

9/1/5  
THERAVĀDA  
ĐẠO PHẬT THÍCH CA

THÂN - QUÁN NIỆM - XỨ  
KĀYĀNNUPASSANĀSATIPATTHĀNA



VANSARAKKHITA BHIKKHU  
HỘ-TÔNG TỶ-KHUU

PHẬT-LỊCH 2500  
DƯƠNG LỊCH 1956-57

**PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY  
THERAVĀDA**

-----

**THÂN QUÁN NIỆM XÚ'  
(KĀYĀNUPASSANĀSATIPAṬṬHĀNA)**

*Soạn giả*

**TRƯỞNG LÃO HÒA THƯỢNG HỘ TÔNG  
(VAÑSARAKKHITA MAHĀTHERA)**

## MỤC LỤC

<b>MỤC LỤC</b> .....	<b>3</b>
LỜI TỰA .....	4
THÂN QUÁN ĐẠI NIỆM XỨ .....	4
<i>Chú giải về thân quán niệm xứ</i> .....	5
<i>Giải về tiếng “thân quán niệm xứ” (Vigahasabda kġyānupassanāsatipaṭṭhāna)</i> .....	5
<b>I. Giải về số tức quan phần của thân quán niệm xứ</b> .....	6
<b>II. Giải về oai nghi phần của thân quán niệm xứ (iriyāpathapabba)</b> .....	9
<b>III. Giải về tri giác phần của thân quán niệm xứ</b> .....	11
<b>IV. Chú giải về ô trọc phần (paṭikūlapabba) của thân quán niệm xứ</b> .....	22
<b>V. Giải về tứ đại phần (dhātupabba)</b> .....	25
<b>VI. Giải về 9 thứ tử thi phần</b> .....	27
PHẬT NGÔN.....	29

## LỜI TỰA

Trong thời gian 5 tháng sang dự hội kết tập Tam tạng bên Rangoon (kinh đô Miến Điện) Atmā có xin vào Thông tuệ đề mục (vipassanākammaṭṭhāna) chung với chư đại đức Miến Điện, Thái Lan, Tích Lan, Ấn Độ v.v... Sau khi đã thực hành, Atmā nhìn nhận rằng “Tứ niệm xứ là một phương pháp tinh tâm duy nhất dễ dàng và mau lẹ”.

“Thân quán niệm xứ” đây là một hợp lý pháp được phần đông Phật tử tín nhiệm và đang thực tiễn bên Miến Điện và Thái Lan.

Được lãnh hội chánh pháp như thế, Atmā chú tâm sưu tầm thêm tài liệu đem về phiên dịch ra quốc âm rồi, thêm có các nhà thí chủ hảo tâm nhiệt thành xin ấn tống, cho chánh giáo được phổ thông.

Xin hồi hướng phần phước thông dịch quyển kinh này đến tất cả bậc ân nhân và những chúng sanh hữu duyên, ngõ hầu mau đến Niết-bàn thoát vòng khổ hải.

*Hộ Tông từ khru*

---

## THÂN QUÁN ĐẠI NIỆM XỨ

(KĀYĀNUPASSANAMAHĀSATIPAṬṬHĀNA)

“Thân quán Đại niệm xứ” này là một ngành của Đại niệm xứ (Mahāsatipaṭṭhāna) mà Đức Phật đã thuyết đề trong Đại niệm xứ kinh (Mahāsatipaṭṭhānasutta), có ghi rõ rệt trong tạng Kinh (Suttantapitaka) mūlapaṇṇāsaka của Majjhimanīkāya.

Trong nơi đây chỉ giải về thân (kāya) quán niệm xứ thôi. Về thọ (vedanā), tâm (citta), pháp (dhamma) quán Đại niệm xứ (mahāsatipaṭṭhāna) đã có phiên dịch tóm tắt trong Đại niệm xứ kinh rồi.

Trước khi diễn tả pháp thân quán Đại niệm xứ, xin giải chút ít về pháp vị (dhammarasa) của tiếng Đại niệm xứ. Đại niệm xứ này là căn bản của Phật ngôn, đã chỉ giáo cho tất cả chúng sanh để đạt đến đạo trực giác và Niết-bàn, là nơi cuối cùng mà đức Chánh Biến Tri gọi là chi-đề-mục trộn lộn với pháp chỉ-quán (samatha) và thông tuệ (vipassanā) vừa với khí chất của tất cả hàng Phật tử dễ dạy.

Thế nào gọi là “Đại niệm xứ”? Các nhà chú giải đã rõ Phật lý, có giảng ý nghĩa bằng cách “giải tích tự” (viggaha) như vậy<sup>1</sup>: Satiyā paṭṭhānanti satipaṭṭhānam.

Còn có một loại nữa gọi là thân, thọ, tâm, pháp. Các pháp đó là nơi trú của Niệm xứ (satipaṭṭhāna). Cái chi là nơi trú của trí nhớ? Thân, thọ, tâm, pháp, có 4 pháp, đó là nơi trú của trí nhớ, nghĩa:

- Trí nhớ là cái đề ý, mặc tưởng theo sự hiểu biết các thân phần, riêng biệt trong thân thể, trong mỗi sát-na, không cho gián đoạn, gọi là thân quán niệm xứ (kāyānupassanāsatiipaṭṭhāna).

- Trí nhớ là cái đề ý khảo sát, theo sự hiểu biết các thọ phần, riêng biệt trong thọ, trong mỗi sát-na, không cho gián đoạn, gọi là thọ quán niệm xứ (vedanānupassanāsatiipaṭṭhāna).

- Trí nhớ là cái đề ý thâm xét theo sự hiểu biết các tâm phần, riêng biệt trong tâm, trong mỗi sát-na, không cho gián đoạn, gọi là tâm quán niệm xứ (cittānupassanāsatiipaṭṭhāna).

---

<sup>1</sup> Giải thích tự: chia chữ ra mà giải

- Trí nhớ là cái để ý quan sát theo sự hiểu biết các pháp phần, riêng biệt trong pháp, trong mỗi sát-na, không cho gián đoạn, gọi là pháp quán niệm xứ (dhammānupassanāsatiṭṭhāna).

Mahantañca taṃ satipaṭṭhānāncāti mahāsatiṭṭhānaṃ. Tứ niệm xứ đó là đại thiện tâm (mahākusalacitta) có trạng thái rộng lớn, dẫn chúng sanh đạt đến đạo trực giác (magganāṇa), quả trực giác (phalañāṇa) và Niết-bàn, như thế đó, mới gọi là Đại niệm xứ.

Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo

Sattānaṃ visuddhiyā sokaparidevānaṃ

Samatikkaṃāya dukkhadomanassaṇaṃ

Aṭṭhaṅgamāya ñāyassa adhiḡamāya nibhānassa sacchikiriyā, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

Này các thầy tỳ khưu! Người thấy sự kinh sợ trong các nẻo luân hồi, đường này là đạo dắt dẫn chúng sanh đạt đến đạo trực giác, quả trực giác và Niết-bàn. Chỉ có một đường thôi, cho chúng sanh được sự trong sạch chơn chánh, thanh cao, ngõ hầu thoát khỏi thống khổ phiền não và dập tắt tất cả điều khó chịu, bất bình cho đắc thánh đạo, thấy rõ Niết-bàn, đường đó tức là Tứ niệm xứ vậy.

Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bāhulikātaṃ sattabojjhaṅge paripūrentīti ādisu. Tứ niệm xứ mà hành giả đã rèn tập chơn chánh rồi, tự nhiên làm cho “thất giác chi – bojjhaṅga” phát sanh đầy đủ, nhất là có ý nghĩa như dưới đây:

“Chúng sanh nào hữu duyên xứng đáng, được dịp tiến hành pháp thông tuệ theo đạo Đại Tứ niệm xứ, chẳng phải chỉ đắc một niệm xứ đâu, đến khi đạt đến thánh pháp rồi, 37 bồ đề phần pháp (37 bodhipakkhiyadhamma) cũng phát sanh đồng thời cùng nhau, không trước, không sau, để dứt bỏ tất cả phiền não”.

Ekāyanaṃ jātikhayantadassī, maggaṃ pajānāti hitānukampī, etena maggena, tarissu pubbe, tarissanti ye ca taranti oghanti. Đức Phật có lòng bi mẫn tế độ chúng sanh. Ngài thấy rõ nơi cuối cùng trong sự tiêu diệt của ngũ uẩn đã sanh lên trong thế gian, Ngài thông suốt Đại Tứ niệm xứ, đạo là đường dẫn chúng sanh đang tiến hành, để đạt đạo trực giác, quả trực giác và Niết-bàn, chỉ có một đường, đã qua trong thời quá khứ, hoặc đang qua trong kiếp hiện tại hay sẽ qua trong ngày vị lai, thoát ly hồng thủy luân hồi bằng pháp Tứ niệm xứ đạo này.

### Chú giải về thân quán niệm xứ

Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyanupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhā domanassaṃ – Này các thầy tỳ khưu! Người thấy sự kinh sợ phiền não, sợ ác đạo, sợ luân hồi trong sự sanh tử, trong pháp luật của Như Lai đây, tự nhiên là người lặng xét thân, phần riêng biệt trong thân thể; là người có sự tinh tấn dẫn thân quán niệm xứ cho phát sanh, để tiêu hủy, đoạn tuyệt phiền não là pháp ngũ ngầm trong bản tính, là người có tri giác phân biệt, biết theo cho kịp thân quán niệm xứ, là người có trí nhớ chớ chăm nom thân quán niệm xứ đang phát sanh lên rõ rệt, nên dứt bỏ sự thương, ghét trong tâm.

### Giải về tiếng “thân quán niệm xứ” (Vigahasabda kāyanupassanāsatiṭṭhāna)

Còn một pháp khác nữa, gọi là trí nhớ và tri giác nên phân biệt theo, biết cho kịp thân phần riêng biệt trong thân thể như vậy, trí nhớ và tri giác đó gọi là thân quán niệm xứ (kāyanupassanāsatiṭṭhāna).

Thân quán niệm xứ có 14 phần là: **1)** số tức quan phần (*ānāpānapabba*) là phần xem xét hơi thở ra, hít vô có 4 phương pháp; **2)** oai nghi phần (*iriyāpathapabba*) là phần 4 oai nghi; **3)** tri giác phần (*sampajaññapabba*) là phần tri giác quán tưởng sự cử động trong mỗi oai nghi (có 7); **4)** khá tỏm phần (*paṭikūlapabba*) là phần quán tưởng thân bao hàm 32 thể là vật đáng nhòm góm; **5)** tứ đại phần (*dhātupabba*) là phần quán tưởng tướng của tứ đại; **6)** tử thi phần (*navasīvatthikapabba*) là phần quán tưởng 9 thứ tử thi mà người đem liệng để trong nơi mộ địa.

### I. Giải về số tức quan phần của thân quán niệm xứ

Phương pháp quán tưởng số tức quan của thân quán niệm xứ có 4 là: hành giả phải tìm ngụ trong nơi thanh vắng; ngồi tham thiền, thân thể cho ngay thẳng; trí nhớ chăm chú hơi thở ra, hít vô; người có mũi dài phải dùng trí nhớ để tại chót mũi, kẻ có mũi vắn cần để trí nhớ tại môi trên. Nên phân biệt 4 ý nghĩa như dưới đây:

**1.** Ý nghĩa thứ 1: *Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti*: Hành giả khi thở ra dài, tự nhiên, là người phân biệt theo, biết cho kịp rằng: ta đang thở ra dài, như vậy. *Dīghaṃ vā passanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti*: Hành giả khi hít vô dài, tự nhiên, là người phân biệt theo, biết cho kịp rằng: ta đang hít vô dài, như vậy.

**2.** Ý nghĩa thứ 2: *Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti*: Hành giả khi thở ra vắn, tự nhiên, là người phân biệt theo, biết cho kịp rằng: ta đang thở ra vắn, như vậy. *Rassaṃ vā passanto rassaṃ passasāmīti pajānāti*: Hành giả khi hít vô vắn, tự nhiên, là người phân biệt theo, biết cho kịp rằng: ta đang hít vô vắn, như vậy.

**3.** Ý nghĩa thứ 3: *Sabba kāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati*: Hành giả là người biết thấu đến tất cả hơi thở ra, tự nhiên, phân biệt theo, biết cho kịp rằng: ta sẽ thở ra, như vậy. *Sabba kāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati*: Hành giả là người biết thấu đến tất cả hơi hít vô, tự nhiên, phân biệt theo, biết cho kịp rằng: ta sẽ hít hơi vô, như vậy.

**4.** Ý nghĩa thứ 4: *Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati*: Hành giả là người làm hơi thở ra thô thiền cho yếu bớt, tự nhiên, phân biệt theo, biết cho kịp rằng: sẽ giảm lần lần hơi thở ra từng tí, như vậy. *Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati*: Hành giả là người làm hơi hít vô thô thiền cho yếu bớt hằng phân biệt theo, biết cho kịp rằng: ta sẽ giảm thì lần hơi hít vô từng tí, như vậy.

Trong phương pháp tiến hành đề mục số tức quan theo cách đó, hành giả nên học tập trong sự phân biệt đề mục số tức quan theo 8 ý nghĩa sau đây:

**1.** Ý nghĩa thứ 1: tính quan tâm (*gaṇanā*) là chú ý phân biệt đếm đôi hơi thở ra, hít vô, 1 đến 10, như dưới đây: Thở ra một lần đếm 1 - 2 - 3 - 4 - 5. Hít vô một lần đếm 1 - 2 - 3 - 4 - 5. Thở ra một lần đếm 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. Hít vô một lần đếm 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. Thở ra một lần đếm 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7. Hít vô một lần đếm 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7. Thở ra một lần đếm 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8. Hít vô một lần đếm 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8. Thở ra một lần đếm 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9. Hít vô một lần đếm 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9. Thở ra một lần đếm 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10. Hít vô một lần đếm 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10.

Trong khi phân biệt đếm như vậy, phải có trí nhớ chăm chú trong sự đếm không cho tâm phóng túng đi tìm cảnh giới khác, phân biệt đếm theo hơi thở như thế đó, cho đến khi tâm an trụ trong sự đếm chơn chánh như vậy. Tiếp theo phải có trí nhớ phân biệt biết theo hơi thở ra hít vô bằng cách ngưng đếm, vì tâm đã an trụ chơn chánh rồi, nên không cần đếm, là duyên cho sanh ý nghĩa thứ 2 nối tiếp.

2. Ý nghĩa thứ 2: liên tiếp quan tâm (anubandhanā) là chú ý theo hơi thở ra, hít vô, do không để ý đếm và không tưởng đến chặng đầu, giữa và cuối cùng của hơi thở ra, hít vô tiếp xúc đó.

Song, hành giả cần phải lưu tâm biết hơi thở ra hít vô trong khi vừa sanh, đang sanh và diệt, cho đến tất cả hơi thở ra hít vô vẫn hay dài, vi tế hoặc thô thiển. Cần phải phân biệt chu đáo đều đủ. Khi hành giả chú tâm phân biệt hơi thở ra hít vô như vậy, dù là hơi thở tiếp xúc trong nơi nào cũng phân biệt theo cho được, mới là duyên cho sanh ý nghĩa thứ 3.

3. Ý nghĩa thứ 3: tiếp xúc quan tâm (phusanā) là chú ý để tâm ngay chỗ hơi thở ra hít vô. Nghĩa là người có mũi dài, hơi thở ra đụng chót mũi; kẻ có mũi vắn, hơi thở ra chạm môi trên. Hành giả vừa phân biệt chỗ hơi thở ra, hít vô chạm nhằm, đó là triệu chứng cho phân biệt được. Khi hành giả chú tâm bằng phương pháp như thế đó, hơi thở thô thiển sẽ giảm yếu, nhỏ nhẹ thì lần hơi thở vi tế sẽ rõ rệt, cho đến khi tâm khó thấy được. Tâm của hành giả sẽ an trụ, đó là duyên cho sanh ý nghĩa thứ 4.

4. Ý nghĩa thứ 4: sự ngưng (thapanāmanasikāra) là chú tâm vững vàng đối với hơi thở vi tế không rõ rệt, trong thời đó là duyên cho sanh ánh sáng, giống như ánh sáng của ngọc maṇi gọi là sanh paṭibhāganimitta<sup>2</sup> sẽ có sự hiểu biết rằng: triệu chứng rõ rệt một thời, hơi thở ra một thời, hơi hít vô một thời. Cả 3 loại đó không phải là cảnh giới của tâm chung cùng nhau, là cảnh giới của nhiều tâm, nhiều đạo. Khi hành giả nhận thức như vậy rồi, cần phải chú tâm phân biệt cho nhiều, nên dùng triệu chứng paṭibhāga đó để định tâm cho chơn chánh.

Về ý nghĩa thứ 1, 2, 3, 4 như đã giải đó, toàn là “chỉ quán đạo” nghĩa là: ý nghĩa thứ 1 là duyên cho sanh ý nghĩa thứ 2, ý nghĩa thứ 2 là duyên cho sanh ý nghĩa thứ 3, ý nghĩa thứ 3 là duyên cho sanh ý nghĩa thứ 4. Ý nghĩa 1, 2, 3 thuộc về nhất thời định. Về phần ý nghĩa thứ 4 là cận định, là duyên cho sanh nhập định. Ý nghĩa thứ 4 này là duyên kiên cố cho sanh ý nghĩa thứ 5 thuộc về thông tuệ đạo. Hành giả mong tiến hành đề mục thông tuệ, nhất là đề số tức quan, trước phải hành theo 4 ý nghĩa đầu của số tức quan như đã giải cho thành đề mục thiền định, đắc thiền trước rồi mới dùng định lực đó để thi hành đề mục thông tuệ của thân quán niệm xứ tiếp theo, có giải trong ý nghĩa thứ 5 như vậy:

5. Ý nghĩa thứ 5: biện biệt quan tâm (sallakkhaṇāmanasikāra) là chú tâm phân biệt định tâm đã sanh do đề mục số tức quan đó rồi đem dùng làm đề mục thông tuệ để tu pháp thông tuệ theo chú giải dưới đây:

So jhānā vuṭṭhahitvā assāsapassāse vā pariggaṇhāti jhānaṅgāni vā pariggaṇhāti. Hành giả đắc định đó, có sự mong mỏi tu đề mục thông tuệ của thân quán niệm xứ, phải xuất thiền trước rồi mới quán tưởng hơi thở ra hít vô cho thấy là sắc danh rồi xem xét chi thiền loại 4 (catukanāya) và loại 5 (pañcakanāya) cho là sắc, là danh như vậy.

Trong Thanh Tịnh Đạo (Visudhimagga) cũng có thuyết đề như vậy: Evaṃ nibbattacattukapañcakajjhāno panettha bhikkhu sallakkhaṇāvivaṭṭanāvasena kammaṭṭhānaṃ vadḍhetaṃ parisuddhiṃ pattukāmo tadeva jhānaṃ pañcahākārehi vasipapattaṃ pagunaṃ katvā nāmarūpaṃ va vaṭṭhapetvā vipassanaṃ paṭṭhabeti... Tỷ-khuru là bậc hành giả đắc thiền số tức quan đề mục, rồi mới hành thông tuệ đề mục trong thân quán niệm xứ, là người đắc quả trực giác bằng năng lực thông tuệ trực giác và đạo tuệ, rồi hành định tâm đó cho đến khi thuần thực bằng năm vasi<sup>3</sup> trước mới nên quán tưởng chi của thiền định cho là sắc, là danh, rồi mới phân biệt là thông tuệ đề mục tiếp theo.

<sup>2</sup> Là triệu chứng từ uggahanimitta mà sanh (xem pháp chánh định, trang 36).

<sup>3</sup> Vasi là pháp thuần thực.

Hành giả sẽ phân biệt được thông tuệ thế nào? Thật vậy, hành giả đó phải xuất định trước rồi mới quán tưởng thấy sự sanh lên của hơi thở ra, hít vô từ thân và tâm như vậy:

Kāyañca cittañca paṭicca assāsapassāsāti

Tato assāsapassāse ca kāyañca rūpam

Cittañca taṃ sampayutta dhamme ca arūpanti vavaṭṭhāpeti.

Hơi thở ra, hít vô tự nhiên, phát sanh lên được nhờ nương thân và tâm như vậy. Tiếp theo, hành giả phân biệt hơi thở ra, hít vô và thân, là sắc pháp, tâm và tâm sở phát sanh đồng thời với tâm là danh pháp, như vậy.

Cái chi là sắc, danh của hơi thở ra hít vô? Cittajavāyo: loại hơi thở sanh tứ dục vương tâm (kā māvacaracitta)<sup>4</sup> có sự biến chuyển chất lửa trong thân, cho phát lộ hơi thở ra hít vô gọi là sắc pháp. 44 dục vương tâm (trừ 10 dvipaṇca viññānacitta) dẫn loại gió phát sanh lên có sự biến chuyển chất lửa trong thân, cho tiết lộ cử chỉ hơi thở ra hít vô rõ rệt, gọi là danh pháp.

Khi hành giả xuất thiền rồi phân biệt hơi thở ra hít vô là sắc, danh được rồi, trong thời đó nên tiến hành thông tuệ đề mục (vipassanākammaṭṭhāna) cho có trí nhớ cẩn thận trong sắc thiền và có tri giác phân biệt theo, biết cho kịp sắc danh đã sanh lên rõ rệt đến tâm. Nên phân biệt để trong tâm rằng “biết ờ”, như vậy mới gọi là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ.

Lại nữa, nhà chú giải có thuyết rằng: hành giả đắc thiền, mong tiến hành phép thông tuệ đề mục, cần phải xuất thiền trước, rồi quan sát chi của thiền tâm cho thấy rõ là sắc, là danh, rồi mới nên tiến hành đề mục thông tuệ.

Cái chi là sắc, danh của chi thiền tâm? Quả tim là nơi trú của chi thiền tâm gọi là sắc pháp. Chi của thiền tâm nương theo quả tim, gọi là danh pháp. Trong thời đó, hành giả phân biệt cho thấy rõ là sắc danh như vậy rồi, nên có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp sắc danh. Nên phân biệt để trong tâm rằng: “biết ờ” như vậy, gọi là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ.

Khi đã đắc như thế đó, cũng là duyên kiên cố đến tất cả 9 pháp thông tuệ, mới là nhân cho sanh đạo trực giác là ý nghĩa thứ 6 tiếp theo:

**6.** Ý nghĩa thứ 6: tận sát quan tâm (vivattaṇāmanasikāra) là thận trọng xem hơi thở ra hít vô là sắc danh đó, chi của thiền tâm là sắc danh đó như đã giải trong ý nghĩa thứ 5 cho trở thành thông tuệ trực giác có mãnh lực mới là nguyên nhân cho thông tuệ thiền tâm lên nắm đạo tâm đạt đến đạo trực giác làm trách nhiệm tận sát lậu tận phiền não.

**7.** Ý nghĩa thứ 7: tinh khiết quan tâm (pārisuddhimanasikāra) là trực giác sanh bao hàm thánh quả hưởng sự an lạc trong Niết-bàn mà đạo trực giác đã làm tròn nhiệm vụ rồi.

**8.** Ý nghĩa thứ 8: hồi quan quang tâm (tesācapaṭipassanā) tức là trở lại quán tưởng đạo, quả, Niết-bàn mà mình đã đắc và phiền não đã dứt cùng phiền não còn lại chưa trừ được.

Số tức quan đề mục mà nhà chú giải đã diễn tả đây là số tức quan phần của thân quán niệm xứ đề mục. Số tức quan phần của thân quán niệm xứ đề mục toàn là pháp thông tuệ đang thường dùng và thực hành. Còn tiếp theo nữa: thở ra, bụng xẹp xuống, trong thời đó phải lấy trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời bụng xẹp xuống, nên phân biệt trong tâm rằng: “xẹp xuống ờ”, như vậy. Hít vô, bụng phồng lên, trong thời đó phải lấy trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời bụng phồng lên, nên phân biệt trong tâm rằng: “phồng lên ờ”, như vậy.

<sup>4</sup> Dục vương tâm - Kā māvacaracitta là tâm vương mắc trong cõi dục.



Cái chi là sắc danh trong thời bụng xẹp xuống và phồng lên? Cittajavāyo tức là loại gió phát sanh từ dục vương tâm (kamāvacaracitta) chuyển động chất lửa trong thân thể, cho sanh hơi thở ra hít vô, biểu lộ sự hoạt động rõ rệt (bụng xẹp xuống và phồng lên) gọi là sắc pháp. Dục vương tâm làm cho sanh loại gió rung chuyển chất lửa trong thân, cho sanh hơi thở ra hít vô, tiết lộ rõ rệt sự hoạt động (bụng xẹp xuống và phồng lên) gọi là danh pháp. Trong thời đó, hành giả cần phải có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp sắc, danh của trạng thái bụng xẹp xuống và phồng lên đó, gọi là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ đề mục.

Trí nhớ phân biệt hơi thở ra hít vô, là sắc danh đó, là khổ đế (dukkha sacca). Ái dục cũ trong tiền kiếp là nhân của khổ đế, đó là tập đế (samudaya sacca). Sự dập tắt khổ đế và tập đế là diệt đế (nirodha sacca).

Bát Thánh đạo phân biệt biết khổ đế, dứt bỏ tập đế, có Niết-bàn là đề mục, là đạo đế (maggassacca).

– Dứt số tức quan phần –

## II. Giải về oai nghi phần của thân quán niệm xứ (iriyāpathapabba)

Hành giả, người thực hành đề mục thông tuệ, cần phải tu thêm oai nghi phần theo 4 ý nghĩa là:

1. Ý nghĩa thứ 1: Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti: khi hành giả đang đi, phải là người có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp ngay oai nghi đi rằng: “chính ta đang đi” như vậy.

Trong thời hành giả đang đi, phải là người có trí nhớ cần thận chăm nom oai nghi đi. Nên phân biệt đề trong tâm rằng: “đi ờ” như vậy.

Cái chi là sắc, danh của oai nghi đi? Cittajavāyo: tức là loại gió sanh từ nơi tâm, điều khiển thân thể cho sanh sự cử động, tiết lộ thái độ cho đi được, gọi là sắc pháp. Kamāvacaracitta: dục vương tâm dẫn gió cho sanh lên, làm chuyển động thân thể, sanh sự cử động, tiết lộ cử chỉ cho đi được, gọi là danh pháp. Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp ngay oai nghi đang đi, là sắc, danh đó, là đề mục thông tuệ của thân quán niệm xứ.

Về oai nghi đi, có phương pháp để phân biệt rõ rệt cảnh giới có phương tiện thực hành đang được tín nhiệm trong thời gian này, do 6 thời khắc là: thời khắc thứ 1: mặt bước ờ; thời khắc thứ 2: dờ à - đạp ờ; thời khắc thứ 3: dờ à - bước à - đạp à; thời khắc thứ 4: dờ gót à - dờ à - bước à - đạp ờ; thời khắc thứ 5: dờ gót à - dờ à - bước à - xuống à - đạp ờ; thời khắc thứ 6: dờ gót à - dờ à - bước à - xuống à - đụng à - đạp ờ. Cả 6 thời khắc đó sẽ rõ rệt phần vi tế trong câu *abhikkante paṭikkaṇṭe*, có ghi trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) sẽ giải trong tri giác phần (sampajaññapabba).

Theo nghĩa chú giải đã thuyết oai nghi phần đó là sắc danh như dưới đây: 1) Ko gacchati: ai đang đi được? 2) Na koci satto vā puggalo vā gacchati: không phải là ai, kẻ nào, hoặc một người nào, hoặc thú đang đi được. 3) Kassa gamanam: cử chỉ đi của ai, của một người nào? 4) Na nassaci sattassa vā puggalassa vā gamanam: chẳng phải là cử chỉ của ai, của một người nào, hoặc thú cũng vậy. 5) Kim kāraṇā gacchati: do đâu mà thú hoặc ai hoặc một người nào, mới đi được? 6) Citta kiriyāvāyo dhātu vipphārena gacchati: thú hoặc ai, hoặc một người nào, đi được đều do năng lực của chất lửa phát sanh từ dục vương tâm. 7) Citta kiriyāvāyodhātu vipphārena sakalakāyassa purato abhinīhāro gamanti vuccati: sự bước tới của toàn thân thể gọi là đang đi tới như vậy, do thể lực của chất lửa phát sanh từ dục vương tâm.

Cittanānattamāgamma nanattaṃ hoti vāyuno vāyunānattato nānā hoti kāyassañcaṇā manocittaparāathanā: tâm ý mong mỏi, tâm và chất lửa chuyển động, thân ngũ uẩn hoạt động, cả 3 chi đó gọi là “đi, lại”. Rajjuyogā dāruyantam sabyāpāraṃva khāyati, evaṃ suññaṃ nāmarūpaṃ aññaṃañña samāyutam: hình nộm tự nhiên lúc lắc, lung lay được do nương theo sợi dây của người thế nào, sắc và danh, khi đã hội họp lại rồi, tự nhiên chuyển động đi tới, lui được, như thế đó.

**2.** Ý nghĩa thứ 2: Tḥito vā tḥitomhīti pajānāti: khi hành giả đang đứng, tự nhiên, là người có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp ngay oai nghi đứng rằng: “đang đứng” như vậy.

Trong khi hành giả đang đứng, phải có trí nhớ cẩn thận chăm nom ngay oai nghi đứng, nên phân biệt để trong tâm rằng “đứng” như vậy.

Cái chi là sắc danh của oai nghi đứng? Cittajavāyo: loại gió phát sanh từ dục vương tâm, làm chuyển động thân thể, cho có sự rung động, tiết lộ cử chỉ đang đứng là sắc pháp. Dục vương tâm dẫn loại gió cho sanh lên, chuyển động thân thể, cho rung động, tiết lộ thái độ đang đứng gọi là “danh pháp”. Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp ngay oai nghi đứng là “sắc danh” đó là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ.

Theo ý nghĩa của chú giải, thuyết oai nghi đứng là sắc danh, như dưới đây: Cittakiriāvāyodhātu vipphārena sakalakāyassa koṭitopatṭhāya ussitabhāvo tḥananti vuccati. Nghĩa là sự đứng dậy của toàn thân thể gọi là “sự đứng do chất lửa phát sanh từ dục vương tâm”.

**3.** Ý nghĩa thứ 3: Nissinno vā nissinomhīti pajānāti: khi hành giả ngồi, tự nhiên, là người có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp ngay oai nghi ngồi rằng: “ta đang ngồi” như vậy.

Trong thời hành giả đang ngồi đó, phải là người có trí nhớ, cẩn thận, chăm nom ngay oai nghi ngồi và là người có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp ngay oai nghi ngồi, nên phân biệt để trong tâm rằng: “ngồi”, như vậy.

Cái chi là sắc danh của oai nghi ngồi? Cittajavāyo: loại gió phát sanh từ dục vương tâm làm chuyển động, tiết lộ cử chỉ đang ngồi là sắc pháp. Kāmāvacaracitta: Dục vương tâm<sup>5</sup> dẫn hơi gió cho phát sanh lên, chuyển động thân thể cho sanh sự rung động, tiết lộ thái độ đang ngồi là danh pháp. Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp ngay oai nghi ngồi là sắc và danh, là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ.

**4.** Ý nghĩa thứ 4: Sāyano vā sayānomhīti pajānāti: khi hành giả nằm, tự nhiên là người có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp ngay oai nghi nằm rằng “ta đang nằm” như vậy.

Trong thời hành giả đang nằm đó, phải là người có trí nhớ cẩn thận chăm nom ngay oai nghi nằm và là người có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp ngay oai nghi nằm; nên phân biệt trong tâm rằng: “nằm” như vậy.

Cái chi là sắc danh của oai nghi nằm? Cittajavāyo: loại gió phát sanh từ dục vương tâm, chuyển động thân thể, cho có sự cử động, tiết lộ cử chỉ đang nằm là sắc pháp. Kāmāvacaracitta: dục vương tâm dẫn loại gió cho chuyển động thân thể, cho cử động, tiết lộ, thái độ “đang nằm” là danh pháp. Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp ngay oai nghi đang nằm là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ.

Theo ý nghĩa của chú giải, thuyết oai nghi nằm là sắc danh đó, như vậy:

<sup>5</sup> Tâm dính mắc trong cõi dục.

- Cittakiriyavāyodhātu vipphārena sakalasārirassa tiriyaṭo pasāraṇaṃ sayananti vuccati. Sự duỗi dài ra của toàn thân thể gọi là “nằm” như vậy, do thế lực của chất lửa phát sanh từ đực vương tâm. Theo ý nghĩa chú giải đó, thuyết sắc danh là oai nghi: đứng, đi, ngồi, nằm, tìm chẳng thấy thú, người, ta, họ, chúng ta, đứng đi, ngồi nằm chi cả.
- Citte uppanne vāyodhātu viññatti janayamānā uppajjati cittakiriyavāyodhātu vipphārena gamanādīnī pavattanti satto gacchati satto tiṭṭhati ahaṃ gacchāmi ahaṃ tiṭṭhāmīti vohāramattaṃ hoti. Khi tâm đang sanh lên, chất lửa tự nhiên sanh, dẫn thân thể cho chuyển động, cho phát sanh rõ rệt các oai nghi, nhất là sự đi, do thế lực của chất lửa, sanh từ nơi tâm, cho nên đời thường gọi là “chúng sanh đang đi, đang đứng, ta đang đi, ta đang đứng” như vậy.
- Tasmā evaṃ hetupaccayavasena pavattāni gamanādīni sallakkhanto esa gacchanto gacchāmīti pajānāti ṭhito vā nisinno vā sayāno vā sayānomhīti pajānātīti veditabbo. Nhân đó, về oai nghi, các bậc hiền minh nên hiểu rằng: hành giả là người phân biệt các oai nghi, nhất là sự đi đang rõ rệt lên đó, do năng lực của duyên và nhân, nghĩa là sắc danh đã giải rồi, như vậy đó. Khi đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm, phải là người có trí nhớ và tri giác, phân biệt theo, biết cho kịp rằng: ta đang đứng, đang đi, đang ngồi, nằm, như vậy.

Thật vậy tìm chẳng có: thú, người, ta, họ, đang đứng, đi, ngồi, nằm. Tiếng thú, người, ta, họ đó là tiếng giả thuyết, là cái có ở trong ngũ uẩn. Dù là trong chú giải của vua Milandā vấn đạo cũng có giải như vậy: yathāhi āngasambhārā hoti saddo ratho iti evaṃ khandhesu santesu hoti sattoti sammati. Tiếng đời gọi với nhau rằng “xe” đó, vì nương theo sự tập hợp các vật liệu, thế nào, khi ngũ uẩn hội hợp lại cũng như thế đó. Người đời hằng phỏng đoán ngũ uẩn rằng: là thú, là người, như vậy giống nhau.

Sự tiến hành đề mục thông tuệ là pháp trực giác được kết quả do sự thông suốt trạng thái, của sắc danh, bấy nhiêu thôi. Trí nhớ phân biệt 4 oai nghi là sắc danh đó là khổ đế (*dukkhasacca*). Ái dục (*taṇhā*) trong các tiền kiếp là nhân cho sanh khổ đế (*samudayasacca*). Sự dập tắt khổ đế và tập đế là diệt đế (*nirodhasacca*). Bát Thánh đạo (*Aṭṭhaṅgikāriyamagga*) phân biệt, biết khổ đế, dứt bỏ tập đế, có Niết-bàn là cảnh giới, là đạo đế (*maggasacca*).

– Dứt oai nghi phần của thân quán niệm xứ –

### III. Giải về tri giác phần của thân quán niệm xứ

Theo ý nghĩa chú giải, thuyết tri giác phần, có 4 là: *Tatha sātthakasampajaññaṃ sapāyasampajaññaṃ gocarasampajaññaṃ asammohasampajaññaṃ*.

Trong thân quán niệm xứ có 4 tri giác là: **1)** cái phân biệt theo, biết kịp ngay cảnh giới là đề mục có lợi ích và không lợi ích, rồi chỉ nên phân biệt theo, biết cho kịp ngay đề mục có ích lợi gọi là “tiện lợi tri giác” (*sātthakasampajañña*) ; **2)** cái phân biệt theo, biết cho kịp ngay cảnh giới là đề mục hạnh phúc hoặc không yên vui, rồi chỉ nên phân biệt theo, biết cho kịp ngay đề mục yên vui gọi là “hạnh phúc tri giác” (*sappāyasampasañña*) ; **3)** cái phân biệt theo, biết cho kịp ngay 1 trong 38 đề mục (trừ đề mục phiền tròn hư không (*ākāsakaṣiṇa*) và đề mục phiền tròn ánh sáng (*ālokaṣiṇa*)<sup>6</sup> trong thời đi khát thực gọi là “nơi thích đáng tri giác” (*gocarasampajañña*) ; **4)** cái phân biệt theo, biết cho kịp ngay sắc danh phát sanh rõ rệt, gọi là “vô hỗn loạn tri giác” (*asammohasampajañña*).

<sup>6</sup> Xem trong pháp chánh định trang 4 (đề mục ánh sáng, đề mục hư không).

Tri giác phần của thân quán niệm xứ đây chia làm 4, như đã giải, do thể lực của cảnh giới phát sanh rõ rệt, chỉ bấy nhiêu.

Theo ý nghĩa của Phạm ngữ thuyết về pháp sanh tri giác có 7 là:

1. Ý nghĩa thứ nhất: Abhikante paṭikkante, sampajānakārī hoti. Hành giả, người có trí nhớ và trí tuệ làm việc phân biệt theo, biết cho kịp ngay oai nghi “đi” phần riêng biệt, trong thời bước tới, thối lui, như vậy.

Trong thời hành giả đang bước đi tới và thối lui đó phải là người có trí nhớ, cẩn thận, chăm nom thời bước đi tới và thối lui. Nên phân biệt để trong tâm rằng: “Ta bước đi tới hoặc thối lui” như vậy.

Cái chi là sắc danh trong thời bước đi tới và thối lui? Cittajavāyo: loại gió sanh từ dục vương tâm, chuyển động thân thể, cho có sự rung động, tiết lộ cử chỉ bước đi tới và thối lui rõ rệt gọi là sắc pháp. Kāmāvaracitta: dục vương tâm, dẫn gió cho phát sanh, làm chuyển động thân thể cho tiết lộ cử chỉ bước tới và thối lui rõ rệt, gọi là danh pháp. Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong khi bước đi tới và thối lui, gọi là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ.

Theo ý nghĩa trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) có thuyết “Abhikkante paṭikkante” làm 6 thời khắc là tato ekapadavāraṃ uddharaṇavīti haraṇavīti haraṇavossajjanasannikkhepana-sannirumabhanavasena cha koṭṭhāse karoti. Hành giả, tự nhiên, dõ chân một bên bước đi tới đó, có 6 thời khắc do năng lực: dõ chân lên, đưa chân bước đi tới, đưa chân đi bên này bên kia, thăm dò chân xuống phía dưới, để chân nơi đất, đạp trên đất.

Tatha uddharaṇam nāma pādassa bhūmito ukkhipanaṃ atiharaṇam nāma purato haraṇavīti haraṇam, nāmakhāṇukaṇṭakadīghajātiādīsu kiñciveva disvā ito cito ca pādasañcāraṇam... Thời dõ chân khỏi mặt đất trong thời đi tới trước đó gọi là uddharaṇa. Thời bước đi tới trước gọi là atiharaṇa. Thời đưa chân đi bên kia và bên này vì thấy có rắn, gai, gộc, gộc cây gậy, v.v... gọi là vīti haraṇa. Thời thăm dò chân xuống phía dưới gọi là vossajjana. Thời để chân nơi đất gọi là sannikkhepana. Khi đạp chân trên đất đi tới trước gọi là sannirumbhana.

a) Tattha uddharaṇe paṭhavīdhātu āpodhātūti dvedhātuyo omattā honti mandā itarā dve adhimattā honti balavatiyo. Tatha atiharaṇavīti haraṇesu. Vessajjane tejo dhātu vāyodhātūti dve dhātuyo omattā honti mandā itarā dve adhimattā honti balavatiyotathā sannikkhepanasannirumbhanesu.

Trong khi dõ chân một bên đi tới trước đó, cả hai chất: đất và nước, là chất có sức yếu và ít. Về phần 2 chất còn lại (chất lửa và gió) là chất mạnh có nhiều mãnh lực hơn. Dù là trong thời để chân nơi đất và đưa chân bên này, bên kia, là chất mạnh, có mãnh lực giống nhau.

Trong thời thăm dò chân xuống phía dưới, cả 2 chất: là lửa và gió, là chất có sức yếu và ít. Về phần cả hai chất còn dư lại (đất và nước) là chất mạnh có mãnh lực nhiều hơn.

Khi để chân trên mặt đất là cử chỉ đưng nhằm và trong thời đạp đất là thái độ dè, là chất cứng, có mãnh lực nhiều hơn giống nhau.

Trong thời dõ chân là sắc pháp, tâm điều khiển cho dõ chân lên là danh pháp. Cả 2: sắc và danh đã rõ rệt, rồi cũng đến trạng thái tan rã, tiêu diệt, trước cử chỉ bước chân đi tới trước.

Trong thời bước chân đi tới trước là sắc pháp, tâm chỉ huy cho bước đi tới trước là danh pháp. Sắc và danh cả hai đều rõ rệt lên, rồi cũng đến trạng thái tan rã và tiêu diệt trước cử chỉ đưa chân đi bên này và bên kia.

Trong thời đưa chân đi bên này, bên kia đó gọi là sắc pháp, tâm điều khiển cho đưa chân bên này, bên kia là danh pháp. Cả 2 sắc và danh đó rõ rệt lên rồi cũng đến trạng thái tan rã, tiêu diệt, trước sự thăm dò chân xuống phía dưới.

Trong sự thăm dò chân xuống phía dưới là sắc pháp, tâm chỉ huy cho thăm dò chân xuống phía dưới là danh pháp. Cả 2: sắc và danh đó rõ rệt lên rồi cũng đến sự tan rã và tiêu diệt trước sự để chân nơi đất, là cử chỉ chạm nhằm.

Trong thời để chân nơi đất tức là cử chỉ chạm nhằm, là sắc pháp. Tâm biết chạm nhằm là danh pháp. Cả 2 sắc và danh đã rõ rệt lên rồi cũng đến sự tan rã, tiêu diệt trước khi chân đạp đất là sự đi.

Trong thời chân đạp đất tức là sự đi, là sắc pháp. Tâm chỉ huy cho chân đạp đất là danh pháp. Cả 2 sắc và danh đã rõ rệt lên, rồi đến sự tan rã tiêu diệt trước khi đỡ chân như vậy.

Theo ý nghĩa chú giải Mūlapaṇṇāsaka của Majjhimanikāya thuyết: Abhikkante patikkante là 4 tri giác như dưới đây: Tattha abhikkamanacitte uppannecittavaseneva agantvā kimnūme atthe gatena atthoyeva atthi nathīti atthānattham pariggaṇhitvā atthapariggaṇhaṇam sātthakasampajaññaṃ. Trí nhớ và tri giác phân biệt cảnh giới là đề mục có lợi ích và không lợi ích. Trong thời tâm điều khiển cho bước chân đi tới trước đó, chẳng phải bước đi tới trước chỉ do thế lực tâm điều khiển bấy nhiêu đó đâu, cũng vì lợi ích sự bước đi tới trước của ta đó, như vậy, rồi mới phân biệt sự bước chân đi tới trước, chỉ vì sự lợi ích đến đề mục thôi, gọi là “tiện lợi tri giác” (sātthakasampajañña).

b) Tasmimṇa gamane sappāyāsappāyam pariggaṇhitvā sappāyapariggaṇhaṇam sappāyasampajaññaṃ. Trí nhớ và tri giác phân biệt cảnh giới là đề mục, là nơi tiện lợi và hạnh phúc hoặc không hạnh phúc trong thời bước chân đi tới trước đó, rồi nên phân biệt trong sự bước chân đi tới trước đó, chỉ là điều hạnh phúc, gọi là “hạnh phúc tri giác” (sappāyasampajañña).

c) Evaṃ pariggahitasātthakasappāyassa pana atthatimsāya kammaṭṭhānesu attano cittarucitam kammaṭṭhānasankhātan gocaram uggahetvā bhikkhācāragocare tam gahetvā gamanam gocarasampajaññaṃ nāma. Hành giả phân biệt đề mục lợi ích và không lợi ích như vậy, rồi mới phân biệt cảnh giới là đề mục hợp ý mình, 1 trong 38 đề mục thiên định, phân biệt đề mục hiệp theo tính nết của mình trong thời đi khát thực, gọi là “nơi thích đáng tri giác” (gocarasampajañña).

d) Abhikkamādīsu pana asammuyhanam asammohasampajāñnam. Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong các cử chỉ nhất là bước đi tới trước, gọi là “vô hỗn loạn tri giác” (asammohasampajāñña).

Tattha ko eko abhikkamati – Ai, người nào, đang bước đi tới trước đó? Kassa vā ekassa abhikkamanam – Cử chỉ bước đi tới trước đó của ai, của kẻ nào?

Citte uppajjamaṇe teneva cittaena saddhim cittasamuṭṭhānā. Vāyodhātu viññattim janayamaṇā uppajjati iti cittakiriyavāyodhātuvipphāravasena ayam kāyasammato atthisaṅghāto abhikkamati – Khi tâm sanh lên, chất gió, có tâm là nhân, dẫn khởi sự rung động, đồng thời với tâm, cho nên đồng xương mà người giả thuyết là thân thể đây, tự nhiên bước đi tới trước được, do thế lực của chất lửa phát sanh từ nơi tâm.

Aññaṃ uppajjate cittaṃ aññaṃ cittaṃ nirujjhati avīcimanussambandho nadīsotova vattatīti evaṃ abhikkamādīsu asammuyhanam sampajāññaṃ nāmāti – Tâm này sanh rồi,

tâm kia diệt, đồng thời với sắc, danh pháp. Ví như dòng nước đang chảy không ngừng nghỉ vậy.

Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong sắc danh, nhất là sự bước đi tới trước, như vậy, gọi là *asammohasampajañña* như:

2. Ý nghĩa thứ 2: *Ālokite vilokite sampajānakārī hoti*. Hành giả đó, tự nhiên, là người có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời mắt xem phía trước và trong thời liếc ngó bên tả, bên hữu, theo các hướng như vậy.

Trong thời đó, hành giả phải là người có trí nhớ chăm nom, cẩn thận, xem phía trước và liếc bên tả, hữu theo phương hướng và là người có tri giác phân biệt theo, biết cho kịp, nên phân biệt để trong tâm rằng: “nhìn phía trước, liếc bên mặt và bên trái”.

Cái chi là sắc danh trong thời mắt xem phía trước, liếc bên tả và bên hữu, theo phương hướng? *Cittajavāyo*: loại gió phát sanh từ dục vương tâm, chuyển động thân thể cho tiết lộ cử chỉ rõ rệt, cho mắt xem tới phía trước và liếc bên mặt và bên trái theo phương hướng là sắc pháp. *Kāmāvacaracitta*: dục vương tâm dẫn gió cho sanh, chuyển động thân thể, cho tiết lộ rõ rệt thái độ, cho mắt xem tới trước và liếc bên mặt, bên trái theo phương hướng, gọi là danh pháp. Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ.

Theo ý nghĩa chú giải, thuyết trong thời mắt xem phía trước và liếc bên mặt, bên trái theo phương hướng đó, như vậy:

- *Ālokite vilokiteti ettha pana ālokitaṃ nāma purato pekkhaṇaṃ vilokitaṃ nāma anudisā pekkhaṇaṃ*. Trong câu *ālokite vilokite* đó có giảng rằng: khi mắt xem phía trước gọi là *ālokite*. Sự liếc phía hữu và phía tả theo phương hướng gọi là *vilokite*.
- *Āññānīpi heṭṭhā upari pacchato pekkhaṇavasena olokita ullokitaṃ palokitāni nāma honti tāni idha na gahitāni*. Sự liếc qua-lại, dầu là cách khác cũng gọi là *olokita* hoặc *ālokita* và *āpalokita* do năng lực sự liếc xem qua lại, tới lui trong hướng dưới, hướng trên và phía sau. Sự liếc xem trong hướng dưới hoặc trong hướng trên và phía sau gọi là *vilokite*.
- *Sāruppavasena pana imāneva dve gahitāni iminā vā mukhena sabbānīpi tāni gahitānevāti*. Sự liếc bên mặt, bên trái theo 2 hướng chỉ về tiếng *vilokite*, do thể lực sự hành vừa với tâm vui thích. Lại nữa, sự liếc xem qua lại theo các hướng đó chỉ ngay tiếng *vilokite* như vậy: *Tattha ālokesāmiti citte uppanne cittavaseneva anāloketvā aṭṭhaparigahaṇaṃ sātthakasampajaññaṃ*. Khi tâm sanh lên, bằng cử chỉ như vậy: chính ta sẽ nhìn phía trước và liếc xem theo các hướng đó, như vậy, không nhìn tới trước và liếc theo các hướng, do năng lực của tâm điều khiển, rồi, mới là người có trí nhớ tri giác, phân biệt theo, biết cho kịp điều có lợi ích trong thời mắt xem tới phía trước và liếc theo phương hướng đó, mới gọi là “tiện lợi tri giác” (*sātthakasampajañña*).
- *Apica idhāpi pubbe vuttacetiyadassanādivaseneva sātthakatāca sappāyatā ca veditabbā*. Sự tiện lợi hoặc hạnh phúc do thể lực, nhất là sự thấy thánh pháp đã có giải, mà các bậc hiền minh nên hiểu trong nơi đây rằng là “hạnh phúc tri giác” (*sappāyasampajañña*) như sau.
- *Kammaṭṭhānassa pana avijahānameva gocarasampajaññaṃ tasmā ettha khandhadhātu āyatanakamaṭṭhānikēhi attano kammaṭṭhānavaseneva kasiṇā dikammaṭṭhānikēhi vā pana kammaṭṭhānasīseva ālokaṇaṃ vilokaṇaṃ*. Trí nhớ và

tri giác có sự phân biệt không giảm, bởi đề mục hiệp theo tính mình, gọi là “noi thích đáng tri giác” (gocarasampajañña).

Cho nên trong sự nhìn phía trước và liếc theo phương hướng, hành giả nên hành theo đề mục: ngũ uẩn, tứ đại, lục nhập là đề mục để trong mình, nhất là đề mục phiến tròn (kaṣiṇa) cho thành đề mục tối cao của mình như vậy.

- Abbhantare attā nāma āloketā vā viloketā vā nāma natṭhi ālokessāmīti citte uppajjamāne teneva cittaena saddhimcittasamuṭṭhānā vāyodhātu viññattim jayanamānā uppajjati iti cittakiriyavāyodhātu vipphāravaseneva hetṭhimam akkhidalam adho sīdati uparinam uddham sanmeti koci yantakena vivaranto nāma natṭhi. Ngũ uẩn mà đời giả thuyết rằng: là mình, người, chúng ta, họ, có sự nhìn phía trước và liếc qua lại theo phương hướng, tự nhiên, chẳng có. Khi tâm phát sanh lên suy nghĩ rằng ta nhìn phía trước và liếc qua lại theo phương hướng như vậy, chất gió do tâm, là nhân sanh, làm chuyển động rõ rệt. Cho nên, mí mắt phía dưới tự nhiên sa xuống, mí mắt phía trên tự nhiên lên trên do năng lực sự kết quả của chất gió từ tâm mà sanh, kỳ thật chẳng phải ai, hoặc người nào cả.
- Tato cakkhuvīññānam dassanakiccaṃ sādhetam uppajjati evaṃ sampajānanam panettha asammohasampajaññaṃ nāma. Từ sự mở cả hai mí mắt đó, tiếp theo, nhãn thức (cakkhuvīññāṇa) dần sự thấy sắc được kết quả, tự nhiên, phát sanh như vậy, trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời thấy sắc phát sanh lên theo nhãn môn, gọi là “vô hồn loạn tri giác”. Trong thời thấy sắc đó, hành giả phải là người có trí nhớ cẩn thận, chăm nom trong thời thấy sắc và là người có tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong sự thấy sắc. Nên phân biệt để trong tâm rằng: “thấy sắc ờ” như vậy.

Cái chi là sắc danh trong sự thấy sắc? Rūpārammaṇa: sắc phát sanh rõ rệt đến mắt là sắc pháp, sự thấy sắc rõ rệt là danh pháp. Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời thấy sắc, đó là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ.

Dầu là khi được nghe tiếng bằng nhĩ môn, hoặc ngửi mùi bằng tỷ môn, hay nếm vị bằng thiệt môn, tiếp xúc bằng thân môn, cũng nên phân biệt rằng “được nghe tiếng à - ngửi mùi à - nếm vị à - đụng chạm ờ” là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ như “thấy sắc ờ”, như vậy.

Nhà chú giải có thuyết sự thấy ngũ uẩn, lục nhập, tứ đại và duyên, như dưới đây:

- Ettha hi cakkhum ceva rūpāca rūpakkhando dassanam viññāṇakkhandho tam sampayuttā vedanā vedanākkhandho saññā saññākkhandho, phassādikā saṅkhārakkhandho evame tesam pañcannaṃ khandhānam samavāye ālokanavilokanam paññāyati. Thật vậy, khi mắt nhìn tới trước và liếc qua lại, theo phương hướng, tự nhiên, thấy rõ rệt sự tập hợp ngũ uẩn trong nhãn môn ấy, là: sự tinh khiết trong giữa tròng đen con mắt, tức là mắt và sắc cảnh là sắc uẩn; sự thấy sắc tức là nhãn thức, là thức uẩn; 7 sabbacittasādhāranacetāsika<sup>7</sup>, bao hàm nhãn thức đó, thọ tâm sở là thọ uẩn; 1 tướng tâm sở là tướng uẩn; 5 tâm sở còn lại, nhất là xúc tâm sở là hành uẩn.
- Tatha cakkhum cakkhāyatanam rūpam rūpāyatanam dassanam manāyatanam vedanādayo sampayuttadhammā dhammāyatanam evameva tesam catunnam āyatanānam samavāye ālokanavilokanam paññāyati. Sự nhìn phía trước và liếc xem qua lại theo các hướng trong nhãn môn như thế đó, tự nhiên, sự tập hợp của 4 nhân

<sup>7</sup> Xem tâm sở rải rác (quyển Vi diệu pháp).

sẽ tự nhiên, rõ rệt lên như vậy: võng mạc<sup>8</sup> là nhãn nhập (cakkhāyatana); sắc cảnh rõ rệt đến võng mạc sắc là sắc nhập (rūpāyatana); sự thấy sắc tức là nhãn thức, là ý nhập; 7 sabbacittasādhāraṇacetāsika, bao hàm nhãn thức, nhất là thọ tâm sở là pháp nhập (dhammāyatana).

- Tathā cakkhudhātu rūpaṃ rūpadhātu dassanaṃ cakkhuvīññadhātu evametāsaṃ catunnaṃ dhātunaṃ taṃ sampayuttā vedanādayo dhammādhātu samavāye alokanavilokanaṃ paññāyati. Sự nhìn phía trước và liếc qua lại, theo phương hướng trong nhãn môn, như vậy, sự tập hợp của tứ đại sẽ tự nhiên rõ rệt lên như vậy: võng mạc là nhãn quan năng<sup>9</sup> (cakkhudhātu); sắc cảnh là nơi rõ rệt đến võng mạc là sắc quan năng (rūpadhātu); sự thấy sắc tức là nhãn thức, là nhãn thức quan năng; sabbacittasādhāraṇacetāsika: nhất là thọ tâm sở bao hàm nhãn thức là pháp quan năng (dhammādhātu).
- Tatha cakkhu nissayapaccayo rūpaṃ ārammana-paccayo āvajjanaṃ anantarasamanantarūpa nissayanaṭṭhivigata paccayo āloko upanissayapaccayo rūpavedanādayo sahaajāta paccayo evametesam paccayānaṃ samavāye ālokanavilokanaṃ paññāyati. Sự nhìn phía trước và liếc bên mặt bên trái theo hướng trong nhãn môn như vậy, sự hội hợp của các duyên (paccaya) tự nhiên, sẽ rõ rệt lên như vậy: võng mạc là trợ duyên (nissayapaccaya); sắc cảnh là cảnh duyên; hồi tưởng tâm (āvajjanacitta) tức là ngũ môn hồi tưởng tâm<sup>10</sup> pañcadvārāvajjanacitta là anantarapaccaya samanantarapaccaya upanissayapaccaya naṭṭhipaccayavigatapaccaya; āloka tức là ánh sáng trợ cho sanh sự thấy sắc, đó là upanissayapaccaya; 7 sabbacittasādhāraṇacetāsika, nhất là thọ tâm sở, bao hàm sự thấy sắc tức là nhãn thức đó là đồng thời duyên (sahaajātapaccaya).
- Tattha ko eko āloketi ko viloketīti evamettha khandhāyatanadhātupaccaya paccavekkhaṇavasenaṃpi asammohasampajaññaṃ veditabbaṃ. Ai, kẻ nào, một người nào nhìn phía trước đó? Ai, một người nào liếc và đi qua lại theo phương hướng đó? Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời nhìn phía trước và liếc qua lại theo phương hướng đó, các bậc hiền minh nên hiểu rằng: vô hỗn loạn tri giác, do năng lực của sự nhìn phía trước và liếc theo phương hướng là uẩn, tứ đại, lực nhập, quan năng và trợ.

**3. Ý nghĩa thứ 3: Sammiñjite pasārite sampajānakārī hoti.** Hành giả đó, tự nhiên, là người có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong sự “co tứ chi vô” và trong thời “đuỗi tứ chi ra” như vậy. Trong thời đó, hành giả là người có trí nhớ chờ trông nom, điều khiển sự “co tứ chi vô và trong thời đuỗi tứ chi ra”, phải là người có tri giác đối với sự co tứ chi vào và sự đuỗi tứ chi ra. Nên phân biệt ghi trong tâm rằng: “co tứ chi vô - đuỗi tứ chi ra”

Cái chi là sắc danh trong sự “co tứ chi vô và đuỗi tứ chi ra”? Cittajavāyo: tức là loại gió phát sanh từ dục vương tâm điều khiển thân cho chuyển động, bày tỏ cử chỉ sự co tứ chi và đuỗi tứ chi là sắc pháp. Kāmāvacaracitta: dục vương tâm khiến loại gió cho sanh lên, giục thân cho chuyển động, bày tỏ cử chỉ “co tứ chi và đuỗi tứ chi” là danh pháp.

Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời co tứ chi và đuỗi tứ chi là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ.

<sup>8</sup> Màng mỏng trong con mắt nhờ nó mà trông thấy sắc được.

<sup>9</sup> Bản năng của mắt.

<sup>10</sup> Hồi tưởng trong 5 cửa.



4. Ý nghĩa thứ 4: Theo ý nghĩa chú giải, thuyết rõ phương pháp co tứ chi và duỗi tứ chi, như vậy: *Tattha cittavaseneva samiñjana pasāraṇaṃ akatvāhatthapādānaṃ sammiñjanapasāraṇapaccayā atthānattham parigaṇetā atthaparigaṇhanaṃ sātthakasampajaññaṃ*. Trí nhớ và tri giác phân biệt điều hữu ích và vô ích vì nguyên nhân sự co tứ chi và duỗi tứ chi, không co tứ chi và duỗi tứ chi, do năng lực của tâm điều khiển, rồi mới phân biệt sự lợi ích trong sự co tứ chi và duỗi tứ chi đó, gọi là “tiện lợi tri giác”.

*Tattha hatthapāde aticiraṃ sammiñjitvā vā pasāretvā tthitassa khaṇekhaṇe vedanā uppajjanti cittaṃ ekaggataṃ na labhati kammaṭṭhānaṃ, paripatati, viresaṃ na adhi-gacchati kalema sammiñjantassa kalena pasārentassa pana tā vedanā na uppajjanti cittaṃ ekaggam hoti kammaṭṭhānaṃ phātī gacchāti viresaṃ adhi-gacchatīti evaṃ atthānattham parigaṇhanaṃ veditabbaṃ*. Khi hành giả, người duy trì sự co tứ chi vô và duỗi tứ chi ra (các tay và chân) thái quá, thọ tức là sự nhức mỏi, tự nhiên phát sanh lên mỗi thời, trong sự co tứ chi và duỗi tứ chi đó. Tâm của hành giả tự nhiên không đặc định, tự nhiên lìa thông tuệ đề mục (*vipassanākammaṭṭhāna*) không đạt đức tính quý cao là thánh đạo, thánh quả. Khi hành giả đang co tứ chi vô và duỗi tứ chi ra, hợp thời là không lâu thái quá là thái độ vừa đúng hợp không thái quá, tâm của hành giả đó, cố nhiên đặc định, tam tướng<sup>11</sup> phát sanh, rồi sẽ đạt đức cao quý, tức là Thánh đạo thánh quả như vậy. Các bậc hiền minh nên biết phân biệt sự co tứ chi vô và duỗi tứ chi ra theo điều lợi ích bằng phương pháp như thế.

*Attha pana satipī sappāyāsappāyaṃ parigaṇhitvā sappāyasampajaññaṃ*. Trí nhớ và tri giác phân biệt sự yên vui trong điều lợi ích của cử chỉ co tứ chi vô và duỗi tứ chi ra rồi mới phân biệt sự co tứ chi vào và duỗi tứ chi ra là lợi ích, bấy nhiêu gọi là “hạnh phúc tri giác” (*sappāyasampajaññaṃ*).

*Evametthāpi kammaṭṭhānāvijahanameva gocarasampajaññanti veditabbaṃ*. *Cittajavāyo*: tức là loại gió sanh từ dục vương tâm có sự điều khiển thân cho chuyển động, bày tỏ cử chỉ đắp y hai lớp, mang bát và mặc y là sắc pháp. *Kāmāvacaracitta*: dục vương tâm khiến loại gió phát sanh, điều khiển thân cho chuyển động, bày tỏ cử chỉ đắp y hai lớp, mang bát và mặc y, là danh pháp. Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp sự đắp y hai lớp, mang bát và mặc y, là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ.

Trong chú giải, có thuyết sự đắp y tăng-dà-lê, mang bát và mặc y như sau này:

- *Tattha saṅghāṭṭicivaradhāraṇe tāva nivāsetvā pārūpetvā ca piṇḍāya carato āmisalābho sītassa paṭighātāyāti ādinā nayena bhagavatā vuṭṭappakāroyeva ca attho attho nāma tassa vasena sātthakasampajaññaṃ veditabbaṃ*. Trong sự đắp y tăng-dà-lê và mặc y vai trái, hành giả phải hành theo thánh huấn của Đức Thế Tôn đã chỉ dạy, nhất là như vậy: khi hành giả mặc y vai trái và y nội cho đến đắp y tăng-dà-lê rồi mới đi khất thực để ngăn ngừa sự lạnh, nắng, là sự mặc y không tham lợi (*āmisā*) mới gọi là hữu ích. Các bậc hiền minh nên hiểu rằng là “tiện lợi tri giác” do năng lực của trí nhớ và tri giác phân biệt sự mặc y là hữu ích đó.
- *Tassa vasenettha sappāyasampajaññaṃ*. Trí nhớ và tri giác phân biệt, quán tưởng trong sự đắp y tăng-dà-lê và mặc y được yên vui đó, gọi là “hạnh phúc tri giác”.
- *Kammaṭṭhānāvijahanavaseneva ca gocarasampajaññaṃ veditabbaṃ*. Trí nhớ và tri giác phân biệt sự đắp y tăng-dà-lê và mặc y vai trái, y nội mà bậc hiền minh nên hiểu rằng là “nơi thích đáng tri giác” do năng lực sự phân biệt không giảm bỏ đề mục hợp với tính của mình.

<sup>11</sup> Là vô thường, khổ não, vô ngã.

- *Evam pavattapaṭisaṅkhānavasenettha asammohasampajaññaṃ veditabbaṃ.* Trí nhớ và tri giác phân biệt trong sự đáp y tăng-dà-lê và mặc y vai trái, y nội ấy, bậc hiền minh nên hiểu rằng là “vô hỗn loạn tri giác” do năng lực sự phân biệt quán tưởng sắc và danh trong sự đáp y tăng-dà-lê và mặc y vai trái, y nội.
- *Abbhantare attā nāma koci civaraṃ pārupento nāma natthi vuttappakārena cittakiriyavāyodhātuvipphārenea pana cīvarupārupanaṃ hoti.* Trong *khandhapañcaka* không nhận rằng: mình, người, chúng ta, họ, kẻ nào, ai mặc y.

Lại nữa, sự mặc y tự nhiên được kết liễu do năng lực của chất lửa phát sanh từ nơi tâm, như đã giải rồi đó.

Dù là theo ý nghĩa của nhà chú giải đã thuyết cách mang bát, như sau này:

- *Pattadhāraṇepi pattam sahasāva aggahetvā imaṃ gahetvā piṇḍāya caramāno bhikkhuṃ labhissāmīti evaṃ pattaggahaṇapaccayā paṭilabhitabbaṃ aṭṭhavasena sātthakasampajaññaṃ veditabbaṃ.* Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp dù là trong thời mang bát mà hành giả nên được điều lợi ích vì cách mang bát, do cử chỉ chậm lâu như vậy: ta không vội cầm bát bằng cách gấp rút, rồi cầm bát từ từ đi khát thực, sẽ được thực phẩm, như vậy, mà các bậc hiền minh nên rõ ràng là “tiện lợi tri giác”.
- *Tassa vasena sappāyasampajaññaṃ.* Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp sự dễ dàng yên vui, gọi là “hạnh phúc tri giác”.
- *Kammaṭṭhānāvijāhanavaseneva gocarasampajaññaṃ veditabbaṃ.* Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp cách cầm bát mà bậc hiền minh nên hiểu rằng là “nơi thích đáng tri giác” do năng lực phân biệt tiếp nối, không giảm bỏ đề mục, là cách mang bát hợp với tính của mình.
- *Evam pavattapaṭisaṅkhānavasenettha asammohasampajaññaṃ veditabbaṃ.* Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong cách cầm bát ấy mà các bậc hiền minh nên hiểu rằng là “vô hỗn loạn tri giác” do năng lực pháp quán tưởng cách cầm bát và sắc danh đang phát sanh rõ rệt.
- *Abbhantare attā nāma koci pattam gaṇhanto natthi vuttappakārenacittakiriyavāyo dhātuvipphārasenava pattaggahaṇaṃ nāma hoti.* Trong *khandhapañcaka* không nhận rằng có mình, chúng ta, họ, ai, người nào cầm bát. Cách cầm bát tự nhiên được kết liễu do năng lực của chất lửa phát sanh từ đục vương tâm như đã giải.

**5. Ý nghĩa thứ 5:** *Asite pīte khāyite sampajānakārī hoti.* Hành giả tự nhiên, là người có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời thọ thực, uống nước, nhai, nếm đồ ăn như vậy.

Trong thời đó, hành giả phải là người có trí nhớ trông nom thận trọng đối với sự thọ thực, uống nước, nhai, nếm đồ ăn và là người có tri giác phân biệt theo, biết cho kịp đối với sự thọ thực, nên phân biệt để trong tâm rằng: “thọ thực à - uống nước à - nhai à - nếm đồ ăn ở”, như vậy.

Cái chi là sắc danh trong thời thọ thực, uống nước, nhai và nếm đồ ăn? *Cittajavāyo*: tức là loại gió sanh từ đục vương tâm, điều khiển thân cho chuyển động, bày tỏ cử chỉ thọ thực, uống nước, nhai và nếm đồ ăn là sắc pháp. *Kāmāvacaracitta*: khiến loại gió cho sanh lên, chỉ huy thân cho chuyển động, bày tỏ cử chỉ thọ thực, uống nước, nhai và nếm đồ ăn là danh pháp.

Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong sự thọ thực, nhai và nếm đồ ăn là pháp “quán của thân quán niệm xứ”.

Theo ý nghĩa chú giải, có thuyết trạng thái thọ thực, uống nước, nhai và nếm đồ ăn, là sắc pháp như sau này:

- Tattha neva davāyāti ādinā nayena vutto aṭṭhavidhopi aṭṭho aṭṭho nāma tassa vasena sātthakasampajaññaṃ veditabbaṃ. Trong thời thọ thực, uống nước, nhai, nếm các đồ ăn có 8 điều lợi ích mà đức Phật đã thuyết, có ý nghĩa nhất là như vậy. Chính mình ta đang thọ thực, đang uống nước, đang nhai, đang nếm đồ ăn, chẳng phải để duy trì thân thể, quyến luyến trong ngũ dục, mới gọi là lợi ích, mà các bậc hiền minh nên hiểu rằng là “tiện lợi tri giác” do năng lực của trí nhớ và tri giác phân biệt, quán tưởng đề mục, tức là sự thọ thực, uống nước, nhai, nếm đồ ăn, như vậy.
- Tassa vesena sappāyasampajaññaṃ. Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời thọ thực, uống nước, nhai và nếm đồ ăn, được an vui, dễ dàng đó, gọi là “hạnh phúc tri giác”.
- Kammatṭhānāvijahanavaseneva ca gocarasampajaññaṃ veditabbaṃ. Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời thọ thực, uống nước, nhai và nếm đồ ăn mà các bậc hiền minh nên hiểu rằng là “nơi thích đáng tri giác” do năng lực của sự phân biệt tiếp nối, không giảm bỏ đề mục hợp với tính của mình.
- Abbhantare attā nāma koci bhuñjako natthi vuttappakāracittakiriyavāyodhātuvipphāraseneva pana patta patiggahaṇaṃ nāma hoti cittakiriyavāyodhātuvipphāraseneva hatthassa patte otāraṇaṃ nāma hoti cittakiriyavāyodhātuvipphāreneva ālopakaraṇaṃ ālopa uddharaṇaṃ mukhavivaraṇaṃ ca hoti na koci kuñcikāya pana yantakena hanukatṭhīni vivarati cittakiriyavāyodhātu vipphāreneva ālopassa mukheṭhipanaṃ uparidantānaṃ musalakiccasādhanāṃ heṭṭhimadantānaṃ udukkhalakiccasādhanāṃ jivhāya hatthakiccasādhanānaṃ ca hoti. Trong khandhapañcaka không nhận rằng: mình, người, chúng ta, ai, kẻ nào là người đáng thọ thực, cầm bát do năng lực của chất lửa phát sanh từ nơi tâm, như đã giải đó. Sự đưa tay dò trong bát, tự nhiên, được kết liễu, do năng lực chất lửa phát sanh từ nơi tâm, như nhau, cử chỉ làm thành vắt com hoặc sự cầm vắt com để vào miệng hoặc sự thành tựu của cái chày tức là sự nhai thực phẩm của hàm răng dưới, hoặc sự kết liễu của cái cối, tức là sự nghiền thực phẩm của hàm răng dưới. Sự hành tựu trong cách tay vò vắt com, lưỡi lùa, răng nghiền thực phẩm đều do năng lực chất lửa phát sanh từ nơi tâm, như thế. Dù là khi ngửi mùi thực phẩm cho đến khi đồ ăn xuống khỏi cổ cũng vì sự kết liễu chất lửa phát sanh từ nơi tâm cả. Hành giả nên phân biệt là sắc danh, do năng lực tập trung kết liễu trực giác (bhāvānāmayañña).

Tình trạng cầm bát là sắc pháp, tâm khiến cho cầm bát là danh pháp; cả 2 sắc danh ấy, rõ rệt lên rồi cũng đến trạng thái tiêu diệt trước tình trạng đưa tay vào trong bát. Thái độ đưa tay dò trong bát là sắc pháp, tâm khiến đưa tay dò trong bát là danh pháp; cả 2 sắc danh đó rõ rệt lên rồi, cũng đến sự tan rã trước vắt com thành vắt. Trạng thái vắt com cho thành vắt là sắc pháp, tâm khiến cho vắt com thành vắt, là danh pháp; cả 2: sắc danh cũng đến sự tiêu diệt trước tình trạng để vắt com vào miệng. Trạng thái để vắt com trong miệng là sắc pháp, tâm khiến cho để vắt com vào miệng là danh pháp; cả 2 sắc danh ấy cũng đến sự tan rã, trước há miệng. Cử chỉ há miệng là sắc pháp, tâm khiến cho đưa vắt com để vào miệng là danh pháp; cả hai sắc danh ấy cũng tiêu diệt trước khi đến cử chỉ nhai thực phẩm. Cử chỉ nhai thực phẩm là sắc pháp, tâm khiến cho nhai là danh pháp; cả hai sắc danh ấy cũng tiêu diệt trước cử chỉ thọ thực. Thái độ nghiền thực phẩm cho vi tế là sắc pháp, tâm khiến

nghiền thực phẩm cho vi tế là danh pháp; cả hai sắc danh ấy cũng tiêu diệt trước cử chỉ lưỡi lừa miếng cơm. Thái độ lừa miếng cơm là sắc pháp, tâm khiến lưỡi lừa miếng cơm là danh pháp; cả hai sắc danh ấy cũng tiêu diệt trước cử chỉ bắt mùi. Thái độ ngửi mùi là sắc pháp, tâm khiến cho ngửi mùi là danh pháp; cả hai sắc danh ấy cũng tiêu diệt trước khi thực phẩm xuống khỏi cổ. Thực phẩm xuống khỏi cổ là sắc pháp, tâm khiến thực phẩm xuống khỏi cổ là danh pháp; trong thời đó, hành giả nên phân biệt ghi trong tâm rằng: “cầm à - tay thò trong bát à - cơm làm thành vát à - đưa vát cơm để vào miệng à - nhai thực phẩm à - nghiền thực phẩm à - lưỡi lừa miếng cơm à - bắt mùi thực phẩm à - thực phẩm xuống đến cổ à”, bằng trí nhớ và trí giác phân biệt liên tiếp nhau.

Evam pavattapaṭisaṅkhānavasenettha asammohasampajaññaṃ veditabbaṃ. Trí nhớ và trí giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời thọ thực, uống nước, nhai thực phẩm, nếm vị thực phẩm ấy mà các bậc hiền nhân nên hiểu rằng là “vô hỗn loạn trí giác” (asammohasampajañña) do năng lực quán tưởng sự thọ thực, uống nước, nhai, nếm vị thực phẩm là sắc danh đang rõ rệt như vậy.

**6.** Ý nghĩa thứ 6: Uccārapassāvakaṃ sampajānakārī hoti. Hành giả, tự nhiên, là người có trí nhớ và trí giác làm sự phân biệt theo, biết cho kịp trong thời đại tiện và tiểu tiện. Trong thời đó, hành giả phải là người có trí nhớ chăm nom thận trọng trong lúc đại, tiểu tiện và là người có trí giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời đại, tiểu tiện. Nên phân biệt ghi trong tâm rằng: đại tiện, tiểu tiện.

Cái chi là sắc danh trong sự đại tiện, tiểu tiện? Cittajavāyo tức là loại gió sanh từ kāmāvacaracitta điều khiển thân cho đại, tiểu tiện ra ngoài là sắc pháp. Kāmāvacaracitta: khiến loại gió cho sanh lên chỉ huy thân cho đại, tiểu tiện là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ.

Theo lời chú giải, thuyết cử chỉ đại tiện và tiểu tiện đó như sau này:

- Atthāne uccārapassāvaṃ karontassapana āpatti hoti ayam sovaḍḍhati jīvitantarāyo hoti paṭirūpeṭhāne karontassa sabbantaṃ na hoti idamettha sappāyaṃ tassa vasena sappāyāsampajaññaṃ. Sự dễ dàng an vui trong thời đại tiện, tiểu tiện như thế ấy là hành giả, người đại tiện, tiểu tiện trong nơi không nên thì phạm tội, rồi mất thanh danh, có sự hại đến sanh mạng. Khi hành giả đó đại tiện, tiểu tiện đứng đắn, hiệp theo giới luật thì vô tội, thanh danh sẽ phát sanh rõ rệt, không có tai hại đến sanh mạng như vậy. Trí nhớ và trí giác phân biệt theo, biết cho kịp gọi là “hạnh phúc trí giác” do năng lực sự quán tưởng trong khi đại tiện, tiểu tiện là sự dễ dàng yên vui.
- Kammatthānāvijāhanavaseneva pana gocarasampajaññaṃ veditabbaṃ. Trí nhớ và trí giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời đại tiện, tiểu tiện mà các bậc hiền minh nên hiểu rằng là gocarasampajañña, do năng lực của sự phân biệt, quán tưởng liên tiếp không gián đoạn đề mục hợp theo tính mình.
- Abbhantare vattā nāma koci uccārapassāvaṃ karonto natthi cittakiriyavāyodhātu-vipphārenena pana uccārapassāvakaṃ hoti. Trong khandhapañcaka không nhận rằng: mình, người, chúng ta, họ, kẻ nào, ai, đại tiện, tiểu tiện. Người đại tiện, tiểu tiện được vì sự kết liễu phát sanh từ nơi tâm.
- Evam pavattapaṭisaṅkhānavasenettha asammohasampajaññaṃ veditabbaṃ. Trí nhớ và trí tuệ phân biệt theo, biết cho kịp trong thời đại tiện, tiểu tiện đó, mà bậc hiền minh nên hiểu rằng là “vô hỗn loạn trí giác” do năng lực của sự phân biệt quán tưởng đại tiện, tiểu tiện là sắc danh rõ rệt, như vậy.

7. Ý nghĩa thứ 7: Gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhāve sampajānakārī hoti. Hành giả tự nhiên là người có trí nhớ và tri giác làm việc phân biệt trong thời đi qua lại, trong thời đứng dậy, trong thời ngồi xuống, trong thời nghĩ vớ vẩn, mơ mộng, trong thời thức dậy, trong thời chuyện trò, trong thời nín thính.

Trong thời đó, hành giả phải là người có trí nhớ chăm nom thận trọng trong thời đi qua lại, trong thời đứng dậy, trong thời ngồi xuống, trong thời ngủ mơ mộng, trong thời thức dậy, trong thời trò chuyện, trong thời nín thính, lãnh đạm. Nên phân biệt nghĩ trong tâm rằng: đi qua - đi lại à - đứng dậy à - nghĩ vớ vẩn à - ngủ à - thức à - trò chuyện à - nín thính, lãnh đạm à.

Cái chi là sắc danh trong thời đi qua, đi lại, trong thời đứng dậy, trong thời ngồi xuống, trong thời nghĩ vớ vẩn, trong thời ngủ, trong thời thức, trong thời trò chuyện, trong thời nín thính, lãnh đạm? Cittajavāyo tức là loại gió sanh từ kāmāvacaracitta điều khiển thân cho chuyển động, bày tỏ cử chỉ đi qua, đi lại, hoặc đứng dậy, hoặc nghĩ vớ vẩn, ngủ, hoặc thức, hoặc trò chuyện, hoặc nín thính, lãnh đạm là sắc pháp. Kāmāvacaracitta khiến loại gió sanh lên, chuyển động thân bày tỏ cử chỉ đi qua, đi lại, hoặc đứng dậy, hoặc ngồi xuống, hoặc nghĩ vớ vẩn, ngủ, hoặc thức, hoặc trò chuyện, nín thính, trung lập là danh pháp.

Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời đi qua, đi lại, đứng dậy, ngồi xuống, nghĩ vớ vẩn, ngủ, thức, trò chuyện, nín thính, lãnh đạm là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ. Trí nhớ và tri giác phân biệt trong thời đi qua, đi lại, đứng dậy, ngồi xuống, nghĩ vớ vẩn, ngủ, thức, trò chuyện, nín thính là lợi ích gọi là “tiện lợi tri giác” (sātthakasampajañña). Trí nhớ và tri giác phân biệt trong thời đi qua, đi lại, đứng dậy, ngồi xuống, nghĩ vớ vẩn, ngủ, thức, trò chuyện, nín thính, lãnh đạm, được dễ dàng, yên vui gọi là sappāyasampajañña. Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời đi qua, đi lại, đứng dậy, ngồi xuống, nghĩ vớ vẩn, ngủ, thức, trò chuyện, nín thính, hợp theo tính của mình gọi là “thích hợp xứ tri giác” (goccarasampajañña). Trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp trong thời đi qua, đi lại, đứng dậy, ngồi xuống, nghĩ vớ vẩn, ngủ, thức, trò chuyện, nín thính là sắc danh đang rõ rệt lên gọi là asammohasampajañña.

Theo ý nghĩa chú giải thuyết đề như vậy: Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti ṭhito vā ṭhitomhīti pajānāti nisinno vā nisinnomhīti pajānāti sayāno vā sayānomhīti pajānāti imasmiñ thāne addhāna iriyāpathā kathitā abhikkante paṭikkante ālokite vilokite samiñjite pasāmiteti ismiñ majjhimā gate ṭhite nisinne sutte jāgariteti idha pana khuddakacunṇiya iriyapaṭṭhā kathitā tasmā etasmiñ vuttanayeneva sampajānakāritvā veditabbaṃ. Sự hoạt động lớn, có giải đề trong nơi đây rằng: khi hành giả đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm, phải phân biệt, biết cho kịp rằng: chính ta đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm, như vậy. Phần hoạt động vừa bậc trung, có giải đề trong nơi đây rằng: khi bước tới trước, thối lui, nhìn phía trước, liếc qua lại theo hướng, khi co tứ chi vô và lúc duỗi tứ chi ra, như vậy. Và cách hoạt động nhỏ, có giảng đề trong nơi đây rằng: khi đi qua, đi lại, khi đứng dậy, ngồi xuống, nghĩ vớ vẩn, ngủ, thức. Nhân đó, dù là trong sự hoạt động phần lớn hoặc bậc trung, hay nhỏ, hành giả phải là người có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp, mà bậc hiền minh nên hiểu theo ý nghĩa như đã giải đó.

Trí nhớ và tri giác phân biệt trong bốn oai nghi là khổ đế (dukkhasacca). Ái dục trong tiền kiếp là nguồn cội của khổ đế là tập đế (samudayasacca). Sự diệt khổ đế và tập đế là diệt đế (nirodhasacca). Bát Thánh đạo (Aṭṭhangikāriyamagga) phân biệt, biết khổ đế, dứt tập đế, có Niết-bàn là cảnh giới, là đạo đế (maggasacca).

– Dứt tri giác phần (sampajaññapabba) –

#### IV. Chú giải về ô trọc phần (paṭikūlapabba) của thân quán niệm xứ

Hành giả là người bỏ sung thông tuệ đề mục còn phải thực hành paṭikūlapabba tiếp theo nữa.

Puna cāparam bhikkhave bhikkhu imame va kāyaṃ uddham pādatalā odho kesamatthakā tacapariyantam pūramnānappakāraṣsa asucino paccavekkhati. Nayā tỳ khuru! Người thấy sợ trong nẻo luân hồi trong pháp luật của Đức Như Lai còn phải thực hành thêm paṭikūla pabba tiếp theo. Tỳ khuru, cố nhiên, bên quán tưởng thấy thân thể phía trên từ bàn chân trở lên, phía dưới, từ ngọn tóc trở xuống, có da bao bọc chung quanh, đầy đầy vật không sạch, có nhiều loại khác nhau.

Aṭṭhi imasmin kāye kesā lomā nakhā dantā, taco maṃsaṃ nahārū aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkam hadayaṃ yakanam kilomakam pihakam papphasam antam antaganam udariyam karisam pittam semham pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo saṅghānikā lasikā muttanti iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Hành giả, tự nhiên, quán tưởng thân phần riêng biệt có trong thân của mình và trong thân của kẻ khác, như sau này: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy trong xương, lá lách, tim, gan, màng phổi, trái cây, phổi, ruột già, ruột non, thực phẩm mới, phân, mật, nước tiểu, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước mũi, nước trong khớp xương, nước miếng, nước tiểu có trong thân, như vậy.

Evam matthaluṅgam aṭṭhimiñjena saṅgahetvā paṭikūla manasikāra vasena desitam dvattiṃsākāra kammaṭṭhānam. Đề mục thiền định tức là 32 thể ấy, nhà chú giải khẹp óc (não) vào trong tủy, trong xương, rồi giải bằng năng lực quán tưởng là vật ô trọc.

Phương pháp thi hành 32 thể ấy, hành giả phải học 32 bộ phận bằng “7 cách học sáng trí” (uggahakosala), “10 cách quan tâm sáng trí” (manasikāra kosalla) trước rồi mới nên hành 32 thể là đề mục.

Bảy uggahakosala (cách học sáng trí) là: **1)** vacasā: tức là sự học đọc 32 thể cho trôi chảy mới là duyên sanh sự thuộc lòng; **2)** manasā: tức là sự học thuộc lòng 32 thể cho thuần thục, rồi mới là nhân cho sanh sự thông minh theo tướng của tình trạng; **3)** vaṇṇato: tức là sự quán tưởng 32 thể theo màu sắc; **4)** santhānata: tức là sự quán tưởng 32 thể theo hình trạng; **5)** disato: tức là sự quán tưởng 32 thể bằng cách phân biệt theo phương hướng từ rún trở lên là phần trên, từ rún trở xuống đến bàn chân là phần dưới; **6)** okāsato: tức là quán tưởng bằng cách phân biệt nơi trú của 32 thể; **7)** paricchedato: tức là quán tưởng bằng cách chia mỗi thể ra theo phần trên và phần dưới, riêng biệt, không cho lẫn lộn, như: tóc không phải lông, lông không phải tóc, như vậy v.v...

Mười manasikāra kosala là: **1)** Anupubbato: nên quan tâm, hồi tưởng 32 thể theo thứ tự; **2)** Nāṭisīghato: nên quan tâm, hồi tưởng thể bằng cách không quá mau; **3)** Nāṭisaṇikato: nên quan tâm hồi tưởng 32 thể không quá chậm; **4)** Vikkhepapaṭibāhanato: nên quan tâm hồi tưởng 32 thể, không cho tâm buông thả theo cảnh giới khác; **5)** Paṇṇattisamatikamanato: nên quan tâm hồi tưởng 32 thể để lướt khỏi lời chỉ định rằng: tóc, lông, móng v.v... chỉ mong quán tưởng là vật ghê gớm (paṭikūla) thôi; **6)** Anupubbamuñcanato: nên quan tâm hồi tưởng 32 thể theo thứ tự, nghĩa là thể nào không rõ rệt thì chưa bỏ hẳn, chỉ phân biệt thể khác; **7)** Appanāto: nên quan tâm hồi tưởng 32 thể bằng cách cương quyết và quan tâm hồi tưởng theo 3 ý nghĩa nữa là: - Ý nghĩa thứ nhất: adhicitta là chú ý trong samādhinimitta<sup>12</sup> làm cho tâm định trong đề mục hợp theo thời; paggahanimitta: là chờ nâng đỡ tâm không cho lìa khỏi đề mục thiền định vừa hợp theo

<sup>12</sup> Triệu chứng của thiền định.

thời; upekkhānimitta: là không cho tâm xao động đi trong cảnh giới khác, cho có thái độ trung lập trong cảnh giới vừa hợp theo thời.

- Ý nghĩa thứ hai: sitibhāva: là suy nghĩ đến pháp làm cho tâm mát mẻ, theo 6 điều là: Đè nén tâm, Nâng đỡ tâm, An ủi tâm, Sự nghỉ an, Có tâm yên lặng cao thượng, Ưu thích trong Niết-bàn.

- Ý nghĩa thứ ba: bojjaṅgakosala: là sự sáng trí trong 7 giác chi.

Hành giả hành đề mục tức là 32 thể về phân chỉ quán, cần phải học “7 pháp sáng trí và 10 pháp quan tâm sáng trí” theo vị thiền sư, cho thông hiểu trước, thuộc lòng xuôi và ngược 32 thể.

Khi hành giả đã học thuộc chân chánh rồi, nên tìm ngụ trong nơi thanh vắng, ngồi bán già, niệm đề mục, nên học 32 thể đó, đọc cho thuần thục từ 100 đến 1.000 lần, nhiều hơn càng tốt.

### • Phương pháp hành đề mục thiền định 32 thể

Học đọc thuộc lòng 5 thể đầu tacapañcakakammaṭṭhāna (đọc xuôi): Kesā: tóc; lomā: lông; nakhā: móng; dantā: răng; taco: da. Nên đọc xuôi theo thứ tự bằng miệng, từ đầu đến cuối là 5 ngày, như vậy. Đọc ngược thuộc lòng 5 thể phần thứ nhất (tacapañcakakammaṭṭhāna): Taco: da, dantā: răng, nakhā: móng, lomā: lông, kesā: tóc. Nên đọc ngược bằng miệng từ trên tới dưới là 5 ngày, như vậy. Hành giả đọc thuộc lòng (xuôi và ngược) trong 5 ngày, mỗi bận là kesā, lomā, nakhā, dantā, taco .... taco, dantā, nakhā, lomā, kesā.

Đọc xuôi thuộc lòng 5 thể thứ hai vakkapañcakakammaṭṭhāna: maṃsaṃ: thịt, nahārū: gân, aṭṭhi: xương, aṭṭhimiñjaṃ: tủy trong xương, vakkam: trái cật. Nên đọc xuôi thuộc lòng bằng miệng theo thứ tự, từ trên tới dưới là 5 ngày như vậy. Đọc ngược 5 thể thứ hai (vakkapañcaka-kammaṭṭhāna): vakkam: trái cật, aṭṭhimiñjaṃ: tủy trong xương, aṭṭhi: xương, nahārū: gân, maṃsaṃ: thịt. Nên đọc ngược thuộc lòng bằng miệng từ trên tới dưới là 5 ngày như vậy. Tiếp theo, hành giả nên đọc vakkapañcakakammaṭṭhāna (xuôi và ngược mỗi bận 5 ngày): maṃsaṃ, nahārū, aṭṭhi, aṭṭhimiñjaṃ, vakkam - vakkam, aṭṭhimiñjaṃ, aṭṭhi, nahārū, maṃsaṃ.

Tiếp theo đó, hành giả nên đọc tacapañcakakammaṭṭhāna và vakkapañcakakammaṭṭhāna chung cùng nhau bằng cách đọc xuôi và ngược như vậy: kesā, lomā, nakhā, dantā, taco, maṃsaṃ, nahārū, aṭṭhi, aṭṭhimiñjaṃ, vakkam - vakkam, aṭṭhimiñjaṃ, aṭṭhi, nahārū, maṃsaṃ, taco, dantā, nakhā, lomā, kesā - nên đọc 5 ngày.

Đọc xuôi thuộc lòng 5 thể thứ ba pippāsapañcakakammaṭṭhāna: hadayaṃ: tim, yakanam: gan, kilomakam: màng phổi, pihakam: lá lách, papphāsam: phổi. Phải học xuôi thuộc lòng như vậy theo thứ tự, từ trên tới dưới là 5 ngày. Học đọc ngược papphāsapañcakakammaṭṭhāna: papphāsam: phổi, pihakam: lá lách, kilomakam: màng phổi, yakanam: gan, hadayaṃ: tim. Nên học phương pháp đọc ngược là 5 ngày như vậy. Tiếp theo đó, hành giả nên học xuôi và ngược chung lại trong mỗi bận 5 ngày là: hadayaṃ, yakanam, kilomakam, pihakam, papphāsam - papphāsam, pihakam, kilomakam, yakanam, hadayaṃ, như vậy.

Học đọc xuôi 5 thể thứ tư maṭṭhaluṅgapañcakakammaṭṭhāna: antam: ruột già, antagaṇam: ruột non, udariyam: thực phẩm mới, karīsam: phần, matthaluṅgam: não chất. Nên học theo thứ tự như thế, từ đầu chí cuối là 5 ngày. Học đọc ngược maṭṭhaluṅgapañcakakammaṭṭhāna: matthaluṅgam: não chất, karīsam: phần, udariyam: thực phẩm mới ăn vào, antagaṇam: ruột non, antam: ruột già. Nên học ngược như vậy từ

dưới tới trên là 5 ngày. Tiếp theo đó, hành giả nên học maṭṭhaluṅgapañcakakammaṭṭhāna xuôi và ngược chung với nhau là 5 ngày là: antaṃ, antagaṇaṃ, udariyaṃ, kaṛisaṃ, matthaluṅgaṃ - matthaluṅgaṃ, kaṛisaṃ, udariyaṃ, antagaṇaṃ, antaṃ.

Tiếp theo đó, hành giả học đọc xuôi papphāpañcakakammaṭṭhāna và maṭṭhaluṅgapañcakakammaṭṭhāna chung với nhau nữa là 5 ngày là: hadayaṃ, yakanāṃ, kilomakāṃ, pihakāṃ, papphāsaṃ, antaṃ, antagaṇaṃ, udariyaṃ, kaṛisaṃ, matthaluṅgaṃ - matthaluṅgaṃ, kaṛisaṃ, udariyaṃ, antagaṇaṃ, antaṃ, papphāsaṃ, hadayaṃ, như vậy.

Tiếp theo, hành giả nên học bằng cách đọc xuôi và đọc ngược 5 ngày nữa như vậy: kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nahārū aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkāṃ hadayaṃ yakanāṃ kilomakāṃ pihakāṃ papphāsaṃ antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ kaṛisaṃ matthaluṅgaṃ - matthaluṅgaṃ kaṛisaṃ udariyaṃ antagaṇaṃ antaṃ papphāsaṃ pihakāṃ kilomakāṃ yakanāṃ hadayaṃ vakkāṃ aṭṭhimiñjaṃ aṭṭhi nahārū maṃsaṃ taco dantā nakhā lomā kesā, như vậy.

Khi hành giả học pañcakakammaṭṭhāna theo 4 ý nghĩa đã giải đó cho thuần thục rồi, nên học đề mục phần thứ năm bằng cách đọc xuôi tiếp theo: pittaṃ: mật, semhaṃ: đàm, pubbo: mủ, lohitaṃ: máu, sedo: mỡ, medo: mồ hôi. Nên học như vậy theo thứ tự từ đầu chí cuối 5 ngày nữa, như vậy, rồi học đọc ngược: medo: mồ hôi, sedo: mỡ, lohitaṃ: máu, pubbo: mủ, semhaṃ: đàm, pittaṃ: mật. Nên học như vậy từ cuối trở lại đầu 5 ngày nữa. Tiếp theo, hành giả nên đọc xuôi và đọc ngược chung cùng nhau một bận là: pittaṃ, semhaṃ, pubbo, lohitaṃ, sedo, medo – medo, sedo, lohitaṃ, pubbo, semhaṃ, pittaṃ, như vậy.

Học đọc xuôi 6 thể phần thứ sáu: assu: nước mắt, vasā: mỡ lỏng, kheḷo: nước miếng, siṅghānikā: nước mũi, lasikā: nhót, muttaṃ: nước tiểu. Nên học như vậy theo thứ tự, từ đầu đến cuối là 5 ngày. Học đọc ngược 5 ngày: muttaṃ: nước tiểu, lasikā: nhót, siṅghānikā: nước mũi, kheḷo: nước miếng, vasā: mỡ lỏng, assu: nước mắt. Nên học như vậy từ cuối trở lại đầu 5 ngày nữa. Tiếp theo hành giả nên đọc xuôi và ngược chung với nhau 5 ngày nữa: assu, vasā, kheḷo, siṅghānikā, lasikā, muttaṃ - muttaṃ, lasikā, siṅghānikā, kheḷo, vasā, assu, như vậy.

Tiếp theo hành giả nên học đọc xuôi và đọc ngược phần thứ năm và thứ sáu chung cùng nhau 5 ngày nữa: pittaṃ, semhaṃ, pubbo, lohitaṃ, sedo, medo, assu, vasā, kheḷo, siṅghānikā, lasikā, muttaṃ – muttaṃ, lasikā, siṅghānikā, kheḷo, vasā, assu, medo, sedo, lohitaṃ, pubbo, semhaṃ, pittaṃ, như vậy.

Nối tiếp, hành giả nên học đọc xuôi và đọc ngược phần thứ 1, 2, 3, 4, 5, 6 chung cùng nhau thêm 5 ngày nữa, như vậy: kesā, lomā, nakhā, dantā, taco, maṃsaṃ, nahārū, aṭṭhi, aṭṭhimiñjaṃ, vakkāṃ, hadayaṃ, yakanāṃ, kilomakāṃ, pihakāṃ, papphāsaṃ, antaṃ, antagaṇaṃ, udariyaṃ, kaṛisaṃ, matthaluṅgaṃ, pittaṃ, semhaṃ, pubbo, lohitaṃ, sedo, medo, assu, vasā, kheḷo, siṅghānikā, lasikā, muttaṃ – muttaṃ, lasikā, siṅghānikā, kheḷo, vasā, assu, medo, sedo, lohitaṃ, pubbo, semhaṃ, pittaṃ, matthaluṅgaṃ, kaṛisaṃ, udariyaṃ, antagaṇaṃ, antaṃ, papphāsaṃ, pihakāṃ, kilomakāṃ, yakanāṃ, hadayaṃ, vakkāṃ, aṭṭhimiñjaṃ, aṭṭhi, nahārū, maṃsaṃ, taco, dantā, nakhā, lomā, kesā, như vậy.

Hành giả học đọc xuôi và đọc ngược 32 thể 100 hoặc 1.000 lần, nhiều thêm càng tốt cho đến khi phát sanh triệu chứng rõ rệt trong tâm là nhân cho sanh manasa uggahakosala tức là sự sáng trí trong sự học 32 thể bằng cách học thuộc lòng xuôi và ngược, cho thấy rõ là vật đáng nhờm góm là pattibhāganimitta, rồi mới là nhân cho sanh vaṇṇata uggahakosala tức là *sự sáng trí trong pháp quán tưởng* 32 thể bằng cách học thuộc lòng xuôi và ngược,



thấy rõ các màu sắc khác nhau, rồi mới là duyên cho sanh saṅghāna uggahakosala tức là sự sáng trí trong pháp quán tưởng 32 thể bằng cách học xuôi và ngược cho thấy rõ hình trạng khác nhau, rồi mới là duyên cho sanh disata uggahakosala tức là sáng trí trong sự quán tưởng 32 thể bằng cách học xuôi và học ngược từ lỗ rún trở lên là hướng phía trên, trở xuống là hướng phía dưới, rồi mới là duyên cho sanh okāsata uggahakosala tức là sự sáng trí trong sự quán tưởng 32 thể bằng cách học xuôi và học ngược cho thấy trạng thái chia lìa ra phần trên và phần dưới riêng biệt mỗi phần, rồi mới là duyên cho thấy vật đáng gớm vì màu sắc, đáng gớm vì hình trạng, đáng gớm vì mùi, đáng gớm vì nơi sanh, đáng gớm vì nơi trú.

Hành giả khi quán tưởng 32 thể bằng cách học xuôi và học ngược như vậy. Trong thời đó cũng có 10 điều quan tâm sáng trí như đã giải, phát sanh lên đầy đủ như vậy, cho thấy rõ là vật đáng gớm gọi là paṭibhāganimitta, hành giả nương theo paṭibhāganimitta đó sẽ nhập định đến bậc sơ thiền.

Khi hành giả đắc sơ thiền rồi mới mong mỗi thực hành pháp thông tuệ đề mục phải xuất định trước, rồi trở quán tưởng 5 chi của sơ thiền rằng: nương cái chi mà sanh? Hành giả có khả năng hiểu liền rằng: nương quả tim là sắc danh, rồi nên phân biệt là vipassanākammaṭṭhāna tiếp theo rằng: Cái chi là sắc danh của sơ thiền? Quả tim là nơi trú của sơ thiền, tim ấy là sắc pháp; chi của sơ thiền nương với tim là danh pháp.

Trong thời đó, hành giả nên có trí nhớ và tri giác phân biệt sắc danh nương với quả tim, nên phân biệt để trong tâm rằng “biết ờ”. Như vậy, mới gọi là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ.

Nhân đó, vị hòa thượng mới cho 5 đề mục đến giới tử, dạy phải quán tưởng là vật đáng gớm, như đã giải, để dùng tham thiền, đó là gốc của pháp thông tuệ sau này.

Trí nhớ phân biệt 32 thể là vật đáng gớm và dùng để nhập thiền là sắc danh, là khổ đế (dukkhasacca). Ái dục (taṇhā) cũ trong tiền kiếp là nơi trú của khổ đế là tập đế (samudayasacca). Sự diệt khổ đế và tập đế là diệt đế (Nirodhasacca). Bát chánh đạo phân biệt, biết khổ đế, dứt tập đế, có Niết-bàn là cảnh giới, là đạo đế (Maggasacca).

– Dứt phần pāṭikūlāpabba của pāyānupassanāsati paṭṭhāna –

## V. Giải về tứ đại phần (dhātupabba)

Hành giả, người bổ sung thông tuệ đề mục, nên thực hành tứ đại phần, thêm nữa.

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu immeva kāyaṃ yathā ṭhitam yathā paṇihitam dhātuso paccavekkhati. Thầy tỳ khuru này! Người thấy sự kinh sợ trong nẻo luân hồi, trong pháp luật của Đức Như Lai cần phải thi hành tứ đại phần thêm nữa. Tỳ khuru, tự nhiên, quán tưởng thấy thân rõ rệt theo trạng thái tan rã, riêng biệt nhau theo tướng của hình dáng tứ đại, như vậy. Aṭṭhi imasmim kāye paṭhavīdhātu apodhātu tejodhātu vāyodhātūti iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Hành giả, tự nhiên, phân biệt quán tưởng thân phần, phân tách có trong thân của mình và trong thân của kẻ khác là đất, nước, lửa, gió có trong thân này, như vậy.

Mahāhatthipadopame pana katamā āvuso ajjhatṭhikā paṭhavīdhātu yaṃ ajjhatam vā paccattam kakkhaḷam kharigatam upādinnaṃ seyyathīdam kesā lomā nakhā dantā taco maṃsam nahārū aṭṭhi aṭṭhimiñjam vakkam hadayaṃ yakanam kilomakam pihakam papphāsam antam antagaṇam karīsam udariyaṃ yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhattam paccattam kakkhaḷam kharigatam upādinnaṃ ayam vuccatāvuso, ajjhatṭhikā paṭhavīdhātu. Āvuso này! Chất đất có trong phía trong thân của chúng sanh đã có giải để trong kinh

Mahāhatthipadopamasūtra như thế nào? Loại đất nào có trong phía trong thân của chúng sanh là trạng thái cứng, mềm, dịu, dẻo, mà phàm nhân cố chấp, là cái chi? Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, trái cật, tim, gan, màng phổi, lá lách, phổi, ruột già, ruột non, thực phẩm mới, phần, não, hoặc chất đất nào cũng vậy, có trong thân của chúng sanh là trạng thái mềm hoặc cứng mà phàm nhân cố chấp gìn giữ. Āvuso này! Trạng thái ấy gọi là chất đất có trong thân chúng sanh.

Katamā āvuso ajjhaticā apodhātu yaṃ ajjhatam paccatam āpo āpogatam upādinnaṃ seyyathīdam pittam semham pubbo lasikā muttam yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhatam paccatam āpo apogatam upādinnaṃ ayam vuccatāvuso ajjhaticā apodhātu. Āvuso này! Chất nước có trong thân chúng sanh đã có giải đề trong kinh (Mahāhatthipadopamasutra) là cái chi? Chất nước nào có trong thân chúng sanh là trạng thái ướt át, thấm, mà phàm nhân cố chấp gìn giữ là cái chi? Mật, đàm, mủ, máu, mỡ đặc, mồ hôi, nước mắt, mỡ lỏng, nước miếng, nước mũi, nhớt, nước tiểu hoặc chất nước nào cũng vậy, là trạng thái có trong phía trong thân của chúng sanh là trạng thái thấm, ướt át, mà phàm nhân cố chấp gìn giữ. Āvuso này! Trạng thái ấy, gọi là chất nước có trong thân của chúng sanh.

Katamā āvuso ajjhaticā tejodhātu yaṃ ajjhatam paccatam tejo tejogatam upādinnaṃ seyyathīdam yena ca santappati yena ca jariyati yena ca paridayhati yena ca asitapītakhāyitasāyitam sammā pariñānam gacchati yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhatam paccatam tejo tejogatam upādinnaṃ ayam vuccatāvuso ajjhaticā tejodhātu. Āvuso này! Chất lửa có trong tâm của chúng sanh đã có giải đề trong kinh Mahāhatthipadopamasutra là cái chi? Chất lửa nào có trong thân của chúng sanh là trạng thái ấm áp, mà phàm nhân cố chấp gìn giữ, là cái chi? Chất lửa: làm cho châu thân nóng đều; làm cho thân thể già yếu; làm cho thân thể ấm áp; làm cho thực phẩm tiêu hóa. Hoặc chất lửa nào chẳng hạn, có trong phía trong thân của chúng sanh là trạng thái mà phàm nhân cố chấp gìn giữ. Āvuso này! Trạng thái đó, gọi là chất lửa, có trong phía trong thân của chúng sanh.

Katannā āvuso ajjhaticā vāyadhātu yaṃ ajjhatam paccatam vāyo vāyogatam upādinnaṃ seyyathīdam uddhaṅgamā vātā adhogamā vātā kucchisayā vātā kotthāsayā vātā aṅgamaṅgānusārino vātā assāso passāso iti vā yaṃ vā panaññampi kiñci ajjhatam paccatam vāyo vāyogatam upādinnaṃ ayam vuccatāvuso ajjhaticā vāyodhātu. Āvuso này! Chất gió có trong thân của chúng sanh, đã có giải đề trong kinh Mahāhatthipadopamasutra là thế nào? Chất gió nào có trong thân của chúng sanh, có trạng thái phát phơ, mà phàm nhân cố chấp gìn giữ, là cái chi? Gió quạt lên phía trên, gió quạt xuống phía dưới, gió quạt trong dạ dày, gió quạt trong ruột, gió quạt khắp thân thể tứ chi lớn nhỏ, gió hít vô thở ra. Loại gió nào cũng vậy, có trong thân chúng sanh là trạng thái phát phơ, mà phàm nhân cố chấp gìn giữ. Āvuso này! Trạng thái đó, gọi là chất gió, có trong thân của chúng sanh.

Hành giả tiến triển pháp thông tuệ đề mục của tứ đại phần (dhatupabbo) trong thân quán niệm xứ đó, nên phân biệt trạng thái của tứ đại như vậy:

a. Paṭhavīdhātu: chất đất có trạng thái mềm hay cứng, khi rõ rệt đến thân môn rồi, nên phân biệt rằng: “mềm à, cứng à”.

Cái chi là sắc danh, trạng thái của chất đất, rõ rệt đến hành giả? Các hình trạng nhỏ lớn mềm, hoặc cứng rõ rệt đến thân môn của hành giả là sắc pháp. Ý thức (manoviññāṇa) biết hình trạng nhỏ, lớn hoặc mềm, rõ rệt đến thân môn đó, là danh pháp.

b. Āpodhātu: chất nước có trạng ướt át, thấm, khi rõ rệt đến thân môn, nên phân biệt đề trong tâm rằng: “ướt át à, thấm à”, như vậy.

Cái chi là sắc danh, tướng, trạng thái của chất nước rõ rệt đến hành giả? Tình trạng rõ rệt đến ý môn đó là sắc pháp. Ý thức biết tình trạng ướt át, thấm, rõ rệt đến ý môn là danh pháp.

c. Tejodhātu: chất lửa có tướng ấm áp, khi rõ rệt đến thân môn rồi nên phân biệt để trong tâm rằng: “ấm áp à”, như vậy.

Cái chi là sắc danh, tướng, trạng thái của chất lửa rõ rệt đến hành giả? Tình trạng ấm áp rõ rệt đến thân môn là sắc pháp. Ý thức biết tình trạng ấm áp rõ rệt đến thân môn là danh pháp.

d. Vāyodhātu: chất gió có tướng phát phơ khi rõ rệt đến thân môn rồi, nên phân biệt để trong tâm rằng: “phát phơ à”, như vậy.

Cái chi là sắc danh, tướng, trạng thái của chất gió rõ rệt đến hành giả? Tình trạng phát phơ rõ rệt đến thân môn là sắc pháp. Ý thức biết tình trạng phát phơ rõ rệt đến thân môn là danh pháp.

Hành giả là người có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp, liên tiếp sắc danh như đã giải, gọi là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ.

Trí nhớ phân biệt tướng, trạng thái của tứ đại là sắc danh là khổ đế (dukkhasacca). Ái dục (taṇhā) trong kiếp trước là nơi sanh của khổ đế thuộc về tập đế (sanudayasacca). Sự dập tắt khổ đế và tập đế là diệt đế (nirodhasacca). Bát Thánh đạo phân biệt biết khổ đế, tập đế có Niết-bàn là cảnh giới là đạo đế (maggasacca).

– *Dứt tứ đại phần (dhātupabba)* –

## VI. Giải về 9 thứ tử thi phần

Hành giả người bỏ sung thông tuệ đề mục còn phải hành thêm 9 thứ tử thi phần tiếp theo nữa, 9 thứ tử thi ấy giải về thân thể đã chết mà người đem liệm bỏ trong mộ địa.

### Tử thi thứ nhất

Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvihamataṃ vā tihamataṃ vā uddhumātakaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ so imameva kāyaṃ upasaṃharati ayampikho kāyo evaṃ dhammo evaṃ bhāvī evaṃ anatītoti iti ajjhattaṃ va kāye kāyanupassī viharati bahiddhā vā kāye kāyanupassī viharati. Các tỳ khuru này! Người thấy kinh sợ trong nẻo luân hồi, trong pháp luật của Như Lai, còn có tử thi phần thứ nhất, phải hành thêm nữa, tỳ khuru nên quán tưởng thấy thân thể tử thi đã chết qua được 1,2 hoặc 3 ngày, mà người đem liệm để trong mộ địa, có trạng thái sinh lên, có màu khác nhau, nhất là sắc xanh và có máu mủ, từ trong thân chảy ra ngoài, thế nào, tỳ khuru đó, tự nhiên xem xét, quán tưởng đem đối chiếu với thân mình rằng: thân ta đây cũng có trạng thái như thế đó là lẽ thường, phải là như vậy, không sao thoát khỏi trạng thái đó được, là sẽ như thế đó, tự nhiên, quán tưởng thấy thân phần riêng biệt có trong thân của mình và ở ngoài tức là của kẻ khác.

Tử thi thứ 1 này chỉ gọi là bất tịnh đề mục thôi. Trong thời bắt đầu quán tưởng tử thi thứ nhất đây, phải theo 3 ý nghĩa sau này:

1. Ý nghĩa thứ 1: Uddhumātaka asubhakammaṭṭhāna tức là pháp quán tưởng tử thi đã chết được 1, 2 hoặc 3 ngày mà người đem liệm để trong mộ địa có trạng thái sinh lên. Hành giả tiến triển bất tịnh đề mục này cần phải thấy là vật đáng gớm ghê rõ rệt đến mắt.

Trong thời hành giả, khởi niệm tưởng đề mục này trước phải nhìn xem và nhớ cho kỹ, rồi sau mới nên hành. Cách thức quán tưởng, cần phải phân biệt, niệm như vậy “uddhumātakaṃ paṭikūlaṃ uddhumātakaṃ paṭikūlaṃ, tử thi sinh đáng gớm ghê ... như

vậy. Nên niệm đến 100, 1000 lần, nhiều hơn càng tốt cho đến khi tâm thấy rõ rệt uggahanimitta như sau này: thấy tử thi có nhiều màu khác nhau, nhất là sắc xanh; thấy tử thi là tướng của người nam hoặc nữ; thấy tử thi theo hình trạng; thấy tử thi từ rún trở lên là hướng trên, từ rún trở xuống là hướng dưới; thấy phân biệt rằng: đây là đầu, là tay ... ở ngay chỗ này... ; thấy tử thi là phần chung: từ bàn chân trở lên, từ ngọn tóc trở xuống, gọi là sabhāgapariccheda và thấy 32 bộ phận theo mỗi phần riêng biệt, không lẫn lộn, gọi là visbhāgapariccheda, như vậy, cho thấy là vật đáng nhòm góm rõ rệt đến mắt là nhân sanh paṭibhāganimitta.

Lại nữa, hành giả tiến hành uddhumātaka asubhakammaṭṭhāna phải quán tưởng thêm theo 4 ý nghĩa nữa là: nên phân biệt tử thi theo trạng thái dính với thân thể, theo từ phần, từ đoạn; phải phân biệt tử thi theo chỗ trũng, lỗ, như cổ, mắt và miệng; nên phân biệt tử thi trong nơi gò, như đầu gối, ngực, trán; nên phân biệt tử thi chung quanh mình đầy đủ như vậy, cho đến khi thấy là vật đáng nhòm góm, cho phát sanh paṭibhāganimitta.

Trong thời đó, hành giả nên dùng paṭibhāganimitta của uddhumā akāsubhakammaṭṭhāna mà nhập sơ thiền cho đến khi đắc định chân chánh. Giờ đó, nếu hành giả mong hành đề mục thông tuệ của thân quán niệm xứ, phải là người xuất thiền trước, rồi mới trở quán tưởng sơ thiền tâm cho là sắc danh, rồi mới nên tiến hành quán đề mục tiếp theo.

Cái chi là sắc danh của sơ thiền tâm? Quả tim là nơi trú, là chỗ sanh sơ thiền, gọi là sắc pháp. Chi của sơ thiền tâm nương theo quả tim gọi là danh pháp. Trong thời đó, hành giả nên có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp ngay sắc danh theo quả tim. Nên phân biệt trong tâm rằng “biết à”, như vậy, mới gọi là pháp thông tuệ của thân quán niệm xứ đề mục.

**2. Ý nghĩa thứ 2: Vinīlakāsubhakammaṭṭhāna:** tức là sự quán tưởng tử thi, chết được 1,2 hoặc 3 ngày mà người đem liệm để trong mộ địa, có trạng thái, có màu sắc khác nhau nhất là sắc xanh. Hành giả tiến triển đề mục tử thi này nên thấy là vật đáng nhòm góm, rõ rệt đến tâm.

Trước khi bắt đầu quán tưởng đề mục này, hành giả phải nhìn xem, nhớ cho kỹ, rồi mới nên hành. Cách niệm đề mục tử thi này, hành giả nên phân biệt rằng: “vinīlakam paṭikūlam, tử thi sinh màu xanh” như vậy. Nên niệm đến 100, 1000 lần hoặc nhiều hơn càng tốt, cho đến khi phát sanh uggahanimitta và paṭibhāganimitta, rồi dùng paṭibhāganimitta để nhập sơ thiền cho chơn chánh. Tiếp theo, nếu hành giả mong hành pháp thông tuệ đề mục, trước cần xuất định rồi mới trở lại quán tưởng chi của sơ thiền tâm cho là sắc danh trước, rồi tiến triển thông tuệ đề mục.

Cái chi là sắc danh của sơ thiền tâm? Quả tim là nơi trú và nơi sanh của sơ thiền tâm, gọi là sắc pháp. Chi của sơ thiền tâm nương nơi tim gọi là danh pháp. Trong thời đó, hành giả nên có trí nhớ và tri giác phân biệt theo, biết cho kịp ngay sắc danh nương theo quả tim, nên phân biệt để trong tâm rằng: “biết à”, như vậy, mới gọi là thông tuệ của thân quán niệm xứ.

**3. Ý nghĩa thứ 3: Vipubbokāsubhakammaṭṭhāna:** tức là sự quán tưởng tử thi chết được 1, 2 hoặc 3 ngày, mà người đem liệm để trong mộ địa đó có máu mủ chảy ra ngoài. Hành giả nên thấy là vật đáng ghê gớm, rõ rệt đến tâm.

Trước khi tiến triển đề mục này, hành giả phải nhìn xem, nhớ cho kỹ rồi mới nên quán tưởng. Cách niệm đề mục này, hành giả nên quán tưởng rằng “vipubbakam paṭikūlam - tử thi có mủ máu đáng ghê gớm”, như vậy. Nên niệm cho được 100, 1000 lần, nhiều hơn càng

tốt cho đến khi phát sanh uggahanimitta và paṭibhāganimitta. Trong thời đó, nên dùng paṭibhāganimitta để nhập sơ thiền tâm cho được chơn chánh. Tiếp theo, hành giả nên có tâm mong mỗi hành quán đề mục, trước phải xuất sơ thiền tâm, rồi mới trở lại quán tưởng chi sơ thiền tâm cho là sắc danh trước rồi hành thông tuệ đề mục.

Cái chi là sắc danh của chi sơ thiền tâm? Quả tim là nơi trú và nơi sanh sơ thiền tâm, gọi là sắc pháp. Chi của sơ thiền tâm nương theo quả tim, gọi là danh pháp. Trong thời đó, hành giả nên có trí nhớ và trí giác phân biệt, biết theo cho kịp ngay sắc danh nương theo quả tim, nên phân biệt đề trong tâm rằng: “biết à” như vậy, mới gọi là thông tuệ của thân quán niệm xứ.

– *Dứt tử thi phần thứ nhất* –

Về phần mấy loại tử thi kia cũng nên so sánh theo tử thi phần thứ nhất (xem thêm trong phép chánh định.)

---

## PHẬT NGÔN

Appamattā satimanto susīlā hotha bhikkhavo susamāhitasāṅkappā sacittamanurakkhatha – Các tỳ khuru này! Các người hãy là người không cầu thả, sơ xuất, hãy có trí nhớ, có giới trong sạch cả và sự suy nghĩ cho chơn chánh, hãy cố gắng gìn giữ tâm của mình.

Appamadarato bhikkhu pamāde bhayadassi vā abbhabbo parihānāya nibbānasseva santike – Tỳ khuru ưa thích trong sự không bỏ lơ, thấy sợ trong điều bơ thờ, là người không đáng hư hỏng (gọi là) chỉ ở gần Niết-bàn thôi.

Katamo tasmim samaye samatho hoti yā tasmim samaye cittassa thiti saṅghiti avatṭhiti avisāhāro avikkhepo avisāhaṭamānasatā samatho samādhindriyaṃ samādhibalaṃ sammāsamadhi ayaṃ tasmim samaye samatho hoti – Thế nào gọi là thiền định có trong thời đó? Sự an trú của tâm, sự im lặng của tâm, sự kiên cố của tâm, sự không lay chuyển của tâm, sự không buông thả của tâm, trạng thái tâm không rung động, sự an tâm, thiền căn, thiền lực, sự chú tâm chơn chánh có trong thời nào gọi là thiền định có trong thời đó.

Katamā tasmim samaye vipassanā hoti yā tasmim samaye paññā pajānanā vicayo pavicayo dhammavicayo sallakkhaṇā upalakkhaṇā paccupalakkhaṇā paṇḍiccaṃ kosallaṃ nepuññaṃ vebhabyā cintā upaparikkhā bhūri medhā pariṇāyikā vipassanā sampajaññaṃ patodo paññā paññindriyaṃ paññābalaṃ, paññāsattṭhaṃ paññapāsādo paññāloko paññāobhāso paññāpajjoto paññāratanaṃ amoho sammādiṭṭhi ayaṃ tasmim samaye vipassanā hoti – Thông tuệ có trong thời đó, là thế nào? Trí tuệ, sự thông hiểu, sự điều tra, sự chọn lựa, sự trạch pháp, sự nhận rõ, sự biết phân biệt, sự nhận rõ ngay, trạng thái bác học, trạng thái sáng trí, trạng thái bác học vi tế, sự sáng suốt, sự khảo sát, sự trầm tư mặc tưởng, sự kiến thức rộng rãi, trí tuệ phá hoại phiền não, trí tuệ hướng đạo, tri giác, mũi nhọn tức là trí tuệ, trí tuệ, tuệ căn, tuệ lực, khoa học tức là trí tuệ, trong sáng tức là trí tuệ, ánh sáng tức là trí tuệ, chói sáng tức là trí tuệ, ngọn đèn tức là trí tuệ, ngọc quý tức là trí tuệ, sự vô hỗn loạn, chánh kiến có trong thời nào, gọi là thông tuệ có trong thời đó.

Trong kinh có dạy rằng: người thực hành thông tuệ đề mục, để đạt đến Niết-bàn, dầu là không mù, không câm, không điếc, cũng nên làm như người mù, câm, điếc, do có Pālī như vậy: Nibbānagāminipaṭipadam pūrentena pana bhikkhunā kāyavankādīni pahātabbāni anandheneva andhena viya amūgeneva mūgena viya abadhireneva badhirena viya

bhavitum vaṭṭati asaṭṭhena amāyena bhavitum vaṭṭati – Tỳ khuru, người bỏ túc pháp hành để đến Niết-bàn, cần dứt bỏ, nhất là sự lừa phỉnh, hư ngụy, dù là người không mù, không câm, không điếc, cũng nên làm như kẻ mù, câm, điếc, phải là người không khoác lác, xảo trá, lường gạt, mới nên.

– Dứt tác phẩm *Thân quán niệm xứ* (PL. 2500 – DL. 1956-57) –