

Thực hành An cư kiết hạ mỗi ngày

ISSN: 2734-9195 08:05 07/07/2026

Mùa an cư được tổ chức hàng năm theo đúng lịch cổ đại có thể xem như một hình thức tri ân truyền thống tốt đẹp, truyền dạy hiểu biết tới thế hệ sau, nhưng quan trọng hơn hết là giữ được tinh thần cốt lõi của sự tu tập và duy trì tinh thần đó.

Dẫn nhập: An cư kiết hạ được nhắc tới nhiều như một phương pháp thực hành sự thúc liễm tự thân, tuy nhiên, rất nhiều mặc định được gắn liền với ý niệm này như:“An cư kiết hạ bắt nguồn từ thời Phật tại thế”, “Phật chế định mùa an cư”,...

Những cách hiểu trên là chưa đủ đầy, chúng ta cần hiểu rõ tại sao lại an cư vào mùa hạ? Vậy mùa khác thì sao?

Phần I. Nguồn gốc và bối cảnh mùa An cư kiết hạ

1. Giải nghĩa từ

“An” là an ổn; “cư” là cư trú, cư ngụ; “kiết” hay còn hiểu là kết, nói tới sự kết tập, tập hợp lại; “hạ” là mùa hạ.

Cả cụm từ “An cư kiết hạ” nói tới hành động đơn thuần là kết tập lại, cùng cư ngụ an ổn tại một nơi vào mùa hạ.

2. Nguồn gốc và bối cảnh của An cư kiết hạ

Nếu khảo sát kỹ bối cảnh tôn giáo và khí hậu tại Ấn Độ cổ đại, có thể thấy rằng hình thức an cư vào mùa hạ vốn không phải là một thực hành độc quyền của Phật giáo, cũng không phải do đức Phật chế giới. Trái lại, đây là một tập tục đã tồn tại từ rất lâu trong môi trường tu hành khổ hạnh và du phương tại Ấn Độ cổ.



Những tháng Āsālha (Ashadha), Sāvana (Shravana), Bhadda/Bhādrapada (theo lịch Ấn Độ cổ), tức tương ứng khoảng nửa sau tháng 6, tháng 7, tháng 8, kéo sang đầu tháng 9 dương lịch hiện nay là những tháng mùa hạ có mưa nhiều và rất lớn tại Ấn Độ. Đặc biệt tại lưu vực sông Ấn - Hằng thường xuyên xảy ra hiện tượng nước dâng cao, tràn vào các khu dân cư sinh sống ven sông.

Ấn Độ cổ vốn là mảnh đất được du nhập bởi nhiều chủng tộc loài người di cư tới (Aryan, Tamil, Dravidian,...) cùng với nhiều niềm tin tín ngưỡng, cách thực hành tu tập khác nhau, trong đó hình thức du phương, bất tổn hại (hay được biết tới bởi khái niệm nổi tiếng là: ahimsa) rất phổ biến. Khi mùa mưa tới, mưa lớn và kéo dài liên tục, đường sá trở nên lầy lội, sông ngòi dâng cao, các loài trứng dưới nước, côn trùng, sâu bọ, sinh vật nhỏ sinh sôi dày đặc. Các đoàn du phương nhận thấy điều kiện di chuyển gặp 2 trở ngại rất lớn:

Một là, quá nguy hiểm, nguy cơ ảnh hưởng tới thân thể, tính mạng, hoặc không thể tìm được nhà tá túc, nơi ở qua đêm là rất cao.

Hai là, việc tiếp tục đi bộ xuyên qua các khu rừng rậm, đồng nghĩa với việc giẫm đạp lên các mầm cây non, những sinh vật, trứng bọ dưới chân, gây nguy cơ sát sinh nhiều hơn.

Trong bối cảnh ấy, nhiều truyền thống tu hành cổ đại tại Ấn Độ đã hình thành thói quen lựa chọn nơi cư ngụ, dừng chân nghỉ tại đó trước khi mùa mưa diễn ra. Điều này mang tính thực tiễn rất lớn, trước cả khi mang màu sắc tôn giáo về sau này.

Đạo Kỳ-na (Jainism), vốn cùng thời với đức Phật, thậm chí còn nổi tiếng với việc thực hành cư trú mùa mưa rất nghiêm ngặt, được họ dung nạp vào trước cả tăng đoàn Phật giáo (Theo Tạng Luật Vinayapitakapāli). Một phần nguyên nhân đến từ lý tưởng bất hại tuyệt đối của họ.

Phần II. Phật giáo dung hợp truyền thống “An cư kiết hạ” vào Tăng đoàn

Chúng ta cần hiểu rõ rằng đức Phật đã cho phép Tăng đoàn thực hiện theo truyền thống vốn có, Tăng đoàn dung hợp truyền thống này chứ không phải đức Phật chế ra mùa An cư kiết hạ. Thời kỳ đầu của Tăng đoàn, đức Phật chưa quy định cho các Tỳ kheo thực hành cư trú vào mùa mưa, cho nên các vị Tỳ kheo vẫn đi du hành bất kể mùa nào và thời tiết ra sao.

Theo “Luật tạng (Vinaya-pitaka), Đại phẩm (Mahāvagga)”:

“Dân chúng phàn nàn, phê phán, chê bai rằng: "Tại sao các Sa-môn Thích tử lại đi du hành trong mùa lạnh, trong mùa nóng và cả trong mùa mưa nữa? Các vị đang giẫm đạp lên các loại cỏ xanh, đang hãm hại mạng sống của loài chỉ có một giác quan và đang gây nên việc giết hại hàng loạt nhiều chúng sinh nhỏ nhoi. Ngay cả các ngoại đạo có giáo lý được thuyết tồi tệ vẫn sống cố định trong mùa cư trú mưa. Ngay cả những con chim này sau khi làm tổ trên các

ngọn cây cũng bám víu và sống cố định trong mùa cư trú mưa.

Còn các Sa-môn Thích tử này lại đi du hành trong mùa lạnh, trong mùa nóng và cả trong mùa mưa nữa. Các vi đang giẫm đạp lên các loại cỏ xanh, đang hãm hại mạng sống của loài chỉ có một giác quan và đang gây nên việc giết hại hàng loạt nhiều chúng sinh nhỏ nhoi".

Các Tỳ-kheo đã nghe được những người ấy phàn nàn, phê phán, chê bai. Sau đó, các vị Tỳ- kheo ấy đã trình sự việc ấy lên đức Thế Tôn.

Khi ấy, đức Thế tôn nhân lý do ấy, nhân sự kiện ấy đã nói pháp thoại rồi bảo các Tỳ-kheo rằng: *"Này các Tỳ-kheo, Ta cho phép an cư mùa mưa".*

Tăng đoàn Phật giáo thời kỳ đầu cũng nằm trong dòng chảy văn hóa xã hội ấy. Các vị Tỳ-kheo sống đời du hành, "du phương hành đạo", không cư trú cố định lâu dài. Các ngài đi từ làng này sang làng khác để khất thực, thuyết pháp và tu tập. Việc tiếp tục đi lại trong mùa mưa đã khiến xã hội đương thời xuất hiện nhiều lời chỉ trích.

Người dân và các truyền thống tôn giáo khác cho rằng chư Tăng đi lại trong mùa mưa là thiếu từ tâm, bởi có thể giẫm đạp lên côn trùng, cây cỏ non và các sinh vật nhỏ đang phát triển. Trong khi nhiều nhóm tu sĩ khác đã tạm dừng du hành, thì việc Tăng đoàn Phật giáo vẫn tiếp tục di chuyển khiến hình ảnh của Tăng đoàn bị đem ra so sánh và phê bình.

Có thể hiểu rằng đức Phật không "sáng tạo ra" mùa an cư, mà Ngài tiếp nhận một tập quán đã tồn tại trong môi trường tu hành Ấn Độ cổ đại, theo dõi xã hội, chủ động thích nghi và có nhân duyên phù hợp để chế định giới tương thích cho Tăng đoàn.

Phần III. An cư kiết hạ cho các tu sĩ thời nay

Chùa trở thành nơi cư trú quanh năm

Nếu nhìn lại toàn bộ bối cảnh hình thành của an cư mùa hạ, có thể thấy rằng giá trị cốt lõi chưa từng nằm ở việc "ở yên trong ba tháng" như hình thức mang tính nghi lễ. Thời đức Phật, chư Tỳ- kheo phần lớn sống đời du phương, việc dừng chân suốt mùa mưa mang ý nghĩa tác động bởi yếu tố thiên nhiên, phản ứng xã hội; khác rất lớn với bây giờ về điều kiện, trong khi về tính bản chất thì lõi của sự an trú chính là tu sĩ dành thời gian cho việc thúc liễm thân tâm, học giới luật, trao đổi giáo pháp, sám hối và thanh lọc, tư sát ý.



Ảnh: Minh Nam

Xã hội hiện nay phát triển, thể chế khác, đời sống khác, mọi thứ đều không như thời cổ đại, việc một số lượng lớn người đi ngoài đường từ nơi này sang nơi khác chưa chắc đã là điều nên làm. Cơ sở vật chất đầy đủ hơn, phần lớn tự viện hiện đại vốn đã là nơi cư trú cố định quanh năm. Rất nhiều tu sĩ không còn sống đời du hành như thời kỳ đầu của Tăng đoàn.

Điều đó khiến cho ý nghĩa nguyên thủy của việc "dừng chân mùa mưa" gần như không còn tồn tại theo nghĩa ban đầu nữa. Một vị tu sĩ sống cố định quanh năm trong tự viện, chùa, về mặt hình thức, vốn đã là đang "an cư" theo nghĩa cư trú.

Chính vì vậy, điều cần được nhìn nhận lại là an cư kiết hạ nên được hiểu ngọn ngành tại sao lại ra đời, vì sao lại được thi hành và được giảng dạy như một truyền thống đáng quý, có giá trị, trao truyền cho thế hệ sau ý nghĩa của nó. Bên cạnh đó, phương pháp tự thân thúc liễm, sự tu tập hành trì mới là điều mà mỗi cá nhân cần thực sự hướng về, hiểu ngọn ngành để làm theo, không riêng gì đợi tới đúng mùa theo truyền thống, mà thực hành mọi thời gian trong năm.

Trong thời đức Phật, Ngài quy định về sự an cư mùa mưa, cũng có những quy định cho phép đệ tử được đi khất thực, tới nơi các vị cư sĩ thỉnh cầu ngay trong mùa mưa. Nếu thích nghi theo xã hội hiện nay, chúng ta nhận thấy rằng thế hệ tu sĩ hoàn toàn có thể giữ sự tiếp xúc với xã hội bên ngoài hàng ngày, sự hoạt động thế tục vẫn diễn ra đều đặn, nhưng sự tu tập theo tinh thần an cư, tự thân thì chẳng có gì thay đổi, mỗi căn phòng nghỉ trong mỗi ngôi chùa, tự viện, mỗi buổi tối đều có thể trở thành khoảng thời gian quý báu để thực hành cái lõi của "an cư kiết hạ".

Hình thức có thể khác, nhưng bản chất, mục đích thực hành là như nhau, vấn đề là **những người tu sĩ sẽ dùng thời gian trống của mình cho việc gì mà thôi.**

Phần IV. Bản chất sự thực hành tu tập “an cư kiết hạ”

1. Thân hành niệm

Trong Tăng chi bộ kinh, Chương I: Một pháp, XXI: Phẩm thiền định, đức Phật mô tả về thân hành niệm là pháp khi được tu tập sẽ đem lại những lợi ích thiết thực như sau:

“... đưa đến cảm hứng lớn, lợi ích lớn, an ổn lớn khỏi các khổ ách, chính niệm tỉnh giác, đưa đến chứng đắc tri kiến, đưa đến hiện tại lạc trú, đưa đến chứng ngộ quả minh và giải thoát... thân được khinh an, tâm được khinh an, tầm tứ được tịnh chỉ, toàn bộ các pháp thuộc về minh phần đi đến tu tập, làm cho viên mãn... các pháp bất thiện chưa sinh không sinh khởi, các pháp bất thiện đã sinh bị đoạn tận... các pháp thiện chưa sinh được sinh khởi và các pháp thiện đã sinh đưa đến tăng trưởng, quảng đại... vô minh được đoạn tận, minh sinh khởi, ngã mạn được đoạn tận, các tùy miên được nhổ sạch, các kiết sử bị đoạn tận... đưa đến sự phân tích của trí tuệ, đưa đến Niết-bàn không có chấp thủ... đưa đến sự thông đạt của nhiều giới, sự thông đạt của nhiều giới sai biệt, sự vô ngại giải của nhiều giới... đưa đến sự chứng đắc trí tuệ, đưa đến sự tăng trưởng trí tuệ, đưa đến quảng đại trí tuệ, đưa đến đại trí tuệ,...”.

Thân hành tức là sự vận hành, chuyển biến liên tục nơi thân. Thân hành gồm có: thân nội hành và thân ngoại hành. Chúng ta hiểu cơ bản rằng thân nội hành là những dòng chảy diễn ra liên tục trong ý của mình, bên trong cơ thể mình và thân ngoại hành là những thứ xúc chạm bên ngoài, cử động bên ngoài của mình.

Niệm là quán sát, có chính niệm về sự vận hành nơi thân mà không níu giữ cảm giác đã qua hay phóng vọng tưởng về thứ chưa xảy tới.

Thân hành niệm có thể hiểu là sự ghi nhận trực tiếp, rõ ràng và liên tục đối với các hoạt động, chuyển động, cảm giác và trạng thái của thân, ngay trong khoảnh khắc chúng đang xảy ra, như một cơn gió thổi qua, ta biết ngay là gió thổi qua, chân ta giẫm phải viên sỏi, ta biết là chân giẫm viên sỏi, ý khởi lên sự bực, ta ghi nhận được điều đó,... mà không thêm giải thích, không phán xét, không xen vào ý tưởng, đặc biệt khi qua rồi thì ý không nắm giữ “cảm giác”

nữa.

“Thân hành” gồm tất cả các tác động của thân thể: Hơi thở (ra - vào); Bốn oai nghi (đi - đứng - nằm - ngồi); Các động tác vi tế (co - duỗi - bước - quay - nhìn - nhai - uống - mặc); Tứ đại nơi thân (đất - nước - gió - lửa), tức toàn bộ thân thể,...

Thấy “thân chỉ là thân” tức để chúng ta ghi nhận sự vận hành, ở đúng thực tại đang xảy ra, không đồng hóa bản ngã, không xem thân là “tôi”, “của tôi”, “là tự ngã của tôi”, mà chỉ thấy các hành diễn ra tại nơi thân. Các hành ấy nó đến và lập tức nó đi, chỉ có ý chấp ngã của ta là nắm giữ, còn nếu ý không chấp nữa, ta sẽ liên tục ghi nhận được hành nơi thân. Đó gọi là quán thân trên thân.

Tịnh chỉ tầm tứ

Tầm trong từ tầm cầu, tức là đi tìm, truy tìm một điều gì đó, hay một ý niệm nào đó.



Ảnh: Minh Nam

Tứ là thẩm sát, phân tích. Tầm tứ hay được đi chung với nhau để diễn tả sự loạn động của tâm, khi cố đi tìm và thẩm sát điều gì, ý niệm gì.

Để dễ hiểu thì chúng ta hình dung rằng, "tầm" giống như ta đang đi chợ, muốn mua cam, và ta phải đi tìm hàng bán cam. Khi thấy hàng cam rồi, ta chọn

những quả ngon theo quan điểm của ta, thì hành vi lựa chọn, phân tích đó là "tứ".

Tịnh chỉ là chỉ định dừng lại, làm cho đầu óc được an tịnh. Thực hành thân hành niệm là thay vì ta để đầu óc lăng xăng, thì ta tịnh chỉ, làm dừng lại dòng chảy suy nghĩ liên tục của ta.

2. Tứ niệm xứ

Hành giả an trú trong quán tính tập khởi và tính đoạn diệt trên bốn đối tượng: thân, thọ, tâm, pháp cả nội và ngoại. Tu sĩ trong thời gian ở một mình, có cơ hội thấy rõ sự sinh khởi và hoại diệt của mọi hiện tượng, không còn bị xao động bởi ngoại duyên, đặc biệt khi quán sâu, hành giả nhận thấy tất cả là tổ hợp của một dòng nghiệp lực.

Quán 4 đối tượng như thế, tâm diệt được chấp ngã, vọng tưởng tan rã, và hành giả nhiếp phục được tham ưu ở đời, tức là ra khỏi ràng buộc của cảm xúc và ham muốn. Xã hội ngày nay đã khác, phát triển rất nhiều so với thời gian cổ đại trước đây, chùa trở thành nơi mà tu sĩ có thể an cư quanh năm, có nhiều thì giờ hơn so với việc đi lại du hóa, nếu thời gian nhiều hơn mà không dành sức lực cho quán chiếu, thì sự an cư kiết hạ dù có diễn ra cho đúng thời điểm mà Phật từng chế định cho Tăng đoàn, thì cũng chỉ là hình thức. Còn nếu tu sĩ dành hàng ngày, mỗi tối, nhiều giờ cho sự tự thúc liễm, thì "an cư kiết hạ" có thể hiển hiện, đem lại lợi ích hàng ngày.

3. Viên mãn Bốn niệm xứ cho tới Bảy giác chi

Trong khi trú, quán thân trên thân, niệm được an trú, không phải thất niệm. Niệm giác chi với hành giả ấy được thành tựu. Hành giả tu tập niệm giác chi, đi đến viên mãn. Vị ấy trú chính niệm với trí tuệ quyết trạch, tư sát.

Trong khi hành giả sống chính niệm như vậy, với trí tuệ quyết trạch, tư sát, trạch pháp giác chi bắt đầu phát khởi. Nhờ tu tập, trạch pháp giác chi đi đến viên mãn. Vị ấy với trí tuệ, quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn, không thụ động bắt đầu phát khởi nơi vị ấy.

Hành giả với trí tuệ quyết trạch, tư sát và thành tựu quán sát pháp ấy, thời tinh tấn, không thụ động phát khởi cho đến viên mãn. Với vị có tinh cần, có tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên.

Hành giả ấy tinh cần, tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên cho đến viên mãn. Với vị có ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an.

Với ý hoan hỷ, thân được khinh an, tâm được khinh an, khi ấy khinh an giác chi bắt đầu phát khởi trong Tỷ-kheo ấy cho đến viên mãn. Với vị có thân khinh an, lạc hiện hữu. Với vị có lạc không phải từ tham ưu vật chất, do xa lìa ác pháp, tâm được định tĩnh.

Hành giả ấy có tâm khinh an, được an lạc, tâm được định tĩnh; khi ấy, định giác chi bắt đầu phát khởi cho đến viên mãn. Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo trú xả nhìn sự vật, với tâm định tĩnh khéo trú xả nhìn sự vật như vậy; xả giác chi bắt đầu phát khởi trong hành giả ấy.

Hành giả ấy trú, quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp... (như trên), tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, bốn niệm xứ làm viên mãn bảy giác chi. Hành giả tu tập niệm giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tu tập xả giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. Tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, bảy giác chi làm viên mãn minh và giải thoát.

4. Trú xả và chính niệm

Tu sĩ thực tập từ bỏ cả hai trạng thái: không nhàm chán và nhàm chán, trú xả, chính niệm. Hành giả không còn phân biệt “ưa - chán”, “được - mất”, mà an trú trong xả niệm thanh tịnh. Chính nơi đó, tâm không còn dao động, an nhiên giữa hai cực đoan, đạt đến thể tính tịch diệt của các pháp. Hành giả chủ động tác ý để điều hướng tâm trong thiền định. Đây không phải là “muốn” theo nghĩa ái dục, mà là tác ý có chính trí, nhằm huấn luyện tâm ở từng tầng vi tế của cảm thọ và tưởng.

5 tầng an trú

(1). Trú với tưởng nhàm chán đối với pháp không nhàm chán

(2). Trú với tưởng không nhàm chán đối với pháp nhàm chán

(3). Trú với tưởng nhàm chán đối với cả hai pháp nhàm chán và không nhàm chán

(4). Trú với tưởng không nhàm chán đối với cả hai pháp nhàm chán và không nhàm chán

(5). Từ bỏ cả hai, trú xả, chính niệm, tỉnh giác

Tầng 1: Đây là giai đoạn đối trị dục tâm. “Pháp không nhàm chán” là các pháp khiến tâm ưa thích, dính mắc (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Hành giả quán chiếu bản chất vô thường, khổ, vô ngã của chúng, để phát khởi tưởng nhàm chán, nhằm đoạn trừ hỷ tham. Đây là tưởng quán về sự chán lìa, vì chỉ khi chán pháp thế gian, tâm mới có thể yên tĩnh nơi vắng lặng không bị cuốn về dục ái.

Tầng 2: Khi tưởng nhàm chán khởi mạnh, có thể sinh tâm ghét bỏ, mỏi mệt, dẫn đến hành vi phản ứng cực đoan. Bấy giờ hành giả trú với tưởng không nhàm chán đối với pháp nhàm chán, nghĩa là nhìn thấy bản chất các pháp mà không chấp thủ vào ý niệm chán hay ghét. Đây là sự quân bình cảm xúc, ngăn tâm rơi vào biên kiến chối bỏ.

Tầng 3: Ở tầng này, hành giả thấy rằng cả hai thái độ ưa và ghét đều thuộc phạm vi đối đãi, một khi rơi vào đối đãi thì dễ sinh cực đoan ở phía còn lại. Dù là pháp khiến ưa thích hay pháp khiến chán ghét, tất cả đều vô thường. Do đó, hành giả nhàm chán cả sự nhàm chán và không nhàm chán. Đây là tầng nhận thức về tính duyên sinh của tưởng, thấy rằng ngay cả cảm xúc tu tập cũng không thật.

Tầng 4: Sau khi quán thấy sự vô thường của mọi tưởng, hành giả không còn nhàm chán bất kỳ pháp nào, không vì chán mà lìa, không vì ưa mà đến. Đây là tâm bình thản trước mọi đối tượng, là tưởng vô ngại, tâm không dao động. Đó là nền tảng cho xả niệm thanh tịnh.

Tầng 5: “Từ bỏ cả hai”. Khi hành giả không còn khởi tưởng nào đối trị tưởng nào, chỉ an trú trong xả, chính niệm, tỉnh giác, thì mọi pháp sinh diệt đều được thấy như chúng là lý duyên khởi.

Lời kết

Khi xã hội thay đổi, đời sống thay đổi, đó chính là những nhân duyên lớn nhất tác động lên hình thái tôn giáo, Tăng đoàn, nghi thức, tính hình thức của một pháp môn thay đổi. Khi sự khắc nghiệt của việc du hành, thiếu nơi cư trú ổn định, thiếu điều kiện sinh hoạt không còn là trở ngại trong thời đại này, tu sĩ hiện đại có nhiều điều kiện hơn để học giáo pháp, tiếp cận tri thức, giao lưu xã hội, thực hiện các hoạt động Phật sự, nơi cư trú ổn định quanh năm.

Chính vì vậy, chúng ta cần nhìn nhận rõ ràng trách nhiệm của người tu sĩ hôm nay không còn chỉ dừng ở việc “an cư đúng mùa” nữa, mà là khả năng giữ được đời sống nội tâm giữa một xã hội vận động liên tục, sự tiếp xúc thường xuyên.

Một vị tu sĩ nếu biết sử dụng đời sống hiện nay như một cơ hội để vừa hoạt động phật sự với chúng sinh, giao tiếp xã hội, vừa tự thúc liễm, tư sát, quán chiếu tự thân tại nơi phòng nghỉ của mình, thì mỗi ngày vị cư sĩ đó đều đang dành thời gian cho thực hành bản chất của mùa an cư.

Mùa an cư được tổ chức hàng năm theo đúng lịch cổ đại có thể xem như một hình thức tri ân truyền thống tốt đẹp, truyền dạy hiểu biết tới thế hệ sau, nhưng quan trọng hơn hết là giữ được tinh thần cốt lõi của sự tu tập và duy trì tinh thần đó.

Tác giả: **Cư sĩ Phúc Quang**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 07/2026

***

Tài liệu tham khảo:

1] Đại Phẩm (Mahavagga), Tạng Luật (Vinaya-pitaka), Bhikkhu Indacanda, Hiệu đính lần thứ nhất hoàn tất ngày 05-09-2004, đăng tải bản PDF trên trang: Thư viện Hoa Sen, https://thuvienhoasen.org/images/fi e/L3qYw-XM2ggQAPhj/3-tang-luat-vinayapi-aka- dai-pham-mah-vagga-.pdf

2] Lợi ích pháp môn "Thân hành niệm", Cư sĩ Phúc Quang, đăng tải trên Tạp chí Nghiên cứu Phật học ngày 15/11/25, https:// tapchinghiencuuphathoc.vn/loi-ich-phap-mon-than-hanh-niem.html

3] Pháp môn hành khi "độc cư", Cư sĩ Phúc Quang, đăng tải trên Tạp chí Nghiên cứu Phật học ngày 13/10/25, https:// tapchinghiencuuphathoc.vn/phap-mon-hanh-khi-doc-cu.html

4] Tăng chi bộ kinh, Chương I: Một pháp, XXI: Phẩm thiền định, Dịch giả: Hòa thượng Thích Minh Châu

5] Tương ưng bộ kinh, Chương Tám: Tương ưng Anuruddha, Phẩm Độc cư, Dịch giả: HT. Thích Minh Châu