

"Sự hiện hành của 32 thể trước trong thân gọi là Kaayagataa (Thân hành) Ghi nhận về thân hành thì gọi là Thân hành niệm (Kaayagatasati)"

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

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

NHÓM 1



kesā / tóc / head-hair



lomā / lông / body-hair



nakhā / móng / nail



dantā / răng / teeth



taco / da / skin

NHÓM 2



mamsam / thịt / flesh



nhāru / gân / sinews



aṭṭhi / xương / bones



aṭṭhiminjāṃ / tủy / bone-marrow



vakkam / thận / kidneys

NHÓM 3



hadayaṃ / tim / heart



yakanam / gan / liver



kilomakam / hoành cách mô / pleura



pihakam / lá lách / spleen



papphāsam / phổi / lung

NHÓM 4



antaṃ / ruột già / large-intestine



udariyaṃ / dạ dày / stomach



antagunaṃ / ruột non / small-intestine



karisaṃ / phân / feces



matthaluṅgaṃ / óc / brain

NHÓM 5



pittaṃ / mật / bile



pubbo / mủ / pus



semham / đờm / phlegm



lohitaṃ / máu / blood



sedo / mồ hôi / sweat

medo / mỡ đặc / fat

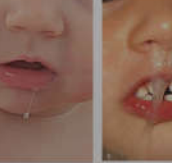
NHÓM 6



assu / nước mắt / tear



vasā / nước mũi / grease



khejo / nước miếng / saliva



siṅghāṇikā / nước mũi / mucus



lasikā / nước khớp xương / oil-of-the-joints

mutta / nước tiểu / urine

TT	*Ngày thứ 4 của khóa thiền Vipassana 15 ngày	NGÀY 4 (A): 32 THỂ TRƯỚC	TỪ VỰNG
		1.4- “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyaṃtaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati ‘atthi imasmiṃ kāye <i>Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh, sai biệt : “Trong thân này,</i> Moreover, monks, a monk in regard to this very body—from the sole of the feet upwards, from the hair of the head down, bounded by the skin, ; and full of manifold impurities—reflects (thus): “There are in this body:	ĐỊA ĐAI (Pathavī) 1- Kesā: Tóc mọc trên da đầu, 2- Lomā: Lông mọc toàn da thân, 3- Nakhā: Móng mọc 10 đầu ngón tay, 10 ngón chân, 4- Dantā: Răng mọc 2 hàm răng trên và dưới, 5- Taco: Da bao bọc toàn thân, 6- Mamsaṃ: Thịt dính với xương, 7- Nahāru: Gân có toàn thân, 8- Aṭṭhi: Xương các bộ phận, 9- Aṭṭhimiñjaṃ: Tủy trong ống xương, 10- Vakkaṃ: Thận 11- Hadayaṃ: Trái tim, 12- Yakanaṃ: Gan, 13- Kilomakaṃ: Màng phổi, 14- Pihakaṃ: Bao tử, 15- Papphāsaṃ: Buồng phổi, 16- Antaṃ: Ruột già, 17- Antaguṇaṃ: Ruột non, 18- Udariyaṃ: Thức ăn chưa tiêu 19- Karisaṃ: Phân, 20- Mattaluṇgaṃ: Óc, THỦY ĐAI (Āpo) 21- Pittaṃ: Mật, 22- Semhaṃ: Đàm, 23- Pubbo: Mủ 24- Lohitaṃ: Máu, 25- Sedo: Mồ hôi, 26- Medo: Mỡ đặc, 27- Assu: Nước mắt, 28- Vasā: Mỡ lỏng, 29- Kheḷo: Nước miếng (bọt), 30- Singhāṇikā: Nước mũi, 31- Lasikā: Nước nhớt trong các khớp xương. 32- Muttaṃ: Nước tiểu
15 ngày X 11 ----- = 165 ngày *5 ngày thuần: Tóc, lông, móng, răng, da. **5 ngày nghịch: Da, răng, móng, lông, tóc. ***5 ngày cả thuận và nghịch	Kesā lomā nakhā dantā taco, <i>Tóc, lông, móng, răng, da (5)</i> hairs of the head, body hairs, nails, teeth, skin, Mamsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkaṃ, <i>Thịt, gân, xương, tủy, thận (5)</i> flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, Hadayaṃ yakanaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ, <i>Tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi (5)</i> heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, Antaṃ udariyaṃ, antaguṇaṃ, karisaṃ, matthaluṇgaṃ, <i>Ruột già, dạ dày, ruột non, phân, não (5)</i> intestines, stomach, small-intestines, feces, brain, Pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo, <i>Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc (6)</i> bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, Assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan’ti. <i>Nước mắt, mỡ lỏng, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu (6)</i> tears, grease, spit, mucus, synovial fluid, urine.		
THUẦN THỰC	Seyyathāpi bhikkhave ubhatomukhā putoli pūrā nānāvihitassa dhaññassa, seyyathidaṃ, sāliṇaṃ vihīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ. Tameṇaṃ cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya. ‘ime sāli, ime vihi ime muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulā’ti. <i>Này các Tỷ kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu đỏ, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi.”</i> Just as though, monks, there were a bag open at both ends, full of various kinds of grain, such as: hill rice, white rice, mung beans, kidney beans, sesame seeds, chickpeas; and a man with good vision having opened it were to reflect (thus): “This is hill rice, this is white rice, these are mung beans, these are sesame seeds, these are chickpeas”;		

TT	NGÀY 4 (B): 32 THỂ TRƯỚC	THIỀN ĐỊNH	THIỀN TUỆ
17 THIỆN XẢO TRONG THÂN HÀNH NIỆM (Kaayagataasati)	<u>Uggahakosalla / Bảy Thiện Xảo Trong Sự Học:</u> 1. Vacasaa: Sự quán xét bằng lời nói. 2. Manasaa: Sự quán xét bằng tư tưởng. 3. Vannato: Sự quán xét bằng màu sắc. 4. Santhaanato: Sự quán xét bằng hình dáng. 5. Disaato: Sự quán xét bằng phương hướng. 6. Okaaso: Sự quán xét bằng giới hạn. 7. Pariccheddato: Sự quán xét bằng sự phân định (như phân định tóc,, không có hai sợi tóc trong cùng một chân tóc). <u>Manasikaarakosalla / Mười Thiện Xảo Về Sự Chú Tâm:</u> 1. Anupubbato: quán xét thứ tự. 2. Naatisiighato: quán xét không quá nhanh. 3. Naatisanikato: quán xét không quá chậm. 4. Vikkhepabba.tibaahanato: quán xét bằng sự nhất tâm, không phóng dật. 5. Pa.n.nattisamatikkamato: quán xét không dùng lối chế định. 6. Anupubbamu~ncanato: quán xét, biết loại bỏ những phần thể trước không rõ nét (màu sắc, hình dạng, vị trí, kích thước) 7. Appaanato: biết quán xét chỉ một thể trước nào đó để dẫn đến Kiên cố định. 8-10. Tayo ca suttantaa: quán xét trong ba phần: 8.Adhicittasutta: Xem xét nimitta trong 3 trạng thái: định tâm, tinh tấn, xả. 9.Siitibhaavasutta: Thực hành 6 pháp, để làm chứng ngộ Niết-bàn gọi là <i>Sitibhāva: Tĩnh tĩnh lặng</i> với 6 pháp là: chế ngự, nâng đỡ, khuyến khích, tiến triển, hướng đến Đạo và Quả, chứng ngộ Niết Bàn. 10.Bojjha"ngakosallasutta. Gọi là Giác chi thiện xảo. tức khi tâm có sự buồn chán, lui sụt, thiếu tinh cần, khi ấy cần trau dồi Trạch pháp giác chi (dhammavicayasambojjha"nga), Căn giác chi (Viriyasambojjha"nga), Hỷ giác chi (piitisambojjha"nga). Ba chi phần này nên làm lớn mạnh vượt trội. Khi tâm quá năng nổ xông xáo đến mức phóng dật, tán động thì cần trau dồi Tịnh giác chi (Passadhisambojjha"nga), Định giác chi (Samaadhisambojjha"nga) và Xả giác chi (Upekkhaasambojjha"nga). ----- 1. Những Vị Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, Cận sự Nam, Cận Sự Nữ, đã thành đạt A-la-hán, phần lớn rất nhiều từ án xứ này (thân hành niệm). 2. Ai tu tập án xứ thân hành niệm này, đều được gọi là Tỳ Kheo. Người tu tập án xứ này hằng được Chư Thiên hay loài người bảo vệ, hộ trì như mọi Vị Tỳ Kheo khác.	<u>40 Đề mục thiền Định</u> - 10 đề mục hình tròn (kasina): đất, nước, lửa, gió, màu xanh, màu vàng, màu đỏ, màu trắng, ánh sáng, hư không - 10 đề mục tứ thi bất tịnh (asubha) - 10 đề mục tùy niệm (anussati): Ân Đức Phật, Pháp, Tăng, giới, bố thí, chư thiên, sự chết, 32 thể trước, Niết bàn, hơi thở vô-ra - 4 đề mục tứ vô lượng tâm (appamañña): Từ, bi, hỷ, xả - 1 đề mục quán vật thực đáng nhờm (āhāre paṭikkūlasañña). - 1 đề mục phân tích tứ đại (catudhātuvavatthāna): đất, nước, gió, lửa - 4 đề mục vô sắc giới (ārūpa). ----- NHỜM GỚM: Kết quả từ quán xét theo khía cạnh nhờm gồm (pa.tikuula) chỉ dẫn đến thiền tầng thứ nhất. Muốn phát triển các thiền tầng cao hơn, vị hành giả an trú vào những màu sắc của những thể trước, tức không quán xét theo khía cạnh nhờm gồm nữa mà dựa vào màu sắc để tu tập án xứ màu sắc hoàn tịnh và phát triển bốn thiền tầng còn lại. SAI BIẾT: Các bộ phận thể trước sẽ được hiển lộ từng phần riêng biệt, được tri nhận từ chính bản thân hành giả và của người khác, cũng như nhìn một cái nhà được kết bằng 32 bộ phận. Vị hành giả cũng thấy ở mình, ở người khác hay bất kỳ một chúng sanh nào đó, là từng phần thể trước kết hợp chớ không còn nghĩ rằng là người này, là kẻ kia, chúng sanh này, chúng sanh kia như từ trước vẫn lầm tưởng. Những lúc thọ thực cũng không nghĩ rằng : Ta đang đưa vật thực vào miệng, Ta đang nhai, Ta đang nuốt, mà chỉ đơn giản ghi nhận rằng: những vật thực đang được đổ vào những bộ phận thể trước. Từ đó ấn tướng sẽ hiển lộ như ý muốn của hành giả. Sau đó, Thiền và Đạo, Quả sẽ xuất hiện tiếp theo từ sự quán xét các ấn tướng.	<u>1- Phá thân kiến:</u> Phần lớn mọi người nhìn nhau trong ý nghĩ sai lầm: đây là người, đây là người nam, đây là người nữ, là xấu, là đẹp,...Và vẫn như vậy mà nảy sinh những phiền não trong suốt thời gian sai lầm. Quán xét thể trước theo mọi khía cạnh màu sắc hình dạng ...những sai lầm tưởng là người này, là kẻ kia không còn nữa, khi sắc tướng (va.n.nanimitta) hay uế tướng (pa.tikuulanimitta) hay giới tướng (dhaatunimitta) được hiển lộ, các phiền não cũng được xa lìa. Đây là nguyên nhân thiết yếu dẫn đến sự thành đạt A-la-hán Quả. <i>Cũng như một hình nộm con cọp bằng điện tử, người thợ lắp ráp, đi tới lui, há mồm...nhìn thoáng qua cứ ngỡ là thật, sẽ làm những đứa trẻ hốt hoảng sợ hãi. Nhưng khi người thợ cho thấy từng bộ phận đã tháo rời, thì chúng đến nô đùa mà không hoảng sợ. Tương tự, vị hành giả quán xét theo năm Uggahakosalla (3-7) cũng để hành giả có cái nhìn bản thân như vậy.</i> <u>2-Lấy thiền chi làm đề mục thiền tuệ:</u> Vị hành giả dựa vào nền tảng Kiên cố định hay Cận định sanh từ án xứ Thân hành niệm theo khía cạnh sắc tướng, uế tướng hay giới tướng, rồi tu tập Minh sát cho đến khi chứng A-la-hán quả, đây chỉ nói là nhờ nền tảng tâm định có từ án xứ Thân hành niệm. <u>3- Lấy Danh Sắc hoặc thiền chi hiện có làm đề mục thiền Tuệ:</u> Cảnh của Đạo Quả sẽ lấy thiền chi hay Danh Sắc hiện có ở vị hành giả chớ không phải là thể trước (như thiền tầng sắc giới). Về phương thức sẽ quán xét các thiền chi hay Danh Sắc đang hoại diệt theo lối vô thường, khổ, vô ngã, chớ không phải niệm đọc những phần thể trước tóc, lông, móng, răng, da,... <u>4-Thuần Thục:</u> Như vậy, vị ấy sống, quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.

"Sự hiện hành của 32 thể trước trong thân gọi là Kaayagataa (Thân hành)
Ghi nhận về thân hành thì gọi là Thân hành niệm (Kaayagatasati)"

NHÓM 1



kesā / tóc / head-hair



lomā / lông / body-hair



nakhā / móng / nail



dantā / răng / teeth



taco / da / skin

NHÓM 2



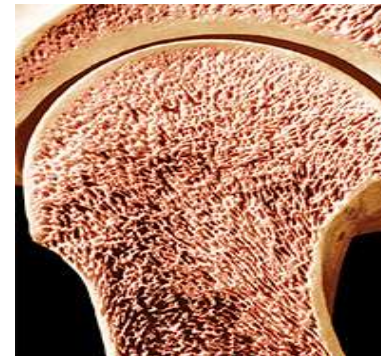
maṃsaṃ / thịt / flesh



nhāru / gân / sinews



aṭṭhi / xương / bones



aṭṭhimiñjaṃ / tủy / bone-marrow



vakkaṃ / thận / kidneys

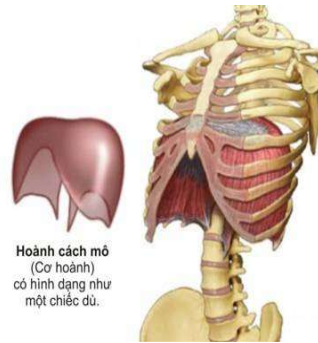
NHÓM 3



hadayaṃ / tim / heart



yakaṇaṃ / gan / liver



kilomakaṃ / hoành cách mô / pleura



pihakaṃ / lá lách / spleen



papphāsaṃ / phổi / lung

"Sự hiện hành của 32 thể trước trong thân gọi là Kaayagataa (Thân hành)
Ghi nhận về thân hành thì gọi là Thân hành niệm (Kaayagatasati)

NHÓM 4



antam / ruột già
/ large-intestine



udariyam / dạ dày
/ stomach



antagunam / ruột non
/ small-intestine



karīsam / phân / feces

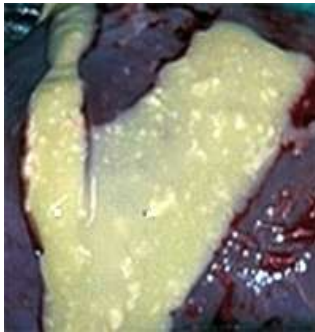


matthaluṅgam / óc
/ brain

NHÓM 5



pittam / mật / bile



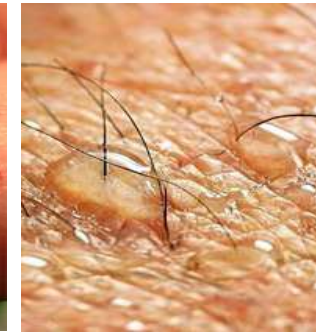
pubbo / mủ / pus



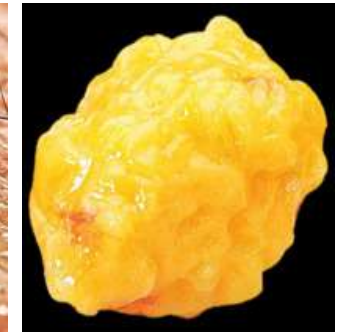
semham / đàm
/ phlegm



lohitam / máu
/ blood



sedo / mồ hôi
/ sweat



medo / mỡ đặc / fat

NHÓM 6



assu / nước mắt
/ tear



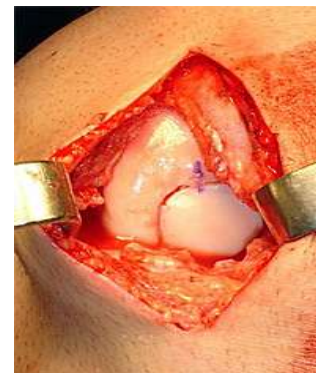
vasā / nước mỡ
/ grease



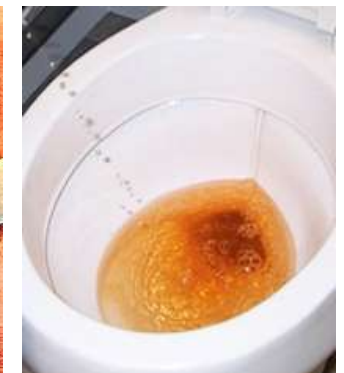
kheḷo / nước miếng
/ saliva



siṅghāṇikā / nước mũi
/ mucus



lasikā / nước khớp xương
/ oil-of-the-joints



mutta / nước tiểu
/ urine

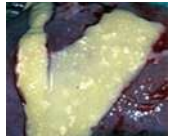
NHÓM 1			Uggahakosalla / Bảy Thiện Xảo Trong Sự Học:					
*5 ngày thuận: Tóc, lông, móng, răng, da. **5 ngày nghịch: Da, răng, móng, lông, tóc. ***5 ngày cả thuận và nghịch			1. Vacasaa: Sự quán xét bằng lời nói (niệm đọc).	2. Manasaa / Sự quán xét bằng tư tưởng (sai biệt, nhầm lẫn) với 5 cách (3,4,5,6,7) gọi là "thân hành niệm" vì thành tựu của sự tưởng niệm về màu sắc, hình dáng, phương hướng, trú xứ, giới hạn.				
			3. Vannato: Sự quán xét bằng màu sắc, mùi vị	4. Santhaanato: Sự quán xét bằng hình dáng.	5. Disaato: Sự quán xét bằng phương hướng.	6. Okaaso: Sự quán xét bằng vị trí, trú xứ	7. Paricchaddato: Sự quán xét bằng sự phân định, giới hạn	
Nhóm 1 (tóc da), gồm 5 thứ: tóc, lông, móng, răng, da.	1		"Kesaa" "Tóc" "Head-hairs"	Màu tóc vàng, nâu, xám, đỏ, đen. Người trung bình có 100.000 sợi tóc.	Hình dáng tròn và dài. Giống như một bãi cỏ	Mọc hướng trên	Ở trên da đầu phủ hai mang tai, tai, trước trán và sau ót.	Chân tóc cắm vào lớp da đầu khoảng bằng đầu hạt lúa, phần ngọn tiếp giáp không khí (nghĩa là phân định được dài hay ngắn), không có hai sợi trong cùng một lỗ chân tóc. Và tóc chỉ mọc ở thân thể chứ không ở vật khác.
	2		"Lomā" "Lông" "Body-hairs"	Màu nâu, đen, vàng, đỏ, xám	Hình rễ cây dừa với cái đầu cong xuống	Ở hướng trên và hướng dưới (hướng trên kể từ rún trở lên, hướng dưới kể từ rún trở xuống).	Trừ chỗ tóc đã mọc, và trừ lông bàn tay, bàn chân, ngoài ra lông mọc ở phần lớn chỗ phần da còn lại bao bọc thân thể.	Lông được giới hạn bên dưới là chân lông, trên là hư không, và xung quanh là những lông khác. Không có hai sợi lông cùng mọc một chỗ. Đây là định giới hạn bằng cái đồng, nhưng sự định giới hạn bằng cái khác với nó, thì giống như trường hợp tóc. Lông chỉ có ở trong thân thể chứ không ở những vật khác.
	3		"Nakhā" "Móng" "Nails"	Màu trắng đục	Hình như vẩy cá, cứng như là móng và sừng động vật.	Móng tay ở hướng trên, móng chân ở hướng dưới.	Mọc ở đầu ngón tay, ngón chân.	Giới hạn ở hai phía bởi thịt của đầu ngón, phía trong bằng thịt của lưng ngón, phía ngoài và đầu ngón bằng hư không, và xung quanh bằng chính móng. Không có hai móng cùng nhau. Móng chỉ có ở trong thân thể chứ không ở những vật khác.
	4		"Dantā" "Răng" "Teeth"	Có 32 cái răng khi một con người đầy đủ răng. Răng cũng màu trắng.	Có nhiều hình dạng khác nhau như răng cửa, răng nanh, răng tiền hàm, răng hàm	Về phương hướng, răng ở phần trên	Mọc trên hai hàm.	Đầu răng tiếp xúc với hư không, chân răng là phần hàm. Không có hai răng trong cùng một chỗ. Và chỉ có trong thân thể chứ không có ở vật khác.
	5		"Taco" "Da" "Skin"	Màu đen, đen ngăm, vàng hoặc trắng.	Hình dạng như thân thể. Giống một túi lớn của hạt mà có hình dạng trên những gì bên trong nó. Các cơ quan của con người lớn nhất là da, với một diện tích bề mặt khoảng 2,32 m2	Hướng trên và dưới	Ở khắp toàn thân	Dưới lớp da là chỗ bám, trên lớp da là hư không. Da chỉ có ở trong thân thể chứ không ở những vật khác.

NHÓM 2			Uggahakosalla / Bảy Thiện Xảo Trong Sự Học:					
*5 ngày thuận: Thịt, gân, xương, tủy, thận **5 ngày nghịch: Thận, tủy, xương, gân, thịt ***5 ngày cả thuận và nghịch			1. Vacasaa: Sự quán xét bằng lời nói (niệm đọc).	2. Manasaa / Sự quán xét bằng tư tưởng (sai biệt, nhầm gớm) với 5 cách (3,4,5,6,7) gọi là "thân hành niệm" vì thành tựu của sự tưởng niệm về màu sắc, hình dáng, phương hướng, trú xứ, giới hạn.				
				3. Vannato: Sự quán xét bằng màu sắc, mùi vị	4. Santhaanato: Sự quán xét bằng hình dáng.	5. Disaato: Sự quán xét bằng phương hướng.	6. Okaaso: Sự quán xét bằng vị trí, trú xứ	7. Paricchaddato: Sự quán xét bằng sự phân định, giới hạn
Nhóm 2 (thịt thận), gồm 5 thứ: thịt, gân, xương, tủy, thận.	1		"Mamsam" "Thịt" "Flesh"	Có 900 mảnh thịt. Về màu sắc, thịt toàn đỏ	Thịt ở bắp chân giống hình cốm gói trong mo cau. Thịt ở bắp vế có hình cái chày đá, ở mông thịt có hình dáng cái đũa lò. Thịt ở lưng có hình dáng một tảng đường thốt nốt. Thịt giữa hai xương sườn có hình dáng một lớp vôi hồ trét mỏng. Thịt ở ngực có dáng một cục đất sét nặn thành một trái banh rồi nén xuống. Thịt ở hai cánh tay trên giống hình con chuột lớn gầy.	Về phương hướng, thịt ở cả hai hướng.	Về trú xứ, thịt được trét khắp trên ba trăm cái xương	Về ranh giới, thịt có giới hạn ở phía dưới là tiết diện của nó gắn liền với tập thể xương, ở trên giới hạn bởi da, và xung quanh bởi những miếng thịt khác.
	2		"Nhāru" "Gân" "Sinews"	Có 900 cái gân. Về màu sắc, tất cả gân đều màu trắng.	Gân có nhiều hình dáng khác nhau. Vì sợi gân lớn liên kết thân hình lại thì khởi đầu từ phần phải trên của cái cổ và đi xuống phía trước, và năm sợi nữa đi xuống sau lưng, năm sợi qua phải và năm sợi qua trái. Và trong số những sợi gân liên kết bàn tay phải 5 sợi đi xuống phía trước tay và 5 phía lưng bàn tay. Cũng vậy đối với bàn tay trái. Trong những sợi gân nối liền bàn chân phải năm sợi xuống phía trước, năm sợi xuống phía lưng bàn chân...	Về phương hướng, gân ở hai hướng.	Về trú xứ, gân nối liền tất cả những cái xương trong cơ thể lại với nhau.	Về ranh giới, phía dưới gân được giới hạn bằng tiết diện của nó, được mắc vào ba trăm cái xương, và phía trên, gân được giới hạn bằng những phần tiếp xúc với thịt và da trong, xung quanh gân được giới hạn bằng những sợi gân khác.
	3		"Atthi" "Xương" "Bones"	Có 300 xương tất cả. Về màu sắc, xương toàn trắng.	Xương có hình thù khác nhau. Xương cùng của những ngón chân thì có hình dáng hột thốt nốt. Những đốt xương kế tiếp những xương cùng ấy có hình hột mít, những xương ở gốc ngón chân có hình những cái trống nhỏ. Những cái xương ở trên lưng bàn chân có hình một bó cọng rau bị bằm, xương gót chân có hình hạt cau.	Về phương hướng, chúng ở cả hai hướng.	Về trú xứ, chúng ở khắp thân thể. Nhưng đặc biệt ở đây, xương đầu tựa trên xương cổ, xương cổ tựa trên xương sống, xương sống tựa trên xương mông, xương mông tựa trên xương vế, xương vế tựa trên xương đầu gối, xương đầu gối tựa trên xương ống chân, xương ống chân tựa trên xương mắt cá, xương mắt cá tựa trên xương bàn chân.	Về ranh giới, xương được giới hạn bên trong bằng tủy, trên bằng thịt, đầu xương và chân xương bằng những cái xương khác.
	4		"Atthimiñjam" "Tủy" "Bone-marrow"	Đây là chất tủy ở trong xương. Về màu sắc tủy có màu trắng.	Về hình dáng, tủy ở trong mỗi cái xương có hình dáng một cây mía thấm ướt độn vào ruột một ống tre. Tủy ở trong mỗi xương nhỏ có hình dáng một cây mía thấm ướt độn trong một cành tre.	Về phương hướng, tủy nằm cả hai hướng.	Về trú xứ, nó nằm ở trong xương.	Về ranh giới, nó được giới hạn bởi mặt trong của xương...
	5		"Vakkam" "Thận" "Kidneys"	Đây là hai miếng thịt được nối lại bởi một đường duy nhất. Về màu sắc, thận có màu đỏ sẫm, màu của hột đậu đỏ cỡ to.	Về hình dáng, nó có dáng một cặp banh chơi của trẻ con hoặc dáng hai trái xoài dính vào một cái cọng duy nhất.	Về phương hướng, nó ở hướng trên.	Về trú xứ, nó nằm hai bên quả tim, được buộc bằng một sợi gân lớn xuất phát từ dưới cổ và tách ra làm hai sau khi đi một đoạn ngắn.	Về ranh giới, thận được giới hạn bằng cái gì thuộc về thận...

NHÓM 3			Uggahakosalla / Bảy Thiện Xảo Trong Sự Học:					
*5 ngày thuận: <i>Tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi</i> **5 ngày nghịch: <i>Phổi, lá lách, hoành cách mô, gan, tim</i> ***5 ngày cả thuận và nghịch			1. Vacasaa: Sự quán xét bằng lời nói (niệm đọc).	2. Manasaa / Sự quán xét bằng tư tưởng (sai biệt, nhầm lẫn) với 5 cách (3,4,5,6,7) <i>gọi là "thân hành niệm" vì thành tựu của sự tưởng niệm về màu sắc, hình dáng, phương hướng, trú xứ, giới hạn.</i>				
				3. Vannato: Sự quán xét bằng màu sắc, mùi vị	4. Santhaanato: Sự quán xét bằng hình dáng, chức năng	5. Disaato: Sự quán xét bằng phương hướng.	6. Okaaso: Sự quán xét bằng trú xứ, vị trí	7. Paricchaddato: Sự quán xét bằng sự phân định, giới hạn
Nhóm 3 (tim phổi), gồm 5 thứ: tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi.	1		"Hadayaṃ" <i>"Tim"</i> <i>"Heart"</i>	Đây là khối thịt tim. Về màu sắc, nó có màu của cái lưng của cánh hoa sen đỏ.	Về hình dáng, nó có hình một cái chồi hoa sen bỏ những cánh ngoài rồi lật ngược lên. Phía ngoài nó láng, bên trong giống như mặt của một trái bầu. Ở nơi người có trí tuệ, trái tim hơi rộng, nơi người không trí tuệ, nó chỉ mới là một cái chồi. Bên trong có một lỗ hồng bằng hột cây mù u (punnaga) ở đây một lượng máu bằng nửa pasata được cất chứa, với máu này làm điểm tựa, tâm đại và thức đại phát sinh.	Về phương hướng, nó nằm ở hướng trên.	Về trú xứ, nó ở giữa hai vú phía trong thân thể. Về vị trí tim nằm giáp phổi. Đằng sau xương ức hoặc ngực xương.	Về ranh giới, tim được giới hạn bởi cái gì thuộc về tim...
	2		"Yakanam" <i>"Gan"</i> <i>"Liver"</i>	Đây là hai lá thịt. Về màu sắc, nó có màu nâu hơi đỏ. Màu như cái bề lưng không quá đỏ của những cánh hoa súng trắng.	Về hình dáng, nó có một góc hai đầu giống như hình lá kovitara. Nơi người ngu đần, nó chỉ có một lá và lớn, nơi người có trí tuệ, có hai hay ba lá nhỏ.	Về phương hướng, gan ở phía trên.	Về trú xứ gan ở bên mặt, phía trong kể từ hai vú. Về vị trí gan nằm trong góc phần tư phía trên bên phải của khoang bụng dưới cơ hoành. Gan nằm ở phía bên phải của dạ dày và túi mật. Được bao quanh bởi các cơ quan tiêu hóa, tuần hoàn, hô hấp.	Về ranh giới nó được giới hạn bởi cái gì thuộc về gan.
	3		"Kilomakaṃ" <i>"Hoành cách mô"</i> <i>"Diaphragm"</i>	Tấm màng nằm ngang, ngăn giữa ngực và bụng	Hoành cách mô như một màng đàn hồi rộng mỏng có hình dạng như một cái mũ len.	Về phương hướng, nó nằm ở hướng trên.	Trong bụng và ngực tách ngực từ bụng. Cơ hoành là gần gan, dạ dày, lá lách, tuyến thượng thận và thận.	Về ranh giới, nó được giới hạn ở dưới bởi thịt, trên bởi da trong và xung quanh bởi cái gì thuộc về hoành cách mô...
	4		"Pihakaṃ " <i>"Lá lách"</i> <i>"Spleen"</i>	Đây là miếng thịt giống cái lưỡi ở nơi bụng. Có màu đỏ sẫm	Về hình dáng, nó có dáng cái lưỡi trâu, to bằng bảy ngón tay. Chức năng của nó là tạo máu.	Về phương hướng, nó ở phía trên	Về trú xứ, nó ở gần phía bụng trên, bên trái của tim. Trong vùng bụng nằm ở góc trên bên trái của bụng. Vị trí giáp gần ruột, ngực và lưng	Về ranh giới, nó được giới hạn bởi cái gì thuộc về lá lách.
	5		"Papphāsaṃ" <i>"Phổi"</i> <i>"Lungs"</i>	Phổi được chia làm hai hoặc ba mảnh thịt. Về màu sắc, nó có màu đỏ, màu của trái sung chưa chín lắm.	Về hình dáng, nó có hình một lát bánh dày được cắt không đều. Phía bên trong phổi lạt lẽo và thiếu chất dinh dưỡng, như một miếng rơm đã nhai rồi, bởi vì nó bị ảnh hưởng của sức nóng của hỏa đại do nghiệp sanh, hỏa này bốc lên mỗi khi có nhu cầu ăn uống. Chức năng đem không khí vào máu để oxy có thể được thêm vào máu và carbon dioxide có thể được lấy đi.	Về phương hướng, thì nó ở trên.	Về trú xứ, nó được tìm thấy bên trong thân thể giữa hai vú, treo lơ lửng trên tim và gan, và che khuất hai cái này. Vị trí giáp bụng, lồng ngực, lưng và tim ở phía trước. . Trong 24 giờ, người trung bình sẽ thở 23.040 lần. Con người hít thở 20 lần mỗi phút, hơn 10 triệu lần mỗi năm và khoảng 700 triệu lần trong một đời.	Về ranh giới, nó được giới hạn bởi cái gì thuộc về phổi.

NHÓM 4			Uggahakosalla / Bày Thiện Xảo Trong Sự Học:					
*5 ngày thuận: <i>Ruột già, dạ dày, ruột non, phân, não</i> **5 ngày nghịch: <i>Não, phân, ruột non, dạ dày, ruột già</i> ***5 ngày cả thuận và nghịch			1. Vacasaa: Sự quán xét bằng lời nói (niệm đọc).	2. Manasaa / Sự quán xét bằng tư tưởng (sai biệt, nhầm lẫn) với 5 cách (3,4,5,6,7) <i>gọi là "thân hành niệm" vì thành tựu của sự tưởng niệm về màu sắc, hình dáng, phương hướng, trú xứ, giới hạn.</i>				
				3. Vannato: Sự quán xét bằng màu sắc, mùi vị	4. Santhaanato: Sự quán xét bằng hình dáng, chức năng	5. Disaato: Sự quán xét bằng phương hướng.	6. Okaaso: Sự quán xét bằng trú xứ, vị trí	7. Paricchaddato: Sự quán xét bằng sự phân định, giới hạn
Nhóm 4 (ruột già, ruột non, phân, não).	1		"Antam" "Ruột già" "Intestines"	Đây là cái ống ruột được cuộn lại hai mươi mốt khúc dài 32 bàn tay đối với đàn ông, và 28 bàn tay đối với đàn bà. Về màu sắc, nó có màu trắng như hồ vôi trộn lẫn cát.	Về hình dáng, nó giống như con rắn đứt đầu cuộn lại đặt trong một cái máng đầy cả máu.	Về phương hướng, ruột ở cả hai hướng	Về trú xứ, ở phía trên nó được gắn liền với ống dẫn thức ăn, và dưới thì gắn liền với ống dẫn phân (hậu môn), như vậy ruột nằm trong thân thể suốt từ giới hạn yết hầu đến hậu môn.	Về ranh giới, ruột được giới hạn bởi cái gì thuộc về ruột già.
	2		"Udariyam" "Dạ dày" "Stomach"	Cái được gọi dạ dày là một phần của màng ruột, nó giống như một tấm vải ướt dài được vắn hết nước ở hai đầu, ở giữa căng phồng lên với không khí bên trong. Bên ngoài dạ dày láng lẩy, nhưng bên trong, nó giống cái bong bóng vải bị dơ vì gói cận bả thịt, hoặc là giống bên trong của một cái vỏ trái mít thối	Về hình dáng, nó có dáng một túi vải buộc lối lỏng chứa cơm bên trong. Dạ dày là nơi mà đủ thứ thức ăn uống lọt vào sau khi được nghiền bởi cái chày răng, được đảo qua đảo lại bằng cái bàn tay của lưỡi, được làm dính vào nhau bằng đờm và nước miếng, lúc đó nó đã mất hết màu sắc hương vị.. Khi đồ ăn uống rơi vào dạ dày, chúng được chia thành năm phần: sán lải, vi trùng một phần, lửa bao tử đốt cháy hết một phần, một phần biến thành nước tiểu, một phần nữa thành phân, phần cuối cùng mới biến thành dưỡng chất, bồi bổ máu thịt v.v...	Về phương hướng nó nằm hướng trên.	Dạ dày nằm ở phía trên bên trái của bụng giữa thực quản và ruột non, bên dưới cơ hoành. Khi dạ dày rỗng khoảng 45 ml, khi mở rộng để giữ khoảng 1-1,5 lít thức ăn. Người lớn ăn khoảng 500 kg thức ăn mỗi năm. Người nam trung bình sẽ ăn khoảng 50 tấn thức ăn trong suốt cuộc đời để giữ trọng lượng 150 pound. Người bình thường, mất 8 giây cho thức ăn xuống thực quản, 3-5 giờ trong ruột non, và 3-4 ngày trong ruột già trước khi đào thải ra ngoài.	Về ranh giới, nó được giới hạn bằng cái bọc chứa và bởi những gì thuộc dạ dày
	3		"Antaguṇam" "Ruột non" "Small-intestines"	Ruột non là một phần của hệ tiêu hóa nằm sau dạ dày và trước ruột già. Về màu sắc, nó có màu trắng.	Về hình dáng, nó giống như những con rắn cuộn tròn với nhau đặt trong túi máu. Chức năng ruột non để tiêu hóa thức ăn rắn và chất lỏng cho phép chất dinh dưỡng đi vào dòng máu.	Về phương hướng, ruột ở cả hai hướng	Ruột non giáp ruột già, trú xứ ở bụng và lưng.	Về ranh giới, ruột được giới hạn bởi cái gì thuộc về ruột non.
	4		"Karisaṃ" "Phân" "Fece"	Phân là sự kết hợp các hạt rắn của dư lượng thực phẩm, vi khuẩn và chất nhầy. Phân có màu sắc bình thường là màu nâu và khi bị bệnh nó có thể thay đổi từ màu vàng, xanh lá cây hoặc màu đen.	Về hình dáng giống như chất bùn phủ chất nhầy thải qua hậu môn. Trọng lượng trung bình của phân người lớn khỏe mạnh là 100-200 gram mỗi ngày. Trong số này, 65% là nước và 35% chất khô.	Về phương hướng, nó ở hướng dưới.	Về trú xứ, phân được tìm thấy trong chỗ chứa các đồ ăn đã tiêu hoá, hậu môn.	Về ranh giới, nó được giới hạn bởi chỗ chứa thức ăn đã tiêu hoá và bởi những gì thuộc về phân
	5		"Matthaluṅgaṃ" "Não" "Brain"	Não là những cục tuỷ được tìm thấy ở trong xương sọ. Về màu sắc, nó có màu trắng như thịt của một cái nấm (mộc nhĩ) có thể bảo nó có màu sữa quây lên, nhưng chưa đông thành váng sữa.	Não được tìm thấy trong sọ như bốn cục bột nhồi sắp gần nhau theo hình dạng bốn phần ráp của chiếc sọ. Bộ não nặng 1,36 kg với hình dáng của đầu hũ mềm. Nó được làm bằng khoảng 1,1 nghìn tỷ tế bào. Hầu hết các tế bào thần kinh trong não bị đốt cháy từ 5-50 lần trong một giây.	Về phương hướng, nó ở hướng trên	Về trú xứ, não được tìm thấy trong xương sọ	Về ranh giới, nó được giới hạn bởi mặt trong của sọ và những gì thuộc về não

(9)

NHÓM 5			Uggahakosalla / Bảy Thiện Xảo Trong Sự Học:					
*5 ngày thuận: Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc **5 ngày nghịch: Mỡ đặc, mồ hôi, máu, mủ, đàm, mật ***5 ngày cả thuận và nghịch			1. Vacasaa: Sự quán xét bằng lời nói (niệm đọc).	2. Manasaa / Sự quán xét bằng tư tưởng (sai biệt, nhầm gớm) với 5 cách (3,4,5,6,7) gọi là "thân hành niệm" vì thành tựu của sự tưởng niệm về màu sắc, hình dáng, phương hướng, trú xứ, giới hạn.				
				3. Vannato: Sự quán xét bằng màu sắc, mùi vị	4. Santhaanato: Sự quán xét bằng hình dáng, chức năng	5. Disaato: Sự quán xét bằng phương hướng.	6. Okaaso: Sự quán xét bằng trú xứ, vị trí	7. Pariccheddato: Sự quán xét bằng sự phân định, giới hạn
Nhóm 5 (máu mủ), gồm 6 thứ: mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc.	1		"Pittam" "Mật" "Bile"	Mật đến từ tiết của gan. Gan người có thể sản xuất gần một lít mật mỗi ngày. Có hai thứ mật: mật tại chỗ và mật luân lưu. Màu rơm từ gan và vàng, nâu, hoặc màu xanh lá cây trong túi mật.	Về hình dáng, cả hai thứ mật đều có hình dáng củ trú xứ nó, dịch đặc giống như dầu xe. Khi túi mật bị xáo trộn, sinh vật nổi điên khùng, mất hết tầm quý và làm những việc bình thường nó không thể làm, nói lời mà thường nó không nói, suy nghĩ những điều bình thường nó không nghĩ.	Về phương hướng, túi mật thuộc hướng trên, còn mật luân lưu thì cả hai hướng.	Về trú xứ, mật luân lưu rải ra như một giọt dầu trên mặt nước khắp châu thân trừ tóc, lông, răng, móng, những nơi không thịt và những chỗ da khô cứng. Túi mật nằm cạnh lá gan ở giữa tim và phổi.	Về ranh giới, mật được giới hạn bởi những gì thuộc về mật.
	2		"Semham" "Đàm" "Phlegm"	Đàm ở trong thân thể ước lượng một tô đầy. Về màu sắc, nó có màu trắng của nước lá cây nàgabala vắt ra.	Về hình dáng, nó có hình dáng trú xứ của nó. Giống như rong rêu màu xanh đọng trên mặt nước rã ra, khi có cái gậy hay que thọc vào trong nước, nhưng rồi dãn lại như cũ. Cũng thế, khi ăn uống vào, lúc thức ăn uống lọt xuống bao tử, lớp đàm này rã ra rồi dãn lại.	Về phương hướng, nó ở trên.	Về trú xứ, nó được tìm thấy trên mặt của màng ruột. Nếu đàm yếu, thì bao tử trở nên hơi hám ghê tởm như mùi phân hay mùi trứng thối miệng ợ ra và toát ra mùi trứng thối dâng lên từ bao tử, làm cho người ấy phải bị nói: "Đi đi miệng thối lắm". Nhưng khi đàm này nhiều, thì nó giữ cho mùi thối ấy nằm dưới mặt bao tử, giống như cái nắp đầy một thùng phân.	Về ranh giới, nó được giới hạn bởi những gì thuộc về đàm
	3		"Pubbo" "Mủ" "Pus"	Mủ được phát sinh do máu bị thối. Về màu sắc nó có màu của lá trở màu trắng bạc, nhưng ở thây chết, nó có màu cháo đặc bị thiu.	Về hình dáng, nó có hình dáng chỗ ở của nó. Mỗi khi máu bị đọng ứ lại, và thối tại một thân phần nào do bị thương tích, bị gai đâm hay bị cháy v.v... Hay chỗ có mụn nhọt xuất hiện, thì có thể tìm thấy mủ tại đấy.	Về phương hướng, mủ ở cả hai hướng	Về trú xứ, thì mủ không có chỗ ở nhất định, nó được tìm thấy ở chỗ nào nó tụ lại.	Về ranh giới, nó được giới hạn bởi cái gì thuộc về mủ.
	4		"Lohitam" "Máu" "Blood"	Máu gồm 22% chất rắn và 78% chất lỏng. Có 2 triệu hồng cầu được tạo ra trong mỗi giây. Một giọt máu có 5 triệu hồng cầu, 300.000 tiểu cầu và 10.000 bạch cầu. Cơ thể con người chứa từ 8- 10 lít máu. Về màu sắc, máu có màu từ tối đến màu đỏ tươi.	Về hình dáng, cả hai thứ đều có dáng của trú xứ máu. Máu tích trữ chứa đầy phần dưới lá gan khoảng một chén đầy và bằng cách toé ra từng lúc khi một ít lên tim, thận và phổi, nó giữ cho thận, tim, gan, và phổi thấm ướt. Khi nó không thấm ướt thận, tim v.v... thì sinh vật đâm ra khát nước.	Về phương hướng, máu tích trữ thuộc về hướng trên, máu lưu động thuộc cả hai hướng.	Về trú xứ, trừ tóc, lông, móng ra, những nơi không có thịt và những chỗ da khô cứng, còn thì máu lưu thông khắp toàn thân ngũ thủ uẩn bằng cách chạy theo một mạng lưới bao gồm trái tim, động mạch, tĩnh mạch và mao mạch	Về ranh giới, nó được giới hạn bởi những gì thuộc về máu.
	5		"Sedo" "Mồ hôi" "Sweat"	Đây là thủy đại, chất nước rỉ ra từ những lỗ chân lông. Về màu sắc, nó có màu của dầu mè trong.	Khi thân thể bị nóng bởi sự thay đổi nhiệt độ v.v... Thì mồ hôi tiết ra từ tất cả những lỗ chân lông và chân tóc, như khi cắt những cộng sen hoặc bông súng lòi ra khỏi nước, chúng rỉ nước ra. Hình dáng mồ hôi nên được hiểu là tương đương với lỗ chân tóc và lỗ chân lông.	Về phương hướng, nó thuộc cả hai hướng.	Về trú xứ, không có trú xứ nhất định cho mồ hôi, nó được tìm thấy khắp nơi cũng như máu. Hành giả khi phân định mồ hôi chỉ nên chú ý đến mồ hôi như khi nó đang nằm đầy cả lỗ chân lông và chân tóc.	Về ranh giới, nó được giới hạn bởi cái gì thuộc về mồ hôi.
	6		"Medo" "Mỡ đặc" "Fat"	Đây là một chất dầu bóng dày đặc. Về màu sắc, nó có màu của gừng cắt ra từng lát mỏng.	Về hình dáng, ở nơi người to béo nó có dáng như những miếng giẻ màu vàng nhạt đặt giữa da trong và thịt. Ở thân thể người gầy, mỡ có hình dáng những miếng giẻ đặt hai ba lớp trên tịt đùi, thịt bắp vế, thịt lưng cạnh xương sống và thịt bao quanh bụng.	Về hướng, nó ở cả hai hướng.	Về trú xứ, mỡ tràn lan khắp thân thể một người béo mập. Ở người gầy, mỡ được tìm thấy nơi bắp chân....	Về ranh giới, nó có giới hạn ở phía dưới bởi thịt trên bởi lớp da trong và xung quanh bởi cái gì thuộc về mỡ

NHÓM 6			Uggahakosalla / Bày Thiện Xảo Trong Sự Học:					
*5 ngày thuận: <i>Nước mắt, mỡ nước, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu</i> **5 ngày nghịch: <i>Nước tiểu nước khớp xương, nước mũi nước miếng, mỡ nước, nước mắt</i> ***5 ngày cả thuận và nghịch			1. Vacasaa: Sự quán xét bằng lời nói (niệm đọc).	2. Manasaa / Sự quán xét bằng tư tưởng (sai biệt, nhầm lẫn) với 5 cách (3,4,5,6,7) <i>gọi là "thân hành niệm" vì thành tựu của sự tưởng niệm về màu sắc, hình dáng, phương hướng, trú xứ, giới hạn.</i>				
				3. Vannato: Sự quán xét bằng màu sắc, mùi vị	4. Santhaanato: Sự quán xét bằng hình dáng, chức năng	5. Disaato: Sự quán xét bằng phương hướng.	6. Okaaso: Sự quán xét bằng trú xứ, vị trí	7. Pariccheddato: Sự quán xét bằng sự phân định, giới hạn
Nhóm 6 (nước tiểu), gồm 6 thứ: nước mắt, mỡ nước, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.	1		"Assu" "Nước mắt" "Tears"	Đây là chất nước rỉ ra từ con mắt. Về màu sắc có màu trắng đục trong.	Về hình dáng như chất lỏng chảy nước. Không phải luôn luôn nước mắt được tìm thấy trong lỗ mắt, như mắt trong túi mắt mà khi người ta cảm thấy vui mà cười thật lớn hay khi khi cảm thấy buồn mà khóc hoặc khi ăn những thứ cay nồng, khi mắt bị ảnh hưởng bởi khói bụi, chất dơ v.v... Khi những nguyên nhân này phát sinh, nước mắt tràn đầy trong lỗ mắt hay tiết ra ngoài. Hành giả khi quán nước mắt, chỉ nên quán nó đang đầy lỗ mắt.	Về phương hướng, nó ở hướng trên.	Về trú xứ, nó được tìm thấy trong hốc mắt.	Giới hạn bởi mắt, da, và không gian.
	2		"Vasā " "Mỡ nước " "Grease"	Mỡ nhờn trên tay, trán, mặt, mũi hoặc các bộ phận khác của cơ thể. Rây tai là từ kết hợp của dầu và mỡ hôi. Mỡ nước có màu trắng sữa hay trắng đục trên da.	Về hình dáng, nó như một màng trong, hình dạng một giọt dầu loang ra tro nước lã, khi người ta tắm.	Về phương hướng, nó ở cả hai hướng.	Về trú xứ, nó được tìm thấy bất cứ nơi nào trong cơ thể.	Giới hạn trên da và không gian.
	3		" Kheḷo" "Nước miếng" "Spit"	Đây là chất nước trộn lẫn bọt ở trong miệng. Về màu sắc, nó màu trắng đục của bọt. Con người tiết ra và nuốt nước miếng lên đến 1500 ml. hằng ngày. Nước bọt là 99,5% nước. Con người sản xuất 1 lít nước bọt một ngày hoặc 10.000 lít trong đời.	Hình dáng mỏng ở đầu lưỡi, dày hơn ở mặt sau của lưỡi. Chức năng của nó là để làm ẩm thực phẩm, để bôi trơn phần miệng, để hoạt động việc tiêu hóa thức ăn thành đường. Phá vỡ thức ăn kẹt trong răng và bảo vệ răng và lưỡi.	Về phương hướng, thì nó ở hướng trên.	Về trú xứ, nó được tìm thấy trên lưỡi sau khi ở hai bên má chảy xuống.	Vị trí trong miệng. Giới hạn được bao quanh bởi khoang miệng.
	4		" Siṅghāṇikā" "Nước mũi" "Mucus"	Đây là chất dơ tiết ra từ não. Về màu sắc nó có màu của hạt cau non.	Về hình dáng như chất lỏng dính. Khi sinh vật khóc hay bị xáo trộn tứ đại vì thức ăn hay nhiệt độ thì não trong đầu biến thành đàm nhớt và phun ra, chảy xuống theo vòm miệng (palate) đầy hai lỗ mũi và đọng ở đó hoặc chảy ra hết như một người bọc văng sữa trong một lá sen cột lại rồi đâm thủng ở đáy thì sữa cũng chảy ra theo cách ấy. Hành giả quán về nước mũi chỉ nên quán nó đầy hai lỗ mũi.	Về phương hướng, nó ở phía trên.	Về trú xứ, nó được tìm thấy làm đầy hai lỗ mũi.	Về ranh giới, nó được giới hạn bởi cái gì thuộc về khoang mũi.
	5		"Lasikā " "Nước khớp xương" "Synovial fluid"	Đây là chất nhờn ở trong những khớp xương trong thân thể. Về màu sắc, nó có màu của chất nhựa trong suốt.	Nếu chất nước này thiếu hụt thì một người đứng lên ngồi xuống, chuyển thân ra trước sau hay qua lại, hay có duỗi, những cái xương của nó kêu rần rắc như tiếng búng tay, và mới đi bộ vài dặm, phong đại của người ấy đã xáo trộn đau nhức tứ chi.	Về phương hướng, nó ở cả hai hướng.	Về trú xứ, nó được tìm thấy bên trong 180 cái khớp xương, có nhiệm vụ làm cho trơn khớp.	Về ranh giới, nó được giới hạn giữa xương và sụn.
	6		"Muttan'ti" "Nước tiểu" "urine"	Nước tiểu được tạo ra trong thận và được lưu trữ trong bàng quang. Bài tiết qua niệu đạo. Nước tiểu gồm có 95% nước và 5% chất rắn. Về màu sắc, nó có màu vàng nhạt.	Nước tiểu có hình dáng của nước chứa trong một bình nước chúc vơi xuống. Như một cái bình có nhiều lỗ nhỏ mà không có miệng, được đặt trong một một hố phân, dung dịch trong hố phân đó thấm vào trong bình, mặc dù không có cái miệng. Cũng vậy, nước tiểu tiết từ trong thân đi vào bàng quang mặc dù không có lối vào rõ rệt nhưng lối ra của nó thì rõ.	Về phương hướng, nó ở hướng dưới.	Về trú xứ nó được tìm thấy trong bàng quang (bong bóng).	Về ranh giới giữa bàng quang, thận, niệu đạo, và không gian.

(11)