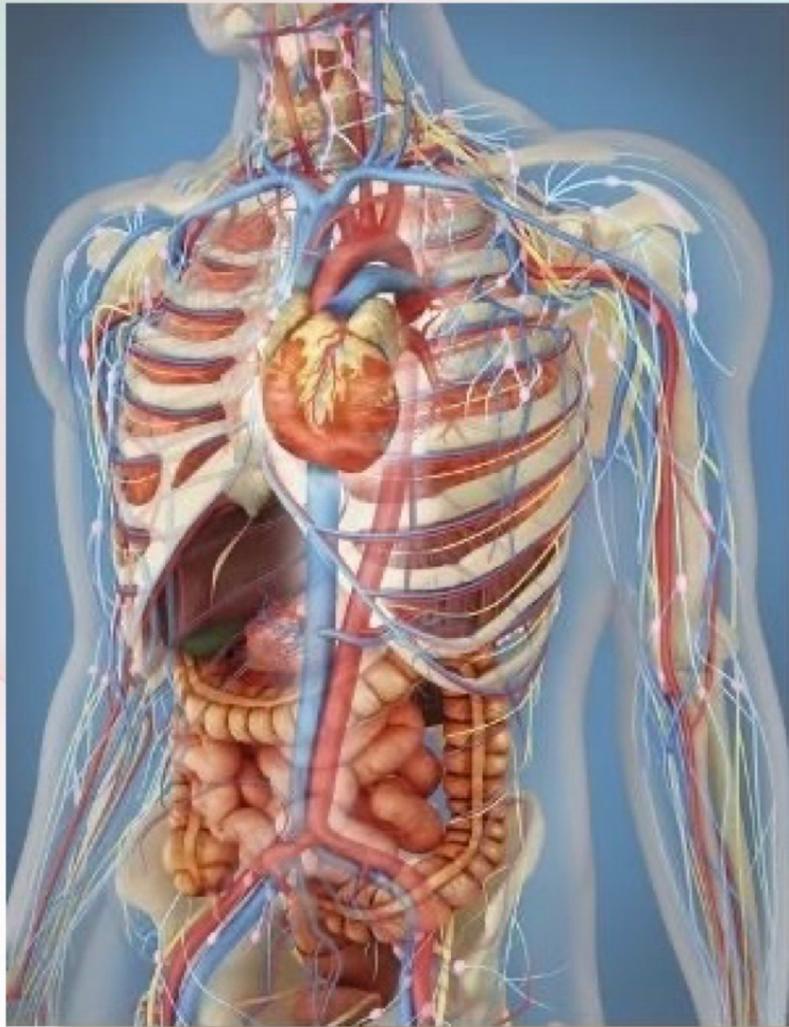


THERAVĀDA  
PA AUK TAWYA

SAYADAW U KOVIDA

# 42 THÂN PHẦN

BHIKKHU PAVARADHAMMIKA PHIÊN DỊCH



DIỆU NHÃN CHUYỂN DỊCH  
NGUYÊN NHƯ TRÌNH BÀY  
BHIKKHU PAVARADHAMMIKA HIỆU ĐÍNH

## 42 THÂN PHẦN – BODY PART

Hôm nay chúng ta sẽ bắt đầu nói về 42 thân phần. Trước khi nói về 42 thân phần thì chúng ta cũng phải biết về sắc của 6 môn. Trong bài pháp trước thì thầy cũng đã giải thích về việc làm thế nào để hành thiền Tứ Đại một cách tóm tắt. Bất cứ khi nào mà chúng ta muốn thực hành thiền Vipassanā thì phải bắt đầu với một trong những phương pháp: phương pháp tóm tắt hoặc phương pháp chi tiết về thiền Tứ Đại. Đức Phật sẽ dạy một trong hai phương pháp này trước khi nói về việc hành thiền Vipassanā, cả hai phương pháp này nhằm chỉ để phân biệt phần Sắc (Rūpa). Vì thế chúng ta cũng cần phải biết phương pháp chi tiết, chính vì thế mà thầy đã chọn chủ đề: “42 Thân Phần” cho buổi giảng ngày hôm nay.

Khi chúng ta tìm hiểu về thiền, đặc biệt là thiền Samatha thì rất nhiều người hỏi thầy: Làm thế nào để có thể thực hành, trong khi hành thì thấy như bằng mắt hay là bằng tâm của chúng ta? Và cũng có rất nhiều câu hỏi khác về sự thực hành khác

nhau nữa, nhưng nếu để tóm tắt lại thì tất cả mọi sự thực hành nó chỉ gồm có ba: Đầu tiên là nhìn, ví dụ như Kasiṇa thì chúng ta phải thấy trước. Ví dụ đối với Kasiṇa gió thì chúng ta cũng có thể thực hành bằng cách xúc chạm hoặc nhìn theo 2 cách khác nhau. Nhưng khi thực hành niệm hơi thở thì ngay lúc ban đầu hành giả biết hơi thở qua cảm nhận hay cảm thọ xúc chạm. Sau đó mặc dù chúng ta không thấy, không cảm nhận xúc chạm thì cũng không sao, khi nào mà chúng ta biết hơi thở đang có mặt là cũng ok rồi. Nhưng đối với thân phần thì sao? Đặc biệt là thầy phải giải thích về thân phần khi thầy nói về Samatha: 32 thân phần là nền tảng của hai sự thực hành khác nhau.

Như vậy thì làm thế nào để thực hành 32 thân phần trong Samatha? Đầu tiên chúng ta phải học. Vậy thì học như thế nào? Khi học về giải phẫu thì chúng ta có thể thực hành 32 thân phần một cách dễ dàng. Chẳng hạn như các bác sĩ phẫu thuật, y tá, họ thực hành và thấy được bất tịnh trong thân thì họ có thể thực hành một cách tốt đẹp được. Thế nhưng có trường hợp ngược lại, bởi vì công việc của những người bác sĩ hay y tá này này

hàng ngày đã quen với những xác chết, do vậy mà họ không còn cảm thấy ô trược bất tịnh nữa. Điều này cũng thực sự tốt cho việc thực hành (32 thể trược) đối với họ.

## TO LEARN – CÁCH HỌC

VACASĀ -  
AS VERBAL RECITATION -  
ĐỌC TỤNG RA MIỆNG.

MANASĀ -  
AS MENTAL RECITATION -  
ĐỌC TỤNG TRONG TÂM.

VAṆṆATO -  
AS TO COLOR -  
MÀU SẮC.

SANṬHĀNATO -  
AS TO SHAPE -  
HÌNH DẠNG.

DISATO -  
AS TO DIRECTION -  
PHƯƠNG HƯỚNG.

OKĀSATO -  
AS TO LOCATION -  
VỊ TRÍ

PARICCHEDATO - AS  
TO DELIMITATION -  
RANH GIỚI

## CÁCH HỌC – TO LEARN

1. **Vacasā – *as verbal recitation***: Đọc tụng ra miệng, ví dụ chúng ta có thể đọc tụng: Tóc, lông, móng, răng, da...v.v.
2. **Manasā – *as mental recitation***: Đọc tụng trong tâm một cách chậm chậm về 32 thân phần. Chúng ta có thể biết một số câu chuyện trong kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipatthana Sutta), thì trong chú giải của kinh Đại Niệm Xứ có nói:

Có một vị lúc ban đầu khi thực hành về 32 thể trược thì vị ấy không biết làm thế nào. Sau khi được học thì vị ấy đã biết là manasā là đọc tụng trong tâm, bằng cách học thuộc lòng. Tương tự như vậy thì chúng ta cũng có khả năng nghĩ về nó bằng cách suy niệm ở trong tâm. Điều này có thể thực hiện được.

3. **Vaññato – *as to color***: Màu sắc.

Chúng ta có những thân phần khác nhau và ở đó sẽ có những màu sắc khác nhau. Chúng ta phải biết phân biệt từng màu sắc khác nhau từ cái này sang cái khác. Nhiều khi màu sắc cũng là bất tịnh, do vậy ta phải biết về màu sắc để từ đó chúng ta có thể thấy được những thân phần khác nhau thì có những màu sắc khác nhau.

4. **Sanṭhānato – as to shape** : hình dạng  
Trong 32 thân phần thì cũng sẽ có những hình dạng khác nhau.

Ví dụ: tóc và lông chúng ta thì giống với sợi chỉ, răng hoặc móng thì có hình dạng khác nhau, da cũng có những hình dạng khác nhau...Do vậy chúng ta cần phải biết được hình dáng của những thân phần khác nhau. Tất cả những yếu tố này cũng đều bất tịnh.

5. **Disato – as to direction**: Phương hướng.

Chúng ta cũng biết là có một số thân phần phương hướng của nó nằm ở dưới hoặc trên

rón của chúng ta. Như vậy chúng ta phải biết thân phần này nằm ở phương hướng nào, ở phần thân trên hay phần thân dưới.

## 6. **Okāsato – as to location:** Vị trí.

Có nghĩa là vị trí chính xác của thân phần đó. Ví dụ: tóc thì nằm ở trên đầu, lông thì nằm ở trên khắp toàn thân. Do vậy chúng ta cần phải biết tất cả các vị trí của các thân phần khác nhau để việc thực hành trở nên tốt đẹp.

## 7. **Paricchedato – as to delimitation:** Ranh giới.

Ví dụ như tóc thì nằm trên đầu. Khi chúng ta thực hành thì chúng ta sẽ thấy từ gốc cho tới ngọn sợi tóc. Đó được gọi là ranh giới, và để biết được các thân phần khác nhau thì chúng đều có ranh giới. Hơn nữa nếu chúng ta cảm nhận được sự bất tịnh thì khi đó chúng ta mới thành công trong sự thực hành. Đây mới chỉ là sự khởi đầu của việc thực hành.

Tiếp theo khi chúng ta hành thiền Vipassanā thì nó sẽ có sự khác biệt một chút. Chúng ta cần phải biết sắc ở trong thân. Hầu hết tất cả thân phần đều rất là tương tự nhưng có những trường hợp ngoại lệ ở đây:

Ví dụ: Sắc ý vật ở trong trái tim thì chúng ta có thể phân biệt được, hoặc trong mắt của chúng ta có sắc thần kinh nhãn. Đó là sự khác biệt mà như thầy đã phân tích trong bài giảng trước.

## MATERIALITY IN BODY PARTS SẮC TRONG THÂN PHẦN

**1** BODY TRANSLUCENT  
KALĀPAS - THS  
THẦN KINH THÂN,

**4** MIND-PRODUCED  
OCTAD KALĀPAS -  
THS 8 TÂM SANH

**2** SEX DECADE  
KALĀPAS - THS  
10 GIỚI TÍNH,

**5** • TEMPERATURE-  
PRODUCED OCTAD  
KALĀPAS - THS 8  
NHIỆT SANH

**3** LIFE-NONAD  
KALĀPAS - THS 9  
MẠNG QUYỀN

**6** NUTRIMENT-  
PRODUCED OCTAD  
KALĀPAS - THS 8  
DƯỠNG CHẤT SANH

# SẮC TRONG THÂN PHẦN MATERIALITY IN BODY PARTS

## 1. Tổng hợp sắc thân kinh thân – *Body Translucent Kalāpa*:

Trong thân phần của chúng ta, ví dụ như tóc thì có bao nhiêu Rūpa Kalāpa ở trong đó? Chúng sẽ có sắc thân kinh thân. Nhưng ở trong tóc thì sắc thân kinh thân này rất là yếu, đối với ai có tóc quá dài thì khi ai đó đụng chạm vào thì chúng ta sẽ không thể cảm nhận được. Do vậy chỉ khi có sắc thân kinh thân ở đây thì chúng ta mới có thể cảm nhận được cái sự xúc chạm. Vì thế chúng ta cần phải biết hầu hết tất cả thân phần đều có sắc thân kinh thân.

## 2. Tổng hợp sắc 10 giới tính – *Sex Decade Kalāpa*:

Tổng hợp sắc này có ở khắp toàn thân của chúng ta, khoa học gọi chúng với tên gọi là hoóc môn. Ví dụ ở trong tóc, lông, tất cả thân

phần thì chúng ta cũng có thể thấy được tổng hợp sắc 10 giới tính.

### **3. Tổng hợp sắc 9 mạng căn – *Life - Nonad Kalāpa*:**

Như bài Pháp trước thầy đã giải thích về phần này, khi chúng ta thoa thuốc lên da thì lửa tiêu hóa sẽ giú hấp thụ thuốc, đó chính là tổng hợp sắc 9 mạng căn. Như vậy thì chúng ta có thể phân biệt được tổng hợp sắc 9 mạng căn ở trong khắp tất cả thân phần.

### **4. Tổng hợp 8 sắc do tâm sanh – *Mind Produced – Octad Kalāpa*:**

Ví dụ: khi chúng ta sợ hãi thì lông, tóc sẽ dựng lên. Nếu như vậy thì đó là sắc do tâm sinh ở khắp toàn thân.

### **5. Tổng hợp 8 sắc do nhiệt sanh – *Temperature Produced – Octad Kalāpa*:**

Sắc do nhiệt sanh cũng nằm trong khắp toàn thân của chúng ta, trong mỗi Kalāpa đều có yếu tố lửa (nóng, lạnh). Nghĩa rằng dù là nóng hay lạnh thì chúng cũng sẽ tạo nên một thể hệ mới của tổng hợp sắc Rūpa Kalāpa. Đó gọi là tổng hợp 8 sắc do nhiệt sinh.

## **6. Tổng hợp 8 sắc do dưỡng chất sanh – *Nutriment Produced - Octad Kalāpa:***

Trong mỗi Kalāpa đều có dưỡng chất. Dưỡng chất được hỗ trợ bởi lửa tiêu hóa và sắc do dưỡng chất sanh. Khi mà vật thực chúng ta mới ăn, nó cũng tạo nên thể hệ mới của Kalāpa. Đó gọi là tổng hợp sắc 8 dưỡng chất Octad Kalāpa. Tóm lại chúng ta có thể tìm thấy những sắc này ở trong khắp toàn thân. Có một số trường hợp ngoại lệ ở trong một số thân phần khác nhau.

Tiếp theo thầy sẽ đi vào chi tiết từng thân phần một. Trong 42 thân phần: Tùy vị trí của những bộ phận thì có yếu tố đất nổi trội hơn, có thân phần thì yếu tố nước trội hơn, có thân phần thì yếu tố

lửa trội hơn và có thân phần thì yếu tố gió nổi trội hơn. Chúng ta phải thực hành từng nhóm một, bây giờ chúng ta sẽ bắt đầu phân tích vào thân phần do yếu tố đất làm trưởng duyên hay trội hơn.

## NHÓM NĂM THÂN PHẦN CÓ YẾU TỐ ĐỊA ĐẠİ LÀM TRƯỞNG DUYÊN

**TACAPAÑCAKA**  
**SKIN-PENTAD, DA - NHÓM NĂM**

01	02	03	04	05
				
<b>HEAD- HAIR - TÓC</b>	<b>BODY- HAIR - LÔNG</b>	<b>TEETH - RĂNG</b>	<b>NAILS - MÓNG</b>	<b>SKIN - DA</b>

# I. DA NHÓM NĂM– TACAPAÑCAKA (SKIN PENTAD)

## 1. Tóc – *Head-hair*

Ai trong chúng ta ở đây cũng có tóc. Trong việc thực hành Samatha thì tóc cũng rất là bất tịnh. Nhưng ở đây thì chúng ta sẽ không nghĩ về bất tịnh nữa. Khi chúng ta phân biệt được Tứ Đại trong tóc, phân biệt được trong mỗi Rūpa Kalāpa (tổng hợp sắc) đều có yếu tố Tứ Đại. Như thầy đã giải thích trong nhóm này thì sẽ có: sắc thần kinh thân, sắc giới tính, sắc mạng căn, sắc do nhiệt sanh, sắc do dưỡng chất sanh. Khi ấy chúng ta có thể thấy được tất cả những Rūpa Kalāpa này ở trong tóc.

## 2. Lông – *Body Hair*

Khi thực hành Tứ Đại trong thân, trong tóc thì chúng ta có thể thấy được Tứ Đại ở trong lông. Nếu chúng ta có thể phân tích từng nhóm một: sắc do tâm sanh, sắc do nhiệt sanh, sắc dưỡng chất sanh...thì chúng ta cũng có thể

phân biệt tứ đại tương tự như vậy ở trong lông.

### 3. **Răng – *Teeth***

Răng cũng tương tự như tóc và lông. Răng thì chúng ta phải quán Tứ Đại ở trong đó, phân biệt tất cả những Rūpa Kalāpa và thấy được tất cả những thứ như trên.

### 4. **Móng – *Nails***

Móng tay hay móng chân thì tất cả cái đó được gọi là móng. Và khi chúng ta phân biệt Tứ Đại ở trong đó, phân biệt được những Rūpa Kalāpa (tổng hợp sắc) tương tự sự phân biệt với tóc, lông, răng.

### 5. **Da – *Skin***

Chúng ta có hai lớp da, lớp da bên trong và lớp da bên ngoài. Trong mỗi lớp da thì tương tự như vậy cũng có Rūpa Kalāpa (tổng hợp

sắc). Do vậy chúng ta phải phân biệt những tổng hợp sắc ở trong năm thân phần này.

Trên đây là nhóm 5 thân phần mà chúng ta phải biết. Nó rất là dễ dàng mặc dù chúng ta không hành thiền, nhưng khi nhìn vào gương thì chúng ta có thể thấy được: tóc, lông, răng; còn móng và da thì chúng ta có thể nhìn thấy trực tiếp. Chính vì thế mà 5 thân phần này rất dễ để chúng ta phân biệt. Hầu hết các thiền sinh khi hành thiền Samatha hay Vipassanā thì cũng sẽ dễ dàng hơn, bởi vì nó không có nhiều sự khác biệt.

## VAKKAPAÑCAKA - KIDNEYS PENTAD THÂN-NHÓM NĂM



## II. THẬN NHÓM NĂM- VAKKAPAÑCAKA (KIDNEYS PENTAD)

Tất cả chúng ta đều có:

6. Thịt (*flesh*): nằm ở bên dưới da

7. Gân (*sinews*)

8. Xương (*bones*):;

9. Tủy (*bone marrow*): nằm ở bên trong xương  
và,

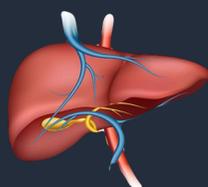
10. Thận (*kidneys*)

Nếu chúng ta có thể phân biệt được Tứ Đại và thấy được Rūpa Kalāpa ở trong đó thì nó sẽ tương tự như cái nhóm trước. Như là sắc thần kinh thân, sắc giới tính, sắc mạng căn, và cũng có thể là sắc tâm sanh, sắc nhiệt sanh và sắc dưỡng chất sanh.

# PAPPHĀSAPAÑCAKA LUNGS PENTAD - PHỔI NHÓM NĂM



HEART  
TIM



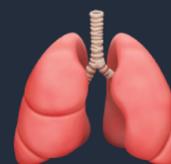
LIVER  
GAN



MEMBRANE  
MÀNG



SPLEEN  
LÁ LÁCH



LUNGS  
PHỔI

## III. PHỔI NHÓM NĂM – PAPPHĀSAPAÑCAKA (LUNGS PENTAD)

11. **Tim (*heart*):** Như thầy đã nói đây là một thân phần rất là đặc biệt bởi vì nó có máu ở trong tim. Mà trong máu thì có sắc ý vật, chính vì thế khi mà chúng ta có thể phân biệt được Tứ Đại ở trong đó thì sẽ có thêm một sắc tổ trong Kalāpa nữa đó là: sắc thần kinh thân, sắc giới tính, sắc mạng quyền

và tổng hợp sắc 9 ý vật. Còn lại là sắc do tâm sanh, sắc do dưỡng chất sanh thì giống nhau. Chúng ta có thể thấy tất cả những Kalāpa ở trong trái tim.

Tiếp theo sẽ có:

12. **Gan** (*live*)

13. **Màng** (*membrane*)

14. **Lá lách** (*spleen*) và

15. **Phổi** (*lung*).

Tất cả những thân phần còn lại này đều tương tự như những thân phần trước. Chúng chỉ có: sắc thân kinh thân, sắc giới tính, sắc mạng quyền, sắc tâm sanh, sắc nhiệt sanh và sắc dưỡng chất sanh.

## MATTHALUṄGAPAÑCAKA BRAIN PENTAD - NÃO NHÓM NĂM



### IV. NÃO NHÓM NĂM – MATTHALUṄGAPAÑCAKA (BRAIN PENTAD)

Có nghĩa rằng nó sẽ kết thúc là não trong thân phần cuối cùng trong nhóm này, chính vì thế mà tên nó là Não – Nhóm Năm.

16. **Ruột non (*intestines*):** Chúng ta cũng biết là nó cũng giống như những thân phần khác.

17. **Màng ruột (*mesentery*):** Cái này cũng không có nhiều vấn đề lắm, phần này là những phần nhỏ nhỏ để liên kết những cái ruột lại với nhau.
18. **Vật trong bao tử (*gorge*):** Đây chính là những vật thực mà chúng ta mới ăn, những vật thực chưa được tiêu hóa. Vật ở trong bao tử nó sẽ khác với những thân phần trước, bởi vì chỉ có sắc do nhiệt sanh. Nếu chúng ta có thể phân biệt được Tứ Đại trong vật thực này thì chúng ta có thể thấy 8 loại sắc tổ như những gì chúng ta nói ở trước. Chỉ có: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất và nó chỉ có sắc do nhiệt sanh. Nó khác với tất cả những thân phần khác.
19. **Phân (*faeces*):** Nghĩa rằng đây là những vật thực đã được tiêu hóa và nó sẽ có sắc do nhiệt sanh, giống như những vật thực mới ăn còn nằm ở trong bao tử. Tương tự như vậy, vật thực mới dùng hay đã được tiêu hóa hay chưa tiêu hóa thì đều là sắc do nhiệt sanh. Chúng ta có thể thấy Tứ Đại ở trong đó, và

chúng ta có thể biết được là chúng chỉ có 8 sắc tố trong mỗi Kalāpa.

20. **Não (*brain*):** Chúng ta có thể phân biệt được Tứ Đại và những Kalāpa ở trong não. Tương tự não gồm có: sắc thân kinh thân, sắc giới tính, sắc mạng quyền, tổng hợp sắc 8 tâm sanh, tổng hợp sắc 9 nhiệt sanh và tổng hợp sắc 8 dưỡng chất sanh ở trong não của chúng ta.

Chúng ta vừa nói về tổng cộng 20 thân phần có yếu tố đất làm trội (trưởng duyên).

## **NHÓM SÁU THÂN PHẦN CÓ YẾU TỐ NƯỚC LÀM TRƯỞNG DUYÊN**

## MEDACHAKKA FAT SEXTAD - MỠ NHÓM SÁU



**BILE  
MẬT**



**BLOOD  
MÁU**



**PHLEGM  
ĐÀM**



**SWEAT  
MỒ HÔI**



**PUS  
MỦ**



**FAT  
MỠ**

### I. MỠ NHÓM SÁU– MEDACHAKKA (FAT SEXTAD)

Ai trong chúng ta cũng đều nghe và biết qua về:

1. Mật (*bile*),
2. Đàm (*phlegm*),
3. Mủ (*pus*)

rồi phải không? Nó gần giống như những thân phần trước, đó là: sắc giới tính, sắc thần kinh thân, sắc mạng căn, sắc tâm sanh, sắc nhiệt sanh và sắc dưỡng chất sanh. Nhưng mà còn mủ thì sao? Bởi vì không phải lúc nào chúng ta cũng có mủ.

**Ví dụ:** khi chúng ta bị thương ở da, hoặc mắc vào một số bệnh tật thì khi đó mới có mủ. Mủ sắc do nhiệt sanh, nếu có thì chúng ta có thể phân biệt còn nếu như không có thì thôi – không cần phân biệt mủ. Điểm chính ở đây là nó khác những thân phần khác ở chỗ: mủ là do sắc do nhiệt sanh thôi nên chúng ta cần phải nhớ điều này.

4. **Máu (*blood*):** Tương tự như hai cái nhóm đầu tiên. Nó sẽ gồm có: tổng hợp sắc thần kinh thân, tổng hợp sắc 10 giới tính, tổng hợp sắc 9 mạng căn, tổng hợp sắc 8 tâm sanh, sắc nhiệt sanh, sắc dưỡng chất sanh.
5. **Mồ hôi (*sweat*):** Cái này thì cũng có sự khác biệt. Khi chúng ta cảm thấy sợ hãi hay hồi

hộp thì mồ hôi sẽ chảy ra, đây là sắc do tâm sanh. Nhưng nhiều khi chúng ta cũng bị đổ rất nhiều mồ hôi, bởi do yếu tố thời tiết. Ở những nước nóng như Miến Điện, Singapore...khi chúng ta đi ra ngoài, đi bộ hoặc tập thể dục thì sẽ bị đổ mồ hôi. Đây là sắc do nhiệt độ sanh.

Như vậy thì việc đổ mồ hôi sẽ có 2 loại Rūpa Kalāpa: sắc do tâm sanh và sắc do nhiệt sanh. Nó cũng là 8 loại sắc tố khác nhau: nếu do tâm thì nó sẽ có 8 Octad Kalāpa, hoặc nếu mà tạo do nhiệt độ thì chỉ có 8 loại sắc tố.

6. **Fat (mỡ):** Mỡ có ở khắp mọi nơi trong thân của chúng ta. Tương tự như những thân phần trước, như những nhóm trước thì nó sẽ gồm: sắc thần kinh thân, sắc giới tính, sắc mạng căn, sắc tâm sanh, sắc nhiệt sanh và sắc dưỡng chất sanh.

Trong nhóm này thì nó sẽ có sự khác biệt so với nhóm trước. Chỉ có 2 thân phần mà chúng ta cần phải nhớ rõ ràng ở đây đó là: mỡ chỉ có sắc do

nhiệt sanh và mồ hôi là sắc do nhiệt sanh hoặc cũng có thể là sắc do tâm sanh, tùy trường hợp khác nhau.

## II. NƯỚC TIỂU NHÓM SÁU – MUTTACHAKKA (URINE SEXTAD)

### MUTTACHAKKA - URINE SEXTAD NƯỚC TIỂU NHÓM SÁU



TEARS  
NƯỚC MẮT



SNOT NƯỚC  
MŨI



GREASE  
DẦU DA



SYNOVIA  
NƯỚC KHỚP  
XƯƠNG



SALIVA  
NƯỚC BỌT



URINE  
NƯỚC TIỂU

Đây là nhóm cuối cùng trong 32 thân phần:

7. **Nước mắt (*tears*):** Khi mà chúng ta thấy buồn thì nước mắt chảy ra hoặc nhiều khi vui quá thì nước mắt cũng chảy ra và hội tụ ở mắt. Đó là sắc do tâm sanh. Nhưng đôi khi chúng ta cắt, bóc, tách củ hành, ớt...thì hương vị cay nồng của củ hành hoặc ớt sẽ bay vào làm cho mắt của ta cũng bị chảy nước mắt. Đây là sắc do nhiệt sanh. Như vậy thì chúng ta có thể hiểu là nước mắt được tạo ra bởi hai: sắc do tâm sanh và sắc do nhiệt sanh.
8. **Dầu da (*grease*):** Tương tự như ở thân phần địa đại nổi trội thì nó sẽ có nhiều Rūpa Kalāpa khác nhau: sắc thân kinh thân, sắc giới tính, sắc mạng quyền, sắc nhiệt sanh, sắc dưỡng chất sanh.
9. **Nước bọt (*saliva*):** Khi ai đó ăn chanh, xoài, hay một số quả có vị chua thì chúng ta sẽ cảm thấy nước bọt sẽ hội tụ ở trong miệng của mình. Bởi vì khi nhìn thấy ai đó ăn đồ chua thì nước bọt sẽ tiết ra. Thì đó là sách do tâm sanh. Nước bọt cũng có thể được tạo ra

bởi sắc do nhiệt sanh, bởi khi trời nóng mà ta cảm thấy khát nước hoặc khi cổ cảm thấy bị khô thì nước bọt cũng sẽ được tiết ra. Như vậy thì nước bọt có thể được ta ra bởi 2 yếu tố là sắc do tâm sanh và sắc do nhiệt độ sanh (chỉ có 8 loại sắc tố trong mỗi Kalāpa).

10. **Nước mũi (*snot*):** Tương tự với nước bọt. Chẳng hạn do yếu tố thời tiết thì ta cũng có thể bị chảy nước mũi, hoặc do tâm tạo nên.

11. **Nước khớp xương (*synovia*):** Nước khớp xương có ở các khớp. Nó tương tự như dầu da, do vậy sẽ gồm có: sắc thần kinh thân, sắc giới tính, sắc mạng căn, sắc tâm sanh, sắc nhiệt sanh và sắc do dưỡng chất sanh.

12. **Nước tiểu (*urine*):** Chỉ có do sắc do nhiệt sanh.

Như vậy thì bây giờ chúng ta cũng phải biết: Những thân phần khác nhau thì chúng sẽ có những số lượng sắc tố khác nhau và những thân phần tương tự nhau thì sẽ có những số lượng sắc

tổ tương tự nhau. Do vậy chúng ta có thể nói rằng tổng cộng 2 nhóm trên là bao gồm 12 thân phần có yếu tố nước làm trội (trưởng duyên).

## THÂN PHẦN CÓ HOẢ ĐẠI LÀM TRƯỞNG DUYÊN – FIRE ELEMENT PREDOMINANT BODY PARTS

### ELEMENT PREDOMINANT BODY PARTS THÂN PHẦN CÓ HOẢ ĐẠI TRỘI



LIFE NONAD KALĀPAS  
THS 9 MẠNG QUYỀN



MIND PRODUCED OCTAD KALĀPAS  
THS 8 DO TÂM SANH



TEMPERATURE-PRODUCED OCTAD KALĀPAS  
THS 8 DO NHIỆT SANH



NUTRIMENT PRODUCED OCTAD KALĀPAS  
THS 8 DO DƯỠNG CHẤT SANH

Có rất nhiều câu hỏi từ rất nhiều thiền sinh khác nhau hỏi thầy rằng: “Bhante! 42 thân phần đó là lời của Đức Phật dạy hay trong chú giải hay trong phụ chú giải?” Hoặc có nhiều thiền sinh hỏi: “Bhante! Đây có phải là do Ngài Pa-Auk Sayadaw dạy phương pháp này không?”

Như chúng ta cũng biết rằng 32 thân phần thì chúng ta đọc và thấy ở trong rất nhiều bài kinh, trong đó có bài kinh rất nổi tiếng đối với tất cả các hành giả thực hành là “Đại Niệm Xứ”. Tuy nhiên đối với bài về 42 thân phần thì rất là hy hữu, chúng ta sẽ rất khó tìm phải không? Nhưng chúng ta có thể tìm thấy nguồn thông tin này ở trong **Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya), Bài Giáo Giới Rāhula**

Đức Phật Ngài đã giải thích 42 thân phần và Ngài đã giảng cho Ngài Rāhula (La-hầu-la) – Là con trai của Đức Phật. Chúng ta cũng biết là Ngài La-hầu-la xuất gia khi chỉ mới 7 tuổi nhưng Ngài không có thể chứng đạo quả nào lúc ấy. Sau khi Ngài xuất gia tỳ-kheo thì Ngài được học và nghe

rất nhiều bài pháp từ Đức Phật, sau đó thì Ngài đã có thể tự thực hành và chứng được đạo quả A-la-hán. Như vậy thì tất cả những thân phần trước mà thầy đã giải thích chúng ta có thể tìm thấy ở trong bài kinh “Giáo Giới La-hầu-la”. Chúng ta có thể học rất là nhiều điều ở trong bài kinh này, bởi vì bài kinh này rất là rộng và dài nói về 32 thân phần.

1. **Tổng hợp sắc 9 mạng quyền – *Life-Nonad Kalāpas***: Tổng hợp sắc này có ở trong mỗi tất cả mọi thân phần.
2. **Tổng hợp sắc 8 do tâm sanh – *Mind produced - Octad Kalāpas***
3. **Tổng hợp sắc 8 do nhiệt sanh – *Temperature produced - Octad Kalāpas***
4. **Tổng hợp sắc 8 do dưỡng chất sanh – *Nutriment produced - Octad Kalāpas***

Có một số trường hợp ngoại lệ trong một thân phần, nhưng trong tất cả các Octad Kalāpas ở

trong phần Hỏa Đại làm nổi trội (trưởng duyên) thì đều có 4 loại Rūpa Kalāpa này. Do vậy chúng ta phải lưu ý và nhớ. Mặc dù thầy đã giải thích về việc có rất nhiều bài kinh nói về 32 thân phần, nhưng đối với 42 thân phần thì lại rất ít những bài kinh đề cập.

Bây giờ chúng ta sẽ tiếp tục thân phần có hỏa đại làm trội.

5. **Nhiệt do sốt – *Heat of fever***: Khi chúng ta bị sốt thì chúng ta có thể phân biệt được và thân phần này cũng có nói về 9 sắc mạng căn. Đối với những sắc do nhiệt sanh, sắc do dưỡng chất sanh thì đều có sắc do nhiệt độ làm trội, do vậy ở đó sẽ có nóng và sốt. Như vậy thì chúng ta cũng sẽ thấy là có bao nhiêu loại Rūpa Kalāpa ở trong sắc này phải không? Khi chúng ta bị bệnh thì nó sẽ có tất cả những Rūpa Kalāpa (tổng hợp sắc) này ở

trong thân. Chính vì thế mà cơ thể, nhiệt của già cũng sẽ trở nên nóng lên.

6. **Nhiệt của già – *Heat of aging***: Và ở trong thân này của chúng ta lúc nào cũng có nhiệt, nó làm cho thân này của chúng ta trở nên già hơn, lớn hơn. Do cái lực, nhiệt của thân phần này vì thế mà chúng ta sẽ trở nên già đi. Cái nóng (nhiệt) của sự già này chính là: sắc 9 mạng quyền, sắc 8 do tâm sanh, sắc 8 do nhiệt sanh và sắc 8 do dưỡng chất sanh, tất cả 4 sắc tố này đều có yếu tố lửa làm trưởng duyên. Vì thế mà chúng ta có thể thấy rằng chúng ta đang già đi và già đi, đó là cái điều chắc chắn.

7. **Thân nhiệt – *Body temperature***: Thân nhiệt thì không ổn định, nó sẽ thay đổi tùy thuộc vào trú xứ nơi chúng ta ở. Tương tự như vậy thì thân nhiệt cũng gồm có: sắc 9 mạng căn,

sắc 8 do tâm sanh, sắc 8 do nhiệt sanh và sắc 8 do dưỡng chất sanh. Chúng ta có thể thấy tất cả sắc tố ở trong những thân phần này.

8. **Nhiệt tiêu hoá – *Digested heat***: Nó ở khắp mọi nơi trong thân. Lửa tiêu hóa ở khắp trong mọi thân phần chính vì thế mà chúng ta có thể thấy ở khắp mọi nơi. Do vậy ở đó chỉ có: sắc 9 mạng quyền (lửa tiêu hóa nó còn phụ thuộc vào nơi mà chúng ta ở nữa) và sắc 8 do nhiệt sanh, cái này nó không được tạo ra bởi tâm nên sẽ không có sắc do tâm sanh.

Trong tất cả những yếu tố: nhiệt của sốt, nhiệt của già, thân nhiệt và nhiệt tiêu hóa thì chỉ có nhiệt tiêu hóa này là nó có sự khác biệt so với 3 cái còn lại, bởi vì nó chỉ có sắc 9 mạng căn.

# THÂN PHẦN CÓ PHONG ĐẠI LÀM TRƯỞNG DUYÊN – WIND ELEMENT PREDOMINANT BODY PARTS



1. **Gió đi lên – *Up going wind***
2. **Gió đi xuống – *Down going wind***

3. **Gió ở bụng – *Abdominal wind***
4. **Gió trong ruột – *Intestinal wind***
5. **Gió trong các bộ phận – *Wind in the limbs*: Ở mọi nơi trong thân của chúng ta.**

Tổng cộng 5 thân phần này đều tương tự như nhau bao gồm: Nonad Kalāpas – Tổng hợp sắc 9 mạng quyền, Octad Kalāpas – Tổng hợp sắc 8 do tâm sanh, tổng hợp sắc 8 do nhiệt sanh và tổng hợp sắc 8 do dưỡng chất sanh.

6. **Hơi thở vô và ra – *In and out breath*: Như thầy đã giải thích trong bài pháp trước thì hơi thở vô ra nó chỉ có do sắc do tâm sanh thôi. Nhiều khi chúng ta có thể nghe được âm thanh phải không. Có lúc chúng ta hít thở ra vô một cách rất nhẹ nhàng nhưng có lúc thì hơi thở trở nên rất thô và gấp gáp. Do vậy tùy vào những thời điểm khác nhau mà**

chúng ta sẽ có những Rūpa Kalāpa khác nhau.

Nếu chúng ta tóm tắt lại những thân phần có yếu tố gió làm trội này sẽ gồm có: thân phần có gió đi lên, gió đi xuống, gió ở bụng, gió trong ruột và gió trong các bộ phận. Chúng sẽ có 4 loại Rūpa Kalāpa (tổng hợp sắc) khác nhau: tổng hợp sắc 9 mạng quyền, tổng hợp sắc 8 do tâm sanh, tổng hợp sắc 8 do nhiệt sanh và tổng hợp sắc 8 do dưỡng chất sanh. Riêng đối với trường hợp hơi thở vô ra thì nó chỉ có một loại Rūpa Kalāpa là sắc do tâm sanh mà thôi. Đây chính là 42 thân phần.

Như vậy thì chúng ta sẽ có:

- **20 thân phần có yếu tố địa đại trội.**
- **12 thân phần có yếu tố nước trội**
- **4 thân phần có yếu tố lửa trội.**

- **6 thân phần có yếu tố gió trội.**

⇒ Tất cả gồm có 42 thân phần và chúng ta phải phân biệt từng thân phần này từ cái này qua đến cái khác. Nếu chúng ta có thể phân biệt một cách tốt đẹp thì khi ấy chúng ta sẽ có cái Tướng là Sắc (Rūpa). Từ đó chúng ta không còn bất kỳ một cái tướng nào về: người nam, người nữ, hay bất kỳ một chúng sanh nào hết. Đó là mục đích của sự thực hành 42 thân phần này.

## **PHÂN BIỆT SẮC – DISCERNING MATERIALITY**

Làm thế nào có thể phân biệt được sắc ở trong đời sống hàng ngày của chúng ta?

# DISCERNING MATERIALITY PHÂN BIỆT SẮC

1

DISCERNING THE FOUR ELEMENTS IN THE BODY  
PHÂN BIỆT TỬ ĐẠI TRONG THÂN

2

DISCERNING THE FOUR ELEMENTS  
IN THE TRANSLUCENT BODY  
PHÂN BIỆT TỬ ĐẠI TRONG THÂN  
TRONG SUỐT

3

DISCERNING THE FOUR ELEMENTS  
IN THE PARTICLES  
PHÂN BIỆT TỬ ĐẠI TRONG CÁC  
TỔNG HỢP SẮC

4

DISCERNING THE FOUR ELEMENTS  
IN A SINGLE PARTICLE  
PHÂN BIỆT TỬ ĐẠI TRONG MỘT  
TỔNG HỢP SẮC

5

DISCERNING THE MATERIALITIES  
IN THE PARTICLES IN SIX DOORS  
PHÂN BIỆT TỬ ĐẠI TRONG SÁU  
MÔN

6

DISCERNING THE MATERIALITIES IN THE FORTY TWO  
BODY PARTS  
PHÂN BIỆT TỬ ĐẠI TRONG BỐN MƯƠI HAI THÂN PHẦN

1. **Phân biệt tứ đại trong thân – *Discerning the four elements in the body***: Chúng ta cứ phân biệt bình thường thôi, ngay lúc ban đầu.
2. **Phân biệt tứ đại trong thân trong suốt – *Discerning the four elements in the translucent body***: Nghĩa rằng chúng ta có thể phân biệt được tứ đại một cách rất rõ ràng một cách hệ thống, từ đó chúng ta có thể thấy được khối này là một khối thân trong suốt.
3. **Phân biệt tứ đại trong các tổng hợp sắc – *Discerning the four elements in the particles***: Có một điều nữa ở đây, khi chúng ta có thể phân biệt được hư không trong khối trong suốt này thì chúng ta có thể thấy được các Kalāpa.

4. **Phân biệt tứ đại trong một tổng hợp sắc – *Discerning the four elements in a single particle.***
5. **Phân biệt tứ đại trong sáu môn – *Discerning the materialities in the particles in six doors:*** Nghĩa là chúng ta phải phân biệt được tứ đại trong phương pháp tóm tắt.
6. **Phân biệt tứ đại trong bốn mươi hai thân phần – *Discerning the materialities in the forty two body parts:*** Đây là phương pháp chi tiết.

Khi chúng ta có thể phân biệt được tất cả từ cái này đến cái khác thì chúng ta sẽ tới bước tiếp theo là phân biệt những thứ bên ngoài. Chúng ta có thể phân biệt được những loài hữu tri, vô tri, mở rộng ánh sáng. Khi chúng ta có thể phân biệt rõ ràng và

bất cứ thứ gì chúng ta thấy cũng đều có yếu tố tứ đại ở trong đó. Đây chính là phân biệt sắc.

Nếu chúng ta có thể biết bất cứ thứ gì cũng đều là Rūpa Kalāpa thì khi ấy chúng ta sẽ không còn bất cứ dính mắc gì vào nó nữa. Từ đó chúng ta chỉ thấy được sự trống rỗng trong tâm thân này, chúng sanh và diệt liên tục. Do vậy chúng ta có thể biết được đặc điểm tự nhiên của vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anatta).

Điểm chính là khi chúng ta biết được tứ đại ở trong toàn thân thì khi ấy chỉ mới là người hành giả mới bắt đầu. Khi chúng ta phân biệt được tứ đại trong mỗi tổng hợp sắc, trong sáu môn hay 42 thân phần. Nhưng tốt hơn nhất là khi chúng ta phân biệt rõ ràng hơn về toàn bộ thế giới này cũng đều là tứ đại. Sau đó thì chúng ta lại tiếp tục phân biệt đây chỉ là sắc (Rūpa), không có một người nào, không có người nam và cũng không có

người nữ. Điều này sẽ giúp cho sự thực hành của chúng ta trở nên tiến bộ hơn.

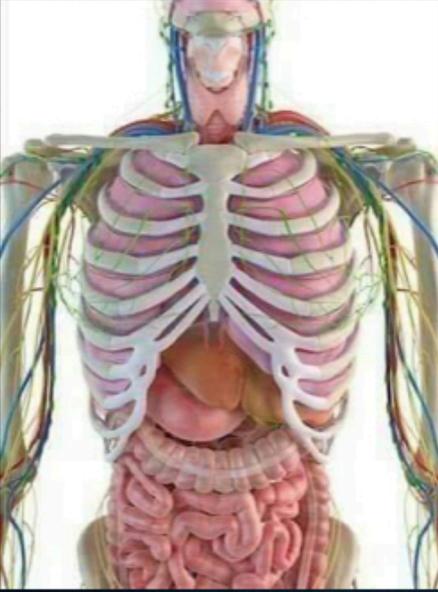
Bây giờ thầy sẽ ngừng bài pháp ở đây, mong rằng tất cả chúng ta có đủ khả năng thực hành Tứ Đại một cách có hệ thống, bởi vì đây chính là nền tảng cho việc thực hành Vipassanā. Mong cho tất cả chúng ta thực hành tốt hơn nữa, có thể kết thúc khổ đau và chứng ngộ Niết Bàn.

**Sādhu! Sādhu! Sādhu!**

**NGUYÊN TÁC TIẾNG ANH CỦA NGÀI  
THIÊN SƯ U KOVIDA**

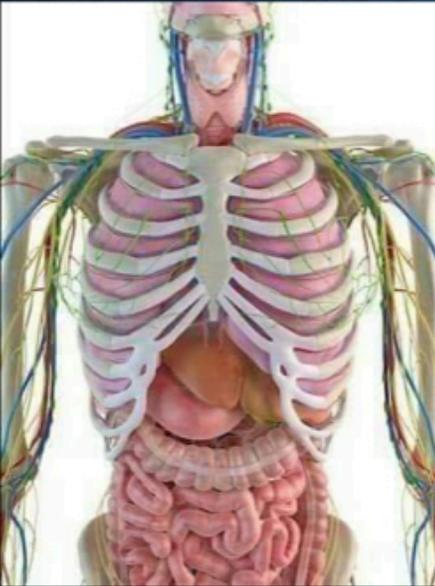
**42 BODY-PARTS**

## TO LEARN



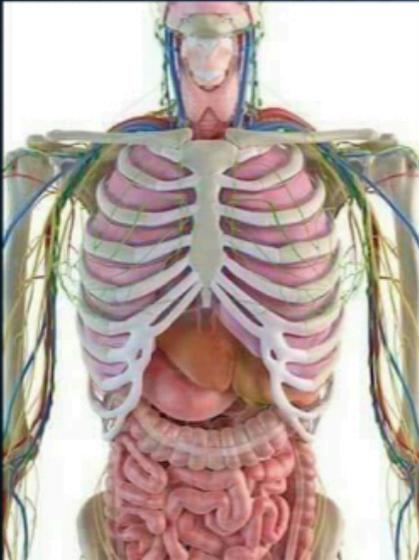
- Vacasā – as verbal recitation,
- Manasā – as mental recitation,
- Vaṅṅato – as to color,
- Saṅṅhānato – as to shape,
- Disato – as to direction,
- Okāsato – as to location,
- Paricchedato – as to delimitation.

## MATERIALITY IN BODY PARTS



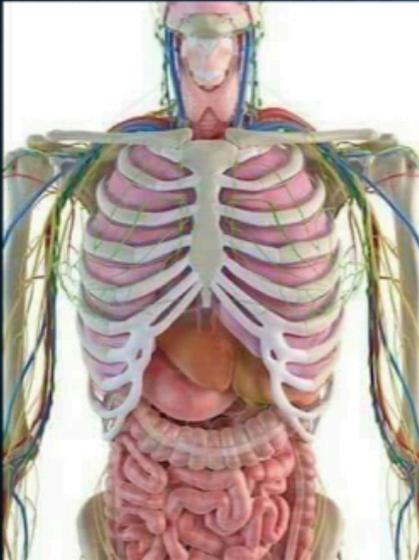
- Body translucent Kalāpas,
- Sex decade Kalāpas,
- Life-nonad Kalāpas,
- Mind-produced octad Kalāpas,
- Temperature-produced octad Kalāpas,
- Nutriment-produced octad Kalāpas.

## TACAPAÑCAKA (SKIN-PENTAD)



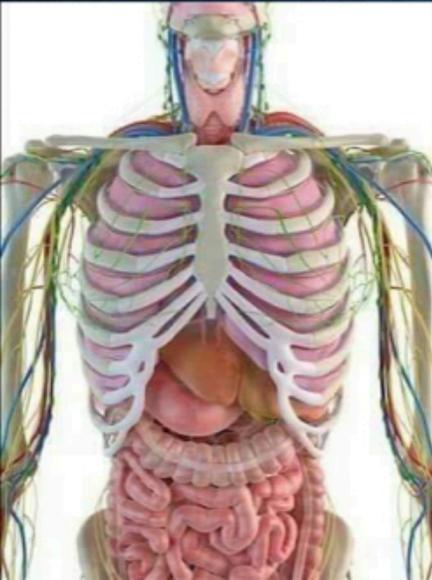
- Head-hair,
- Body-hair,
- Teeth,
- Nails,
- Skin.

## VAKKAPAÑCAKA (KIDNEYS-PENTAD)



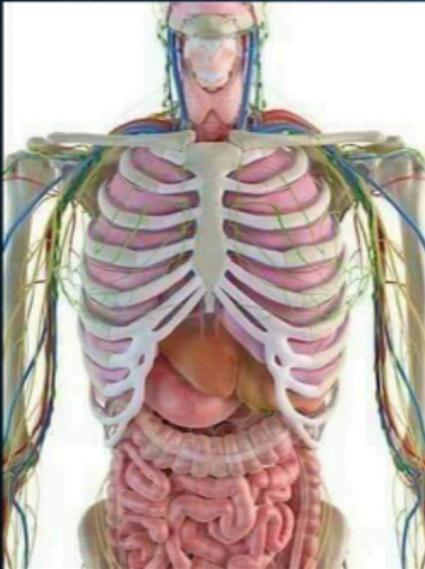
- Flesh,
- Sinews,
- Bones,
- Bone Marrow, and
- Kidneys.

## PAPPHĀSAPAÑCAKA (LUNGS-PENTAD)



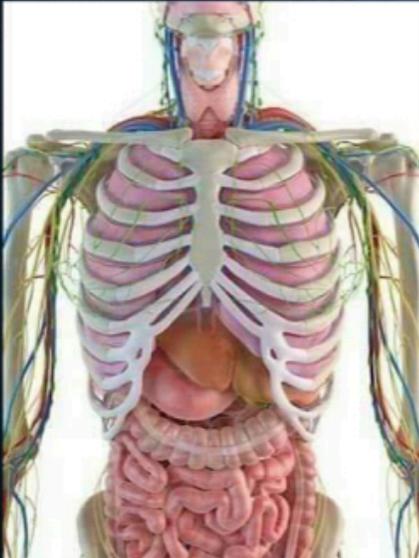
- Heart,
- Liver,
- Membrane,
- Spleen, and
- Lungs.

## MATTHALUṄGAPAÑCAKA (BRAIN-PENTAD)



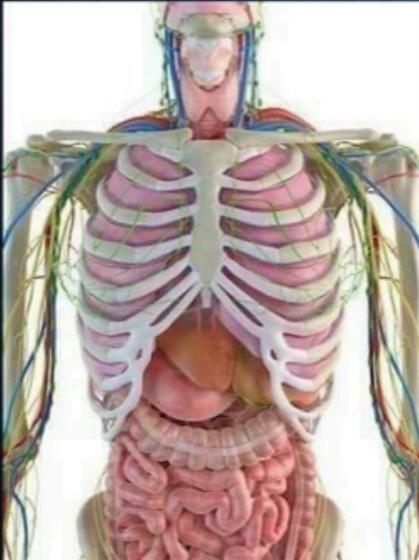
- Intestines,
- Mesentery,
- Gorge,\*
- Faeces,\* and
- Brain.

## MEDACHAKKA (FAT-SEXTAD)



- Bile,
- Phlegm,
- Pus, \*
- Blood,
- Sweat,\* and
- Fat.

## MUTTACHAKKA (URINE-SEXTAD)



- Tears, \*
- Grease,
- Saliva,\*
- Snot, \*
- Synovia, and
- Urine. \*

## **FIRE ELEMENT PREDOMINANT BODY PARTS**



- Life-nonad Kalāpas,
- Mind-produced octad Kalāpas,
- Temperature-produced octad Kalāpas,  
and
- Nutriment-produced octad Kalāpas.

## **FIRE ELEMENT PREDOMINANT BODY PARTS**



- Heat of fever,
- Heat of aging,
- Body temperature, and
- Digested heat.\*

## WIND ELEMENT PREDOMINANT BODY PARTS



- Up-going wind,
- Down-going wind,
- Abdominal wind,
- Intestinal wind,
- Wind in the limbs, and
- In & out breath.\*

## DISCERNING MATERIALITY



- Discerning the four elements in the body,
- Discerning the four elements in the translucent body,
- Discerning the four elements in the particles,
- Discerning the four elements in a single particle,
- Discerning the materialities in the particles in six doors,
- Discerning the materialities in the forty-two body parts.

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā'vahaṃ hotu.  
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

Phước lành này của chúng con, nguyện đoạn trừ  
các lậu hoặc - trầm luân.

Phước lành này của chúng con, nguyện là duyên  
thành tựu được Niết bàn.

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi;  
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

Phần phước của chúng con, xin chia đều đến tất  
cả sanh linh, Mong tất cả hãy thọ nhận phần  
phước ấy được đều nhau.

**Sādhu! Sādhu! Sādhu!**