi lửa, tưới nước và dừng lại. Những việc này phải làm một cách thích hợp vừa đủ, không hơn không kém, thời vàng ấy mới được kham nhận, màu sắc xinh đẹp và có thể làm bất kỳ món trang sức nào tùy thích. Nếu những việc thổi lửa, tưới nước và dừng lại không đúng mức, quá thừa, quá thiếu thì không bao giờ có thể thực hiện như ý muốn.

Thực hành theo lối tịch tịnh (*Siitibhaava*), tức vị hành giả thực hành theo sáu pháp để thấu đáo Níp-bàn. Sáu pháp đó là:

- Hạn chế trong lúc cần hạn chế, tức là những khi tâm quá năng nổ, gắng sức.
- Khích lệ những lúc cần khích lệ, khi tâm thụ động, buồn chán, lui sụt.
- Sách tấn trong lúc cần sách tấn, khi tâm không thỏa thích trong việc hành trì.
- Chấp nhận trong lúc cần chấp nhận, khi tâm đang thỏa thích với án xứ.
- Tâm luôn hướng đến Đạo, Quả.
- Vui thích trong Níp-bàn.

Thực hành trong lối Giác chi thiện xảo (*Bojjha"ngakosalla*), tức khi tâm có sự buồn chán, lui sụt, thiếu tinh cần, khi ấy cần trau dồi Trạch pháp giác chi (*dhammavicayasambojjha"nga*), Căn giác chi (*Viriyasambojjha"nga*), Hỷ giác chi (*piitisambojjha"nga*). Ba chi phần này nên làm lớn mạnh vượt trội. Khi tâm quá năng nổ xông xáo đến mức phóng dật, tán động thì cần trau dồi Tịnh giác chi (*Passadhisambojjha"nga*), Định giác chi (*Samaadhisambojjha"nga*) và Xả giác chi (*Upekkhaasambojjha"nga*).

## SỰ KHÓ KHĂN TRONG LÚC THỰC HÀNH THÂN HÀNH NIỆM.

Trong 40 án xứ Chi tịnh, mười tùy niệm và bốn Phạm trú là khó thực hành hơn cả. Vì hành giả phải thông về pháp học, sau đó mới có thể hành trì. Nếu không, việc thực hành sẽ vô hiệu quả. Riêng về án xứ Thân hành niệm lại càng khó khăn hơn. Vị hành giả cần phải học về phương thức tu tập theo 7 *Uggahakosalla* cũng như bao nhiêu người khác học tập về pháp học. Một trong ba tướng có thể hiển lộ ở giai đoạn này rồi sau đó, Thiền và Đạo, Quả chúng đạt tiếp theo. Nhưng nếu sau khi đã học tập (nghĩa là sau giai đoạn thực tập ban đầu), một trong ba tướng vẫn không hiển lộ, thì cần thực hành theo 10 *Manasikarakosalla*. Khi một trong các tướng hiển lộ, Thiền và Đạo, Quả sẽ chứng đạt như ý muốn. Giai đoạn này tuy rất khó khăn, nhưng nếu nghĩ đến quả báu và lời sách tấn của những vị A-xà-lê trong Bộ *Sammohavinodanii*, vị hành giả chớ nên nản lòng.

1. *Ya~m kamma.t.thaana~m bhaavetvaa aruhatta~m pattaana~m bhikkhuuna~m vaa bhikkhuniina~m vaa upaasakaana~m vaa upaasikaana~m vaa ga.nanapariccheda naama natthi.*

2. *So hi ima~m patipatti~m pa.tipajjati so bhikkhu naama hoti, patipannako hi devo vaa hotu manusso vaa bhikkhuuhi sa"nkhaya~m gacchati yeva.*

1. Những Vị Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, Cận sự Nam, Cận Sự Nữ, đã thành đạt A-la-hán, phần lớn rất nhiều từ án xứ này (thân hành niệm).

2. Ai tu tập án xứ thân hành niệm này, đều được gọi là Tỳ Kheo. Người tu tập án xứ này hằng được Chư Thiên hay loài người bảo vệ, hộ trì như mọi Vị Tỳ Kheo khác.

Và lại, trong *Vissuddhimaggatthakathaa*, các Ngài A-xà-lê nói rằng: việc tu tập thân hành niệm chỉ có trong thời gian Phật giáo, ngoài ra không thể có. Mặc dù các ngoại đạo vẫn bị xem là giáo chủ và truyền bá giáo thuyết ở mỗi thời kỳ, cũng không thể trình bày phương thức thực hành thân hành niệm, chỉ bởi vì đây là khả năng của Đấng Chánh Đấng Giác, chớ không thể ở một ai khác. Đức Thế Tôn nói về thân hành niệm như vậy:

*"Ekadhammo bhikkhave bhaavito bahulikato mahato sa.mveggaaya sa.mvattati ... yesa.m kaayataasati aaraddhaati"*

"Này Chư Tỳ Kheo! Một pháp, khi Vị Tỳ Kheo tu tập, làm phát triển, làm lớn mạnh, làm tăng trưởng sẽ trở nên kinh cảm (*sa.mvega*) thân và tâm. Đem lại lợi ích ngay trong hiện tại, thoát ly mọi trói buộc, hướng đến Chánh niệm tinh giác, thấy rõ tự thân là vô thường, khô, vô ngã và bất mỹ. Hiện tại lạc trú. Thành đạt Tam Minh, Níp-bàn và hưởng an lạc quá vị (*Phalasamaapatti*). Pháp ấy chính là Thân Hành Niệm".

"Này Chư Tỳ Kheo, những ai thực hành Thân hành niệm, những người ấy hưởng được hương vị bất tử tức Níp-bàn mà những người không hành trì không thể nhận biết".

"Này Chư Tỳ Kheo! Ai thực hành thân hành niệm viên thành, người ấy đã hưởng được hương vị bất tử, không còn ngờ vực Níp-bàn, không còn sai lầm con đường dẫn đến Níp-bàn. Ai chưa thành đạt án xứ thân hành niệm, người ấy không hưởng được hương vị bất tử, ngờ vực về Níp-bàn, sai lạc con đường dẫn đến Níp-bàn."

## PHỤ CHÚ:

Thân hành niệm mà Đức Phật và các Ngài A-xà-lê nói đến tức chỉ cho 32 thể trước, 10 bất m?, số tức quan, sự quán xét về các oai nghi lớn nhỏ, sự quán xét về bốn nguyên chất (*dhaatu*). Tất cả đều gọi là Thân Hành Niệm hay Thân Quán Niệm Xứ theo cách gọi bài Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahaasatipa.t.thaanasutta*). Nhưng nói đến Thân Hành Niệm trong 10 pháp hằng niệm (*Anussati*) là chỉ cho 32 thể trước.

## 10. ÁN XỨ NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM (*Aanaapaanassati*)

Sự ghi nhận hơi thở vào ra, thì được gọi là *Aanaapaanassati* hay *Nhập tức xuất tức niệm*.

**Chi pháp:** Sở hữu Niệm trong tám Đại Thiện (hay tám đại Tố) lấy hơi thở vào ra làm cảnh.

"*Aanaapaanassati*" chiết tự có: *Aanaa*+ *Paana* (hay *Aapaana*) + *Sati*.

*Aanaa* có nghĩa là hơi thở vào. *Paana* (hay *Aapaana*) là hơi thở ra. *Sati* là sự ghi nhận hay sự ghi nhớ. Trở thành hợp từ *Aanaapaanassati* nghĩa là sự ghi nhận hơi thở vào ra.

Một lời giải như sau: *Aana~nca paana~nca = Aanaapaana~m*.

Gió vào bên trong và gió ra bên ngoài thì được gọi là *Aanaapaana*.

*Aanaapaane pavattaa sati = Aanaapaanassati.*

Chánh niệm bằng sự ghi nhận hơi thở vào ra thì được gọi là *Aanaapaanassati* hay nhập tức xuất tức niệm.

Gọi hơi thở vào là *Aanaa*. Hơi thở ra là *Paana* hay *Aapaana*. Đây cũng bởi vì có tiếng *Sati* đi kèm, và gọi theo cách gọi *Pavattikama*, tức cách tính thứ tự hơi thở theo Tạng Kinh và Chú Giải Tạng này. Bởi thông thường, thở vào trước rồi thở ra sau. Do đó khi thực hành cũng ghi nhận hơi thở vào trước rồi mới ghi nhận hơi thở ra. Riêng *Aanaapaana* giải trong *Vinaya-atthakathaa* (Chú giải Tạng Luật) và *Abhidhammakathaa* [*Abhidhammakathaa hay Abhidhamma-atthakathaa ? - ND*] thì *Aanaa* chỉ cho hơi thở ra và *Paana* hay *Aapaana* là chỉ cho hơi thở vào. Đây gọi theo cách gọi *Upavattikama* tức tính hơi thở từ khi hài nhi vừa ra khỏi thai bào. Vì chúng sanh ở thai bào không bao giờ có thở, chỉ hấp thụ hơi thở của người mẹ. Do đó khi lọt lòng mẹ, đầu tiên là thở ra, sau đó mới thở vào. Trong *Samantapaasaadika-atthakathaa* [*một Bộ Chú Giải về Luật; Ch. Paaraajikaka.n.da- atthakathaa, Phần II, trang 14*] có ghi rằng:

*"Sabbesa.m gabbhaseyyakaana.m maatukucchito nikkhamanaakaale pa.thama.m abbhantaravaato bahi nikkhamati pacchaa baahiravaato sukhumaraja.m gaheyyvaa abbhantara.m pavisanto taala.m aahacca hibbyati."* [*Ch. Sabbesamo; Sukhuma~m raja~m*]

"Tất cả chúng sanh trong thai bào, khi ra khỏi lòng mẹ, đầu tiên là gió từ bên trong thoát ra bên ngoài. Sau đó, gió từ bên ngoài mang những vi trần đem vào bên trong, tiếp chạm phần ức bụng và mắt tại đó."

*Aanaapaana*, một cách gọi khác là *Assaasapassaasa*, hợp từ này cũng mang cùng nghĩa là: *Assaana* tức là hơi thở vào, *Passaana* là thở ra. *Assaana* chiết từ có *Aa + saana*. "*Aa*" nghĩa là "Trước" (từ tiếng *Aadimhi*). "*Saasa*" là mang hơi thở vào (hay ra). Và trong *Passaana*, "*Pa*" có nghĩa là "sau" (từ tiếng *pacchaa*), *saasa* là hít hơi thở ra.

Hay một lời giải:

*Aadimhi saasana.m = Assaano*: đem hơi thở vào trước thì gọi là *Assaana*.

*Pacchaa saasana.m = Passaano*: hít hơi thở ra sau thì gọi là *Passaana*.

## PHƯƠNG THỨC TU TẬP.

Về phương thức tu tập, *Paali* ghi lại như vậy:

1. *So sato va assasati sato va passasati* - vị hành giả ngồi kiết già, lưng thẳng, trong nơi thanh vắng, đặt niệm trước cánh án xử, Chánh niệm ghi nhận hơi thở vào ra.
2. *Diigha~m vaa assasanto diigha~m assasaamiiti pajaanaati*: khi thở vô dài, ghi nhận rằng thở vô dài. Thở ra dài ghi nhận rằng thở ra dài.
3. *Rassa~m vaa assasanto rassa~m assasaamiiti pajaanaati rassa~m vaa passasanto rassa~m passasaamiiti pajaamiiti pajaanaati*: khi thở vào ngắn, ghi nhận là thở vào ngắn, thở ra ngắn ghi nhận là thở ra ngắn.
4. *Sabbakaaya-pa.tida~mvedii assasisaami sikkhati passambhaya~m kaayasa"nkhaara~m passasisaamiiti sikkhati*: "Ta sẽ làm hơi thở thô thiển được tế nhị, tinh tế hơn", hành giả lập tâm.

Điều thứ nhất là nguyên tắc ban đầu để thực hành. Điều thứ hai đến điều thứ tư là phần thực hành trau dồi tâm định thêm sức mạnh để dẫn đến thiền chứng.

Tuân theo điều thứ nhất, hành giả ghi nhận hơi thở tiếp chạm ở chót mũi hoặc đầu môi trên, tức là đối với những người chót mũi dài, hơi thở sẽ tiếp chạm phần chót mũi. Nếu người chót mũi ngắn, hơi thở sẽ tiếp chạm phần môi trên. Sự ghi nhận hơi thở vào ra như thế là để cho tâm không bị tán động, phóng tán và cũng để trau dồi tâm định. Bởi lẽ thường chúng sanh phóng dăng, mộng lung, khó mà an trụ ở duy nhất một cảnh, không bao giờ tự chủ được chính mình và luôn thiếu bản lĩnh. Nếu thật sự nhìn lại mình, chúng ta sẽ thấy, cả lúc tụng đọc những bài kinh, tâm cũng chưa hoàn toàn yên trụ, lắng đọng ở những câu kinh ấy. Chính điều này mà muốn trau dồi tâm định cần phải ghi nhận hơi thở vào, ra khi tiếp chạm chót mũi hoặc đầu môi trên. Các Ngài A-xà-lê tiên bối, trong *Visuddhimaggatthakatha* [Ch. *Visuddhimagga Phần I, trang 261*] viết rằng:

*"Yathaa thambhe nibandheyya  
Vaccha~m dama~m naro idha  
Bandheyveva~m saka~m citta~m  
Satiyaaramma.ne daohanti"*

"Muốn rèn con bò chứng, người ta cột bò vào thân cây. Cũng vậy, muốn rèn luyện tâm, hãy cột vào thân cột an xứ, sợi dây là Chánh niệm".

Cách rèn luyện tâm dẫn đến định bằng nhiều án xứ, trong đó Tứ quan niệm là một án xứ dễ dàng hơn cả. Với bốn cương lĩnh đã trình bày, hành giả có bốn phương thức phụ thuộc sau:

- 1) *Ga.nanaanaya*: Đếm hơi thở vào ra theo sáu nhóm, từ nhóm 5 đến nhóm 10 (xem phần sau).
- 2) *Anubandhanaanaya*: Ghi nhận từng hơi thở vào ra trong mọi thời điểm, không buông thả lơ là.
- 3) *Phusanaanaya*: Tức khi đang quán sát theo hai phần *Ga.nanaa* và *Anubandhanaanaa*, hành giả cần ghi nhận sự tiếp xúc của hơi thở. Nghĩa là phần *Phusanaa* cùng tu tập với hai phần kia, chớ không riêng lẻ.
- 4) *Thapanaanaya*: tức sự quán sát hơi thở vào ra bằng *Anubandhanaa* và *Phusanaa* đến khi đạt đến Tự tướng. Từ đây, tâm hành giả cũng thay đổi từ việc ghi nhận sự xúc chạm của hơi thở, thay thế bằng sự an trú vào Tự tướng đến khi chứng đạt thiền chứng. Quá trình này được gọi là *Thapanaa*. Và cũng giống như phần *Phusanaa* tức là *Thapanaa*. Không tu tập riêng lẻ.

Về phần *Ga.nanaa* được tính có hai:

- ***Dha~n~namaamakagananaanaya***: Đếm hơi thở theo cách thức chậm như người đóng lúa. Tức là chỉ đếm những hơi thở vào ra được ghi nhận do tự tướng một cách rõ ràng. Những hơi thở không được nhận rõ thì không cần đến. Riêng vị hành giả cũng cần để hơi thở ra, vào chậm rãi để kịp ghi nhận và dễ dàng đếm đúng.

- ***Gopaalakaga.nanaanaya***: đếm hơi thở vào, ra cách thức nhanh, cũng giống như người mục đồng đếm bò khi vừa mở cái cửa chuồng chật hẹp, cần phải đếm mau lẹ. Tức khi hành giả đã đếm hơi thở theo cách thức *Dha~n~namaamaka* thường xuyên, đã ghi nhận hơi thở qua tự tướng một cách rõ ràng. Từ đây, tâm định đã vững vàng, đồng thời hơi thở vào ra cũng nhanh chóng. Bây giờ, hành giả cần phải đếm nhanh đúng lúc và chính xác.

Bốn cách thức đã kể là đối với Thiền Chi Tĩnh, riêng về Minh sát có 4 cách thức khác:

1) **Sallakkha.naa:** là sau khi đắc thiền chứng từ án xứ Niệm tức quan. Tiếp theo hành giả tu tập Minh sát tức là quán sát Danh Sắc (cũng lấy án xứ là hơi thở) qua lối Tam Tướng: Vô thường, Khổ não, Vô ngã. Cũng như một học sinh đã học xong Trung học, sẽ học tiếp đến là Đại học.

2) **Viva.t.tanaa** làm sanh khởi Tâm Đạo từ Tam Tướng cùng với sự đoạn trừ các phiền não, trở thành người Đạo.

3) **Paarisuddhi** là làm sanh khởi tâm Quả, trở thành bậc Thánh Quả.

4) **Pa.tipassanaa:** làm sanh khởi trí phân quán, tức là suy xét về Đạo, Quả và Níp-bàn sau khi đạt Thánh vực.

## BUƯỚC ĐẦU THỰC HÀNH

Hành giả đi đến một trú xứ thanh vắng, u tịch thích hợp cho việc hành trì. Ngồi kiết già, lưng thẳng, đặt niệm phía trước, ghi nhận hơi thở vào ra như vậy:

\* Theo cách *Dha~n~namamaka*:

Đếm hơi thở chậm theo 6 nhóm:

Nhóm 5: Hơi thở vào thứ 1.

Hơi thở ra thứ 2.

Hơi thở vào thứ 3.

Hơi thở ra thứ 4.

Hơi thở vào thứ 5.

Nhóm 6: Hơi thở ra thứ 1.

Hơi thở vào thứ 2.

Hơi thở ra thứ 3.

Hơi thở vào thứ 4.

Hơi thở ra thứ 5.

Hơi thở vào thứ 6.

Nhóm 7: Hơi thở ra thứ 1.

Hơi thở vào thứ 2.

Hơi thở ra thứ 3.

Hơi thở vào thứ 4.

Hơi thở ra thứ 5.

Hơi thở vào thứ 6.

Hơi thở ra thứ 7.

Nhóm 8 : Hơi thở vào thứ 1.

Hơi thở ra thứ 2.

Hơi thở vào thứ 3.

Hơi thở ra thứ 4.

Hơi thở vào thứ 5.

Hơi thở ra thứ 6.

Hơi thở vào thứ 7.

Hơi thở ra thứ 8.

Nhóm 9: Hơi thở vào thứ 1.  
Hơi thở ra thứ 2.  
Hơi thở vào thứ 3.  
Hơi thở ra thứ 4.  
Hơi thở vào thứ 5.  
Hơi thở ra thứ 6.  
Hơi thở vào thứ 7.  
Hơi thở ra thứ 8.  
Hơi thở vào thứ 9.

Nhóm 10: Hơi thở ra thứ 1.  
Hơi thở vào thứ 2.  
Hơi thở ra thứ 3.  
Hơi thở vào thứ 4.  
Hơi thở ra thứ 5.  
Hơi thở vào thứ 6.  
Hơi thở ra thứ 7.  
Hơi thở vào thứ 8.  
Hơi thở ra thứ 9.  
Hơi thở vào thứ 10.

Đếm như vậy từ nhóm 5 đến nhóm 10. Và vẫn trùng lập nhiều lần đến khi đã đếm rõ ràng hơi thở vào, ra trong mọi thời điểm, không còn phải loại bỏ những hơi thở không rõ ràng một cách vững chãi đối với 6 nhóm.

Việc đếm hơi thở này, như đã nói, ngoại trừ nhóm 5, các nhóm khác có khi đếm 1 cho hơi thở vào, có khi đếm 1 cho hơi thở ra. Đây là cách thức đếm số. Hành giả không nên chỉ đơn giản đếm một lần. Bởi vì theo cách *Dha~n~namaamaka* là để ghi nhận hơi thở vào, ra qua tư tưởng một cách rõ ràng. Chỉ trường hợp những hơi thở không nhận rõ thì không đếm.

\* Theo cách *Gopaalakaga.nanaanaya*:

Đếm hơi thở theo cách thức nhanh:

Nhóm 5: Vào 1 ra 2.  
Vào 3 ra 4.  
Vào 5.

Nhóm 6: Ra 1 vào 2.  
Ra 3 vào 4.  
Ra 5 vào 6.

Nhóm 7: Ra 1 vào 2.  
Ra 3 vào 4.  
Ra 5 vào 6.  
Ra 7.

Nhóm 8: Vào 1 ra 2.  
Vào 3 ra 4.  
Vào 5 ra 6.  
Vào 7 ra 8.

Nhóm 9: Vào 1 ra 2.  
Vào 3 ra 4.  
Vào 5 ra 6.

Vào 7 ra 8.

Vào 9.

Nhóm 10: Ra 1 vào 2.

Ra 3 vào 4.

Ra 5 vào 6.

Ra 7 vào 8.

Ra 9 vào 10.

Đếm hơi thở theo cách *Gopaalakaga.nanaa* (cách người mục đồng), vị hành giả cần phải tinh cần đếm theo thứ tự hơi thở vào ra đúng như thứ tự số trong 6 phần đã kê, không nên nhầm lẫn. Bởi vì khi đã thực hành theo cách *Dha-n~namaamaka* (cách người đong lúa), giai đoạn này Niệm và Định đã vững vàng, tốc độ hơi thở cũng nhanh chóng hơn. Do đó, vị hành giả cần cố gắng để đếm đúng thứ tự hơi thở theo số. Việc đếm này không cần phải bằng miệng, chỉ nên ghi nhận qua tư tưởng.

### **ANU-BANDHANAA TRONG PHUSANAA**

Khi đã quan sát hơi thở theo cách thức *Gopaalaka* đến giai đoạn rõ ràng, thuần thực. Tiếp theo không cần phải đếm nữa mà chỉ mà chỉ hướng tâm nơi chót mũi (hay đầu môi trên) để ghi nhận hơi thở vào, ra trong mọi oai nghi, trong mọi thời điểm. Như vậy được gọi là *Anubandhanaa* trong *Phusanaa*. Nói là đếm theo cách *Gopaalaka* đã rõ ràng "Là ghi nhận qua tư tưởng đầu đáo trong từng thời điểm theo thứ tự của hơi thở vào, ra và không nhầm lẫn trong việc đếm số." Phải thuần thực cả hai việc này.

Về lối thực hành theo cách *Anubandhanaa*, hành giả tuân theo 4 nguyên tắc, từ nguyên tắc thứ hai đến nguyên tắc thứ năm đã trình bày phần trước. Nguyên tắc thứ hai và thứ ba đã nói là: trong lúc ghi nhận hơi thở ở mỗi thời điểm, nếu hơi thở vào ra dài, hành giả ghi nhận hơi thở ấy dài. Nếu ngắn ghi nhận là ngắn. Bởi vì ở mỗi người có hơi thở khác nhau, có người hơi thở dài, có người hơi thở ngắn, và cũng không phải lúc nào như lúc nào. Trong những lúc mệt nhọc hay sợ hãi thì sẽ thở gấp hơn, đầu là người có hơi thở dài. Ngược lại, ở những lúc suy nghĩ hay đọc sách đầu là người hơi thở ngắn cũng sẽ thở dài hơn.

Theo nguyên tắc thứ tư, là khi đã quan sát hơi thở vào, ra một cách rõ ràng, từ đó hành giả ghi nhận phần đầu, phần giữa và phần sau cùng của hơi thở, tức là:

- Hơi thở vào: Phần đầu là chót mũi, phần giữa là ngực (tim) và phần sau cùng là rún.

- Hơi thở ra: Phần đầu là rún, phần giữa là ngực, sau cùng là chót mũi.

Việc kiểm soát hơi thở này, vị hành giả nên hướng tâm vào nơi chót mũi mà hơi thở vào, ra tiếp chạm, chớ không theo dõi cả quá trình di chuyển của hơi thở.

Sau cùng là nguyên tắc cương lĩnh thứ năm. Khi đã thực hành nguyên tắc 2,3,4, bấy giờ hơi thở vào, ra rất tế nhị và tinh tế. Nếu hành giả vẫn ghi nhận rõ ràng không gián đoạn. Tức Niệm, Định, Tuệ của hành giả đã vững vàng, kiên định. Nếu hành giả chưa ghi nhận kịp lúc, thiếu chính xác, ấy là Niệm, Định, Tuệ hãy còn yếu kém. Khi như thế, hãy Chánh niệm ghi nhận nơi chót mũi, thời gian không lâu hành giả sẽ ghi nhận kịp lúc như trước kia (khi hơi thở còn chậm). Cũng đừng bao giờ buồn chán và làm hơi thở trở nên thô thiển đi. Nên thực hành theo nguyên tắc thứ năm mà Bậc Đạo Sư đã dạy: "Sẽ làm cho hơi thở được tế nhị và tinh tế. Rồi thở vào và thở ra". Bởi vì sự ghi nhận những hơi thở thô thiển không làm tăng thêm sức mạnh cho Niệm, Định, và Tuệ. Chỉ thuận tiện ở phương diện là ghi nhận cảnh dễ dàng.

Cũng cần hiểu thêm, dầu với người có ghi nhận được những hơi thở vi tế, tinh vi cũng không sao làm mất hẳn hơi thở (nếu chưa phải là khả năng thiền tầng Thứ năm). Bởi vì hơi thở này chính là do tâm tạo hay còn được gọi là sắc tâm bình nhật (*Cittajarūpasaama-n-na*). Ngoại trừ 8 hạng người sau đây là không hơi thở: tức hải nhi trong thai bào, người lặn xuống nước, người mất hơi thở vì bị ức chế khí quan (trường hợp té cây), người chết, vị nhập Ngũ thiền, vị Phạm Thiên Sắc Giới, Vô Sắc Giới và vị Nhập Diệt Thọ Trường Định.

Tóm lại, đối với hơi thở vi tế, ghi nhận được hay không được thì vẫn còn ở đó chớ không thể làm mất đi. Do đó hãy tinh cần Chánh niệm ghi nhận sự vào ra của hơi thở nơi chót mũi, lập tâm với tiêu ngữ: "*Passambhaya-m kaayasa"nkhaara-m asassaami passasissaamiiti* - Ta sẽ thở hơi thở vào, ra tế nhị, vi tế".

Theo lời khuyên của một vị Thiền Sư, thì trong khi quán sát hơi thở vào, ra với 5 nguyên tắc Bậc Đạo Sư đã dạy, nếu có những dục tâm (*Kaamavitakka*), hận tâm (*Byaapaadavitakka*), hại tâm (*Vihī-ṃsavitakka*) hay những hôn thụy cái sanh khởi, vị hành giả nên thở mạnh và gấp, bên cạnh quán sát sự vào, ra của hơi thở để các tâm và hôn thụy cái mất đi, rồi sau đó trở lại bình thường.

Lời khuyên này không phải là một nguyên tắc, không thể là một phương thức giúp tâm định đạt đến thiền chứng, bởi khi các tâm hay hôn thụy cái sanh khởi, không cần phải làm như thế. Chỉ phải an trú, và chỉ như vậy. Tức khi bị chi phối bởi các tâm hay hôn thụy cái, hãy an trú Chánh niệm ghi nhận nơi chót mũi, khi Chánh niệm vững vàng, sự ghi nhận không còn gián đoạn. Định cùng với Tấn cũng được củng cố sức mạnh, bấy giờ các tâm hay hôn thụy cái sẽ bị hoại đi.

## **ĐIỀU ĐẶC THÙ Ở GIAI ĐOẠN ANUBANDHANAA.**

Vấn tu tập thường xuyên, thuần thực cho đến giai đoạn *Anubandhunaa*, trong Bộ *Visuddhimaggaṭṭhakathaa* [1] nói rằng hành giả sẽ có một khả năng đặc thù kỳ lạ:

*"Kassaci pana ga.nanaavaseha [2] manasikaatato [3] pabhūttianukkamoto olaarikkassa-aasapassaasanirodhavase.na kaayadarame [4] vuupasante kaayopi citta.m [5] lanuka.m hoti, sariira.m aakaase la"nghanaaakarapatta.m vīya [6] hoti"*

"Khi không còn bận tâm về thân tứ đại và với khả năng dứt bỏ hơi thở vào, ra thô thiền theo thứ tự từ sự quán sát ban đầu cách Ga.nanaanaya trở đi. Thân và Tâm sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, thân thể nhẹ bồng như gió trên không đối với vị hành giả".

[1] Ch. *Visuddhimagga. Phần I, trang 274.*

[2] Ch. *Ga.nanaavaseneva.*

[3] Ch. *Manasikaarakaalato*

[4] Ch. *Kaayadarathe.*

[5] Ch. *Cittampi.*

[6] Ch. *La"nghanaaakarapatta-m.*

## **ANUBANDHANAA ĐẠT ĐẾN GIAI ĐOẠN .THAPANAA**

Sự phát triển ấn xứ Niệm tức quan cũng có ba ấn tướng, đó là Sơ tướng (*Parikkammanimitta*), Trì tướng (*Uggahanimitta*) và Tự tướng (*Pa.tibhaaganimitta*), Sơ tướng là hơi thở ra, vào, Trì tướng là hơi thở có hình ảnh giống như dòng nước, hay ngọn khói, hay sợi chỉ gòn, chùm hoa, bông sen, gọng xe; Tự tướng là hơi thở có những hình ảnh như mặt trăng, mặt trời hay như những viên ngọc Ma-ni, pha lê. Buổi ban đầu khi quán xét hơi thở, Chánh niệm ghi nhận nơi chót mũi. Khi Tự tướng hiển lộ, hành giả thay đổi sự ghi nhận này tức là an trú vào Tự tướng thay vì ghi nhận nơi chót mũi. Đây gọi là *Anubandhanaa* đạt đến giai đoạn .*Thapanaa*.



Sự ghi nhận hơi thở trong giai đoạn Sơ tướng hay Trì tướng, Tâm Định giai đoạn này được gọi là sơ khởi Tiến Đạt Định (*Parikammabhavana-samaadhi*). Sự ghi nhận hơi thở khi đã trở thành Tự tướng, nhưng chưa đạt thiền chứng, tâm Định giai đoạn này gọi là Cận hành tiến đạt định (*Upacārabhavana-samaadhi*). Sự ghi nhận hơi thở đã trở thành Tự tướng và đã đạt thiền chứng, tâm định này gọi là Kiên cố tiến đạt định (*Appanaabhavanaasamaadhi*). Ba loại định này, cận hành định thuộc về định trong Đại Thiện (tức vẫn còn định Dục giới) nhưng lấy Tự tướng làm cảnh, bấy giờ các triền cái cũng đã được tịnh chỉ, và tâm định này còn được gọi là Cận hành thiền.

Riêng về Kiên cố định là thuộc về Định Đáo Đại cũng lấy Tự tướng làm cảnh. Giai đoạn này các triền cái đã được tạm trừ và ở đây, Kiên cố định được gọi là Kiên cố thiền (*Appanaajhaana*).

## LỐI THỰC HÀNH CHUYÊN BIỆT ĐỂ BẢO TRÌ TỰ TƯỚNG.

Anubaddhanaa khi đạt đến giai đoạn .Thapanaa, vị hành giả nên duy trì Tự tướng bằng lối hành trì chuyên biệt để dẫn đến thiền chứng. Lối thực hành chuyên biệt này, tức là tránh 7 điều bất thuận lợi (*Asappaaya*), khuôn theo 7 điều thuận lợi cả 10 điều kiên định thiện xảo (*Appanaakosalla*) như đã nói trong phần án xứ Địa đại hoàn tịnh.

Vị hành giả nào có khả năng thực hành như vậy, Tự tướng đã hiển lộ sẽ không bị băng hoại và sẽ thành đạt 5 thiền chỉ tầng. Bởi vì *Anubaddhanaa* khi đạt đến giai đoạn .*Thapanaa* là nhân tố cần thiết cho Cận hành thiền và Kiên cố thiền.

## QUẢ BÁU THỰC HÀNH TỨC QUAN NIỆM.

Vị hành giả tu tập án xứ này, không những chứng đạt thiền Sắc giới mà đó còn là nền tảng của Đạo và Quả, hành giả có một khả năng áp chế các tà tâm (*Micchaavittakka*). Riêng đối với những vị đã thành đạt A-la-hán từ sự tu tập lấy án xứ này làm nền tảng cơ bản, sẽ có khả năng quán xét biết tuổi thọ của mình sẽ còn bao lâu và khi nào sẽ nhập diệt. Bởi hơi thở có 3 điểm chấm dứt.

- Chấm dứt trong Cảnh Giới tức khi sanh về Sắc giới hay Vô sắc giới, ở đó hơi thở không còn nữa.

- Chấm dứt trong Thiền tầng, tức người cõi dục khi nhập ngũ thiền hay thiền Vô sắc, các thiền tầng naay laa điểm chấm dứt của hơi thở.

- Chấm dứt đối với Tâm tử, tức hơi thở sanh vào sát na sanh tâm thứ 17 kể từ tâm tử, sẽ chấm dứt đồng thời với tâm tử. Đây laa điểm chấm dứt thứ ba.

Chư vị A-la-hán biết được thời gian sẽ diệt là nhờ an trú hơi thở với điểm chấm dứt là tâm tử mà quán tri. Một mẫu chuyện ghi trong *Visuddhimagga* như vậy: Có hai vị Trưởng lão sống trong Tịnh xá *Cittalapabbata*, tại đảo Tích Lan. Hai vị là anh em với nhau. Một hôm, trong ngày Bồ tát (*Uposatha*), một vị sau khi tụng đọc Giới Bản trở về liêu cốc cùng với những Vị Tỷ Kheo. Đến đường kinh hành, nhìn ánh sáng mặt trăng, vị này chợt xét về tuổi thọ của mình rồi mới bảo với Chư Tăng rằng:

- Những Vị Tỷ Kheo Níp-bàn như thế nào, các Hiền giả đã thấy?

- Các vị ấy ngồi nhập Níp-bàn, chúng tôi thấy như vậy - Một số trả lời.

- Các vị ấy ngồi trên hư không rồi Níp-bàn - một số khác trả lời.

Vị Trưởng lão nói:

- Tôi sẽ đi kinh hành rồi Níp-bàn.

Xong, Ngài vạch một đường ngang trên đường kinh hành rồi nói:

- Tôi sẽ từ đây đi đến cuối con đường và trở lại nhập diệt tại đây.

Nói xong, vị Trưởng lão bước đi đến cuối con đường và trở lại. Khi bàn chân vừa dẫm lên làn nước, ngay lúc ấy Ngài lập tức nhập diệt.

## **GIẢI THÊM VỀ TIẾNG ANU**

Trong 10 án xứ tùy niệm (*Anussati*), từ án xứ Niệm ân đức Phật đến án xứ Niệm sự chết, Có tiếng *Anu* trước *Sati*. Riêng hai án xứ sau cùng, *Thân hành niệm* và *Tức quan niệm* thì không có. Bởi vì 8 án xứ đầu là cảnh Chơn đế, hai án xứ sau là cảnh Chế định. Mà các án xứ là cảnh Chơn đế thì tinh tế, tế nhị hơn là các án xứ cảnh Chế định, các ấn tướng cũng khó hiển lộ hơn. Vị hành giả thực hành án xứ với cảnh Chơn đế thì đòi hỏi phải cố gắng, tinh cần thường xuyên, kế tục, không gián đoạn để các ấn tướng hiển lộ.

Riêng đối với án xứ Thân hành niệm và Tức quan niệm là cảnh Chế định, do đó cũng không quá tinh vi, khó nhọc. Bởi Thân hành niệm lấy cảnh là Biệt Khố Giới Định (*Ko.t.thaasapa~n~nati*), tức tóc, lông, móng, răng, da,... Và Tức quan niệm thì lấy cảnh là Nguyên-khối-giả-định (*Samuuhampa~n~natti*) tức phong giới vận hành trong thân, các ấn tướng hiển lộ cũng không khó khăn, việc thực hành cũng không đòi hỏi phải tinh cần như những án xứ cảnh Chơn đế khác.

Nói riêng tiếng Anu nghĩa là: luôn luôn, kế tục, không gián đoạn, trong trường hợp từ Anussati là sự ghi nhận thường xuyên, liên tục hay hằng niệm. Do đó, những án xứ Niệm ân đức Phật cho đến Niệm sự chết được dùng thêm tiếng *Anu*. Riêng *Thân hành niệm* và *Tức quan niệm* thì không cần.

-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*