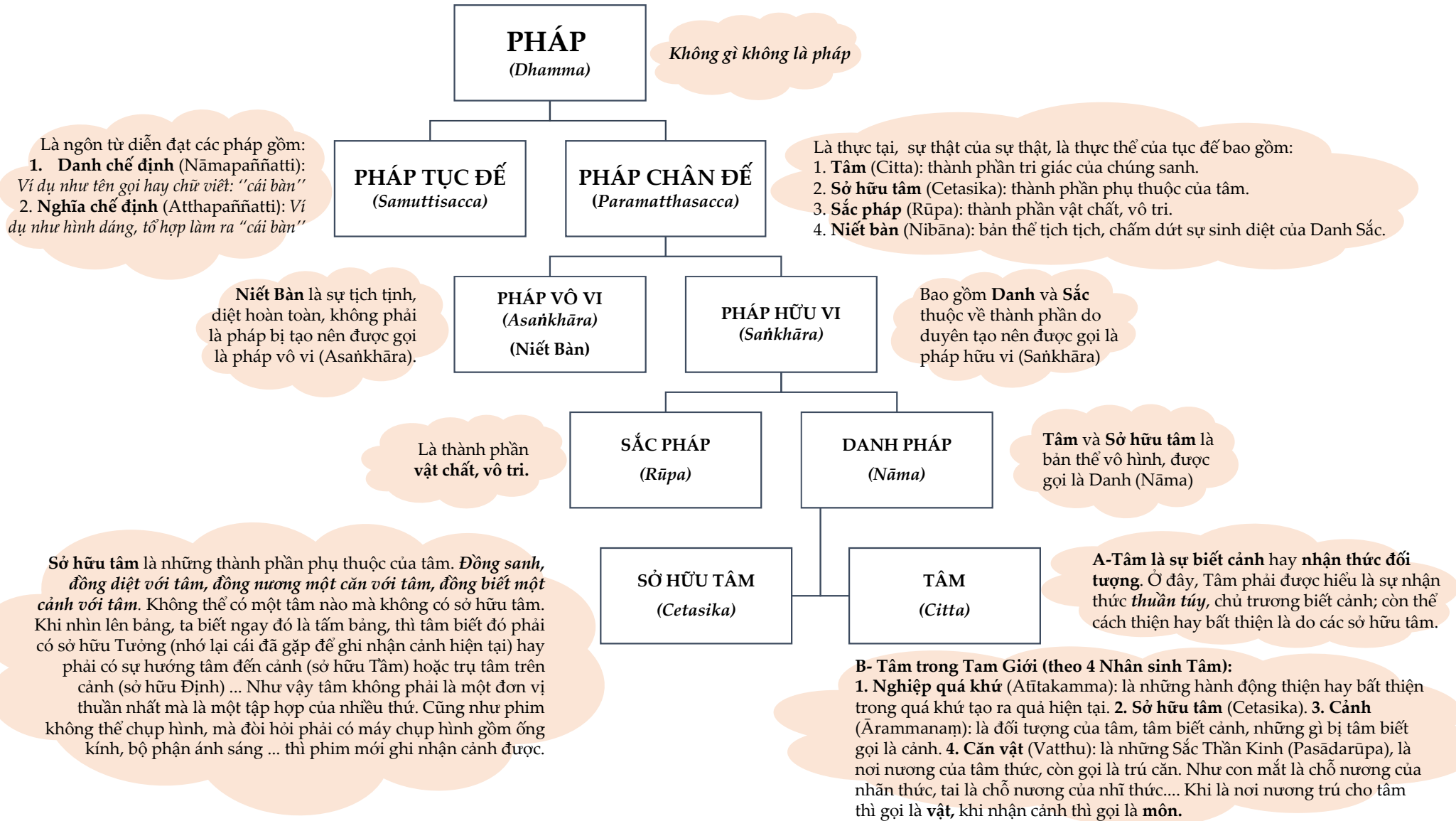


# 1-PHÁP



**CHÂN ĐẾ HỮU VI**  
 Tất cả chỉ là vật chất và tâm hay danh và sắc mà thôi.  
 Đó là sự thật tuyệt đối hay chân đế.

**TÂM**  
 Có 89 loại tâm (tâm vương) và 52 tâm sở.  
 Nhập chung lại, ta có tâm.  
 Khi thiền minh sát thì con số không quan trọng. Bạn chỉ cần biết một điều sau đây là đủ. Đó là: **Tâm là tiến trình của nhận biết.**

**VẬT CHẤT**  
 Có 28 loại vật chất hay sắc. Khi hành thiền minh sát thì con số không quan trọng. Bạn chỉ cần biết một điều sau đây là đủ: **Vật chất là một tiến trình không có sự nhận biết**, vậy là đã đủ cho bạn hành thiền minh sát.

**TÂM VƯƠNG (THỨC)**

**Thức uẩn** (*Viññāṇakkhandha*), nhóm thức biết cảnh: nhãn thức, nhĩ thức v.v... Thức uẩn đây là 89 hoặc 121 tâm.

Quán TÂM  
 Quán PHÁP

**TÂM SỞ (THỌ, TƯỚNG, HÀNH)**

**Thọ uẩn** (*Vedanākkhandha*), nhóm cảm thọ như khổ, lạc, ưu, hỷ, xả, thành phần giúp tâm có cảm giác khi bắt cảnh. Thọ uẩn chính là tâm sở thọ trong 52 tâm sở.

Quán THỌ  
 Quán PHÁP

**Tướng uẩn** (*Saññākkhandha*), nhóm ký ức, tương tri đối tượng, thành phần giúp tâm nhận biết cảnh. Tướng uẩn chính là tâm sở tướng trong 52 tâm sở.

Quán PHÁP

**Hành uẩn** (*Saṅkhārakkhandha*), nhóm danh pháp cấu tạo tính chất của tâm, có tốt có xấu. Hành uẩn là 50 tâm sở ngoài thọ và tướng.

Quán PHÁP

**SẮC PHÁP**

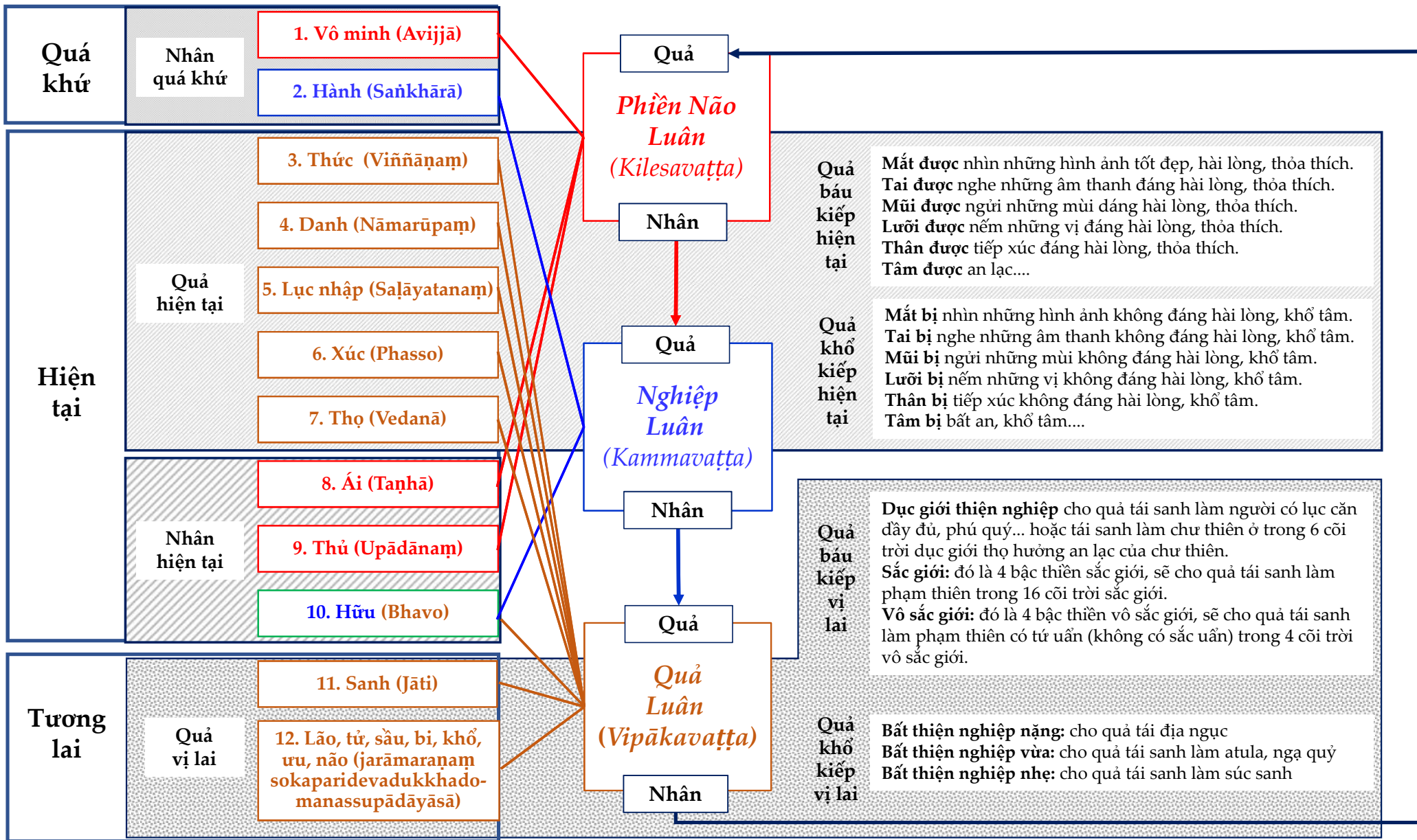
**Sắc uẩn** (*Rūpakkhandha*), nhóm vật chất, thuộc sắc pháp tiêu biểu là bốn đại (đất, nước, lửa, gió).

Quán Thân  
 Quán PHÁP

Mục đích của hành **Thiền Minh Sát** (*quán thân, thọ, tâm, pháp*) là thấy bản chất **VÔ THƯỜNG, KHỔ, VÔ NGÃ**, hay tam tướng của vật chất và tâm.

Biểu hiện của vô thường là sự biến đổi. Biểu hiện của khổ là áp lực sinh diệt. Biểu hiện của vô ngã là không điều khiển hay kiểm soát, không nắm bắt kịp và không có bản chất, vừa khởi sinh là đã rơi vào không).

12 NHÂN DUYÊN (Paṭicasamuppāda)



- 1- **Lão**: Là thời gian trụ của tam giới quả tâm và sắc pháp sanh từ nghiệp, là quả của sanh.
- 2- **Tử**: Là thời gian diệt của tam giới quả tâm (và sắc pháp sanh từ nghiệp), gọi là "chết" là quả của sanh.

- 1- Chúng sinh có **ngũ uẩn** trong **11 cõi dục giới** và **15 cõi sắc giới** (trừ cõi sắc giới Vô tưởng thiên).
- 2- Chúng sinh có **tứ uẩn** (thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn) hoá sanh trong **4 cõi vô sắc giới**.
- 3- Chúng sinh có **nhất uẩn** (sắc uẩn) hoá sanh trong 1 cõi sắc giới Vô tưởng thiên.

- Hành là "nghiệp được tạo nên trong quá khứ"
- 1- Tâm sở Tư trong 12 bất thiện tâm.
  - 2- Tâm sở Tư trong 8 dục giới đại thiện tâm.
  - 3- Tâm sở Tư trong 5 sắc giới thiện tâm.
  - 4- Tâm sở Tư trong 4 vô sắc giới thiện tâm.

**Vô minh (Avijjā)**  
**Lão, tử (Jarāmaraṇa)**  
**Hành (Saṅkhārā)**

Đó là **Si tâm sở** đồng sanh với 12 bất thiện tâm, không biết 8 điều như sau:

- Tam giới quả tâm thức, gồm có 32 quả tâm:
- 1- Dục giới quả tâm thức có 23 tâm.
  - 2- Sắc giới quả tâm thức có 5 tâm.
  - 3- Vô sắc giới quả tâm thức có 4 tâm.

**Sanh (Jāti)**

**Thức (Viññāṇa)**

Hữu là "nghiệp tạo trong hiện tại"

Nghiệp hữu: là Tư tâm sở (cetanā).

- 1- Tư tâm sở trong 12 bất thiện tâm.
- 2- Tư tâm sở trong 8 dục giới đại thiện tâm.
- 3- Tư tâm sở trong 5 sắc giới thiện tâm.
- 4- Tư tâm sở trong 4 vô sắc giới thiện tâm.
- Tư tâm sở trong 29 tâm này gọi là nghiệp hữu.
- Cảnh hữu**: nơi sanh của tất cả chúng sinh trong tam giới, gồm có 31 cảnh giới.

**Hữu (Bhava)**

**Danh sắc (Nāmarūpa)**

- 1- Danh pháp tâm sở có 38 tâm sở hợp với 32 tam giới quả tâm thức.
- 2- Sắc pháp sanh từ nghiệp lúc tái sanh và sắc pháp sanh từ tâm sau khi tái sanh.

**Thủ (Upādāna)**

- 1- **Dục thủ**: chấp thủ trong lục dục
- 2- **Kiến thủ**: chấp thủ trong tà kiến
- 3- **Giới cấm thủ**: chấp thủ trong pháp hành sai
- 5- **Ngã luận thủ**: chấp thủ trong ngã kiến.

**Lục nhập (Sālāyatana)**

nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc và ý xúc.

**12 NHÂN DUYÊN (Paṭiccasamuppāda)**

**Ái (Taṇhā)**

sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái và pháp ái, (tính rộng có 108 loại ái).

**Xúc (Phassa)**

nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc và ý xúc.

**Thọ (Vedanā)**

nhãn xúc thọ, nhĩ xúc thọ, tỷ xúc thọ, thiệt xúc thọ, thân xúc thọ, và ý xúc thọ.

## PHÁP QUÁN NIỆM XỨ: Năm Triền Cái

KINH ĐẠI NIỆM XỨ

Này các Tỷ kheo, thế nào là vị Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp? Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và này các Tỷ kheo, thế nào là vị Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, nội tâm có tham dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi có tham dục"; hay nội tâm không có tham dục, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có tham dục". Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có sân hận/hôn trầm thụy miên/trạo hối/nghi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có sân hận/hôn trầm thụy miên/trạo hối/nghi"; hay nội tâm không có sân hận/hôn trầm thụy miên/trạo hối/nghi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có sân hận/hôn trầm thụy miên/trạo hối/nghi." Và với sân hận/hôn trầm thụy miên/trạo hối/nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận/hôn trầm thụy miên/trạo hối/nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận/hôn trầm thụy miên/trạo hối/nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên cả các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp, đối với năm triền cái.

Năm thứ triền cái này trong kinh có thí dụ tính chất ngăn che tâm như năm thứ nước:

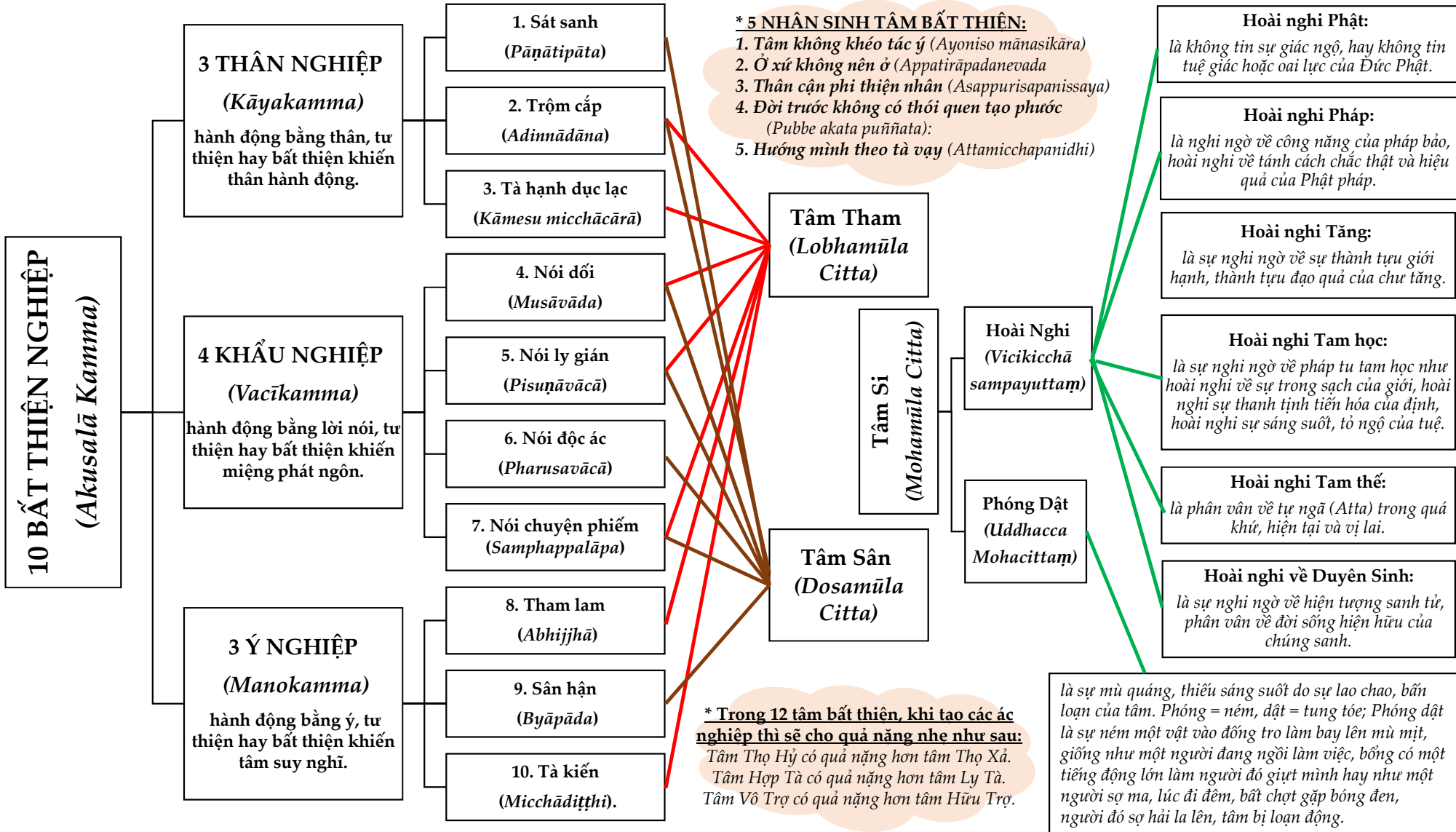
- 1-Tham dục tham như nước pha màu.
- 2- Sân hận như nước nóng sôi.
- 3-Hôn trầm, thụy miên như nước đóng rong.
- 4- Phóng dật, trạo hối như nước dậy sóng.
- 5- Hoài nghi như nước bùn.

Năm Triền Cái là các TÂM SỞ BẤT THIỆN  
là những tâm sở tạo ra những điều ác xấu,  
phiền não (kilesa), ô nhiễm (māla) làm chúng sinh rơi vào khổ.  
Hợp với những điều không tốt đẹp gọi là bất thiện với 5 nghĩa:

- 1-Bệnh hoạn (rogayattha).
- 2-Không tốt đẹp (asundarattha).
- 3-Không khôn khéo (achakattha).
- 4- Làm lỗi (savajjattha).
- 5-Tạo quả khổ (dukkhavipākattha).

STT	5 Triền Cái	Ý NGHĨA	Chân tướng	Phận sự	Thành Tựu	Nhân Gân
1	<b>Tham dục (Lobha)</b>	Là sự ôm ấp, bám víu những cảnh xuất hiện hợp với lòng ái dục, hợp với sở kiến. Ham muốn gọi là tham. Khi gặp cảnh tốt đẹp thì tâm tham khởi lên, chấp trước trần cảnh, luyến ái đối tượng, say đắm theo ngũ dục. Sở hữu tham có thể ví như một cục nam châm hút sắt.	<i>Bị cảnh thu hút</i>	<i>Bị vướng mắc vào cảnh</i>	<i>Không dứt bỏ cảnh</i>	<i>Thích gặp các pháp ràng buộc, hợp sở kiến</i>
2	<b>Sân (Dosa)</b>	Là không bằng lòng. Khi có cảnh trái ý, nghịch lòng thì tâm Sân hay khởi lên. Nếu tâm Tham là sự gom vào, sự ôm ấp, gìn giữ đối tượng thì trái lại tâm Sân là sự đẩy ra, sự phá hoại, hủy diệt đối tượng. Sự hung ác, độc hại ... gọi là Sân. Sân là một trong ba căn bản phiền não.	<i>Nóng nảy, thô tháo</i>	<i>Làm cho tâm ta và tâm người nóng phùng lên</i>	<i>Phá hoại</i>	<i>Cảnh bất như ý (do tác ý sai lầm)</i>
3	<b>Hôn trầm (Thīna)</b>	Là trạng thái co rút của tâm. Co rút lại như lông gà gặp phải lửa. Hôn trầm được xem là sự đau yếu của các sở hữu tâm Thọ, Tưởng và Hành.	<i>Lười biếng</i>	<i>Làm cho không còn tinh tấn</i>	<i>Cách lui sụt</i>	<i>Không khéo dùng tâm</i>
	<b>Thụy miên (Middha)</b>	Là trạng thái hèn yếu, muội lược của các tâm sở. Tâm bất cảnh không tươi tỉnh. Từ ngữ căn Middh: thiếu khả năng, lười biếng, không thích hoạt động, buồn ngủ. Thụy miên được xem là sự đau yếu của tâm (Citta).	<i>Sự dā dượi</i>	<i>Hạn chế lộ trình tâm, làm chúng giảm từ từ cho đến khi chỉ còn lại Hộ Kiếp.</i>	<i>Tâm lui sụt (buồn ngủ)</i>	<i>Không khéo dùng tâm</i>
4	<b>Phóng dật/ Trảo cử (Uddhacca)</b>	Phóng dật là trạng thái loạn động của tâm thức dễ bị cảnh trần chi phối. Như một đồng tro, khi ném một hòn đá vào, bụi sẽ tung bay lên như thế nào; thì khi tâm bị cảnh kích thích, phóng dật sẽ khởi lên như thế ấy. Sự loạn động gọi là Phóng Dật. Phóng dật là một trong ngũ triền cái (Nivarana) và được Lạc (Sukha) thay thế trong Sơ thiền. Trong vài trường hợp đặc biệt, phóng dật đồng nghĩa với kiêu mạn.	<i>Không an tịnh</i>	<i>Không thể an trụ lâu trên một cảnh</i>	<i>Tâm luôn giao động</i>	<i>Không khéo tác ý</i>
5	<b>Hoài nghi (Vicikicchā)</b>	Là sự nghi hoặc, không tin sự thật. Có 4 nhóm Hoài Nghi: 1. Hoài nghi Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) 2. Hoài nghi về Tam học (giới - định - tuệ). 3. Hoài nghi về Ba thời (quá khứ, hiện tại, vị lai) 4. Hoài nghi về lý duyên khởi.	<i>Nghi ngờ</i>	<i>Làm cho lưỡng lự, phân vân</i>	<i>Không thể quyết đoán</i>	<i>Không khéo dùng tâm</i>

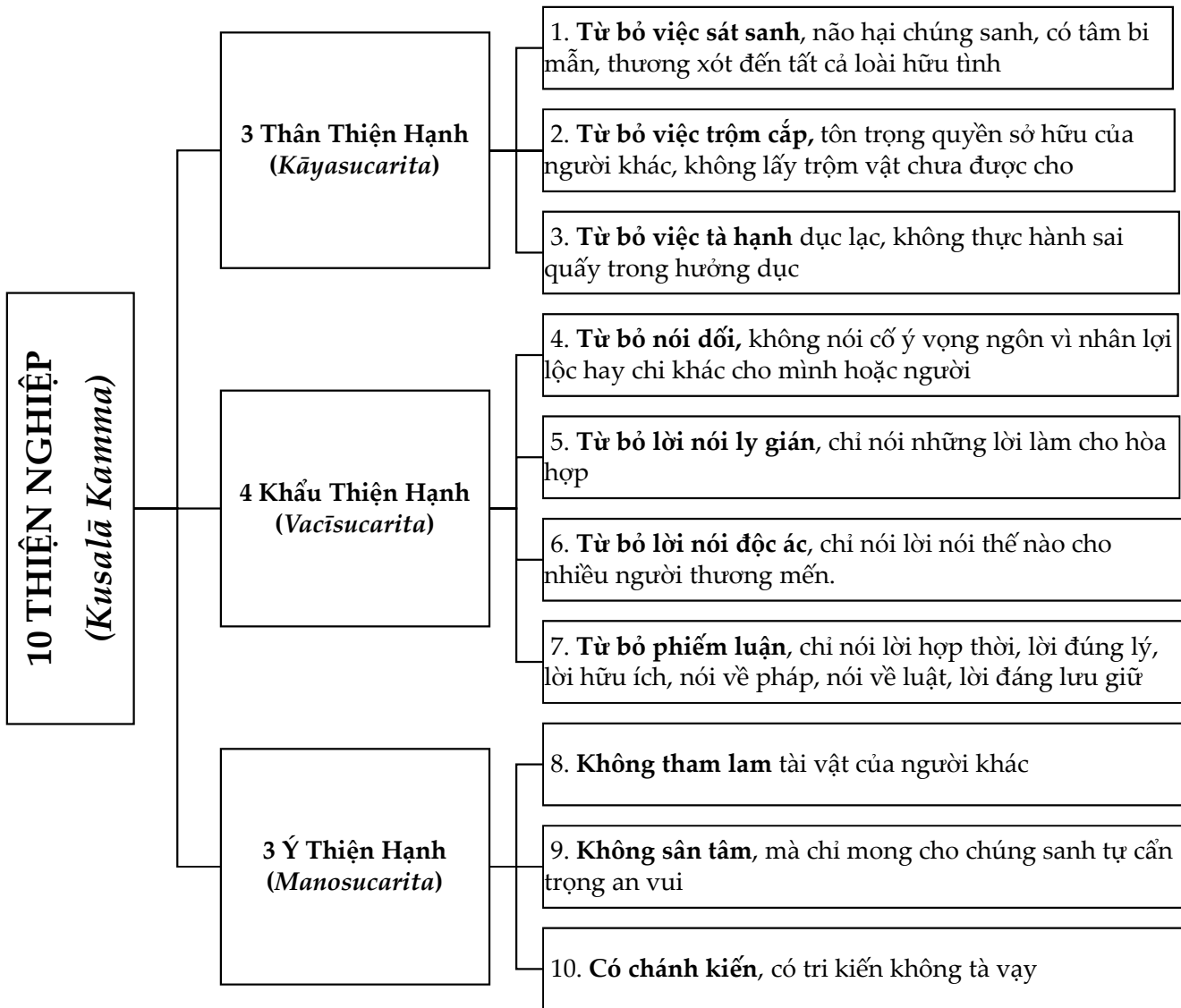
MƯỜI BẤT THIỆN NGHIỆP



# MƯỜI THIÊN NGHIỆP

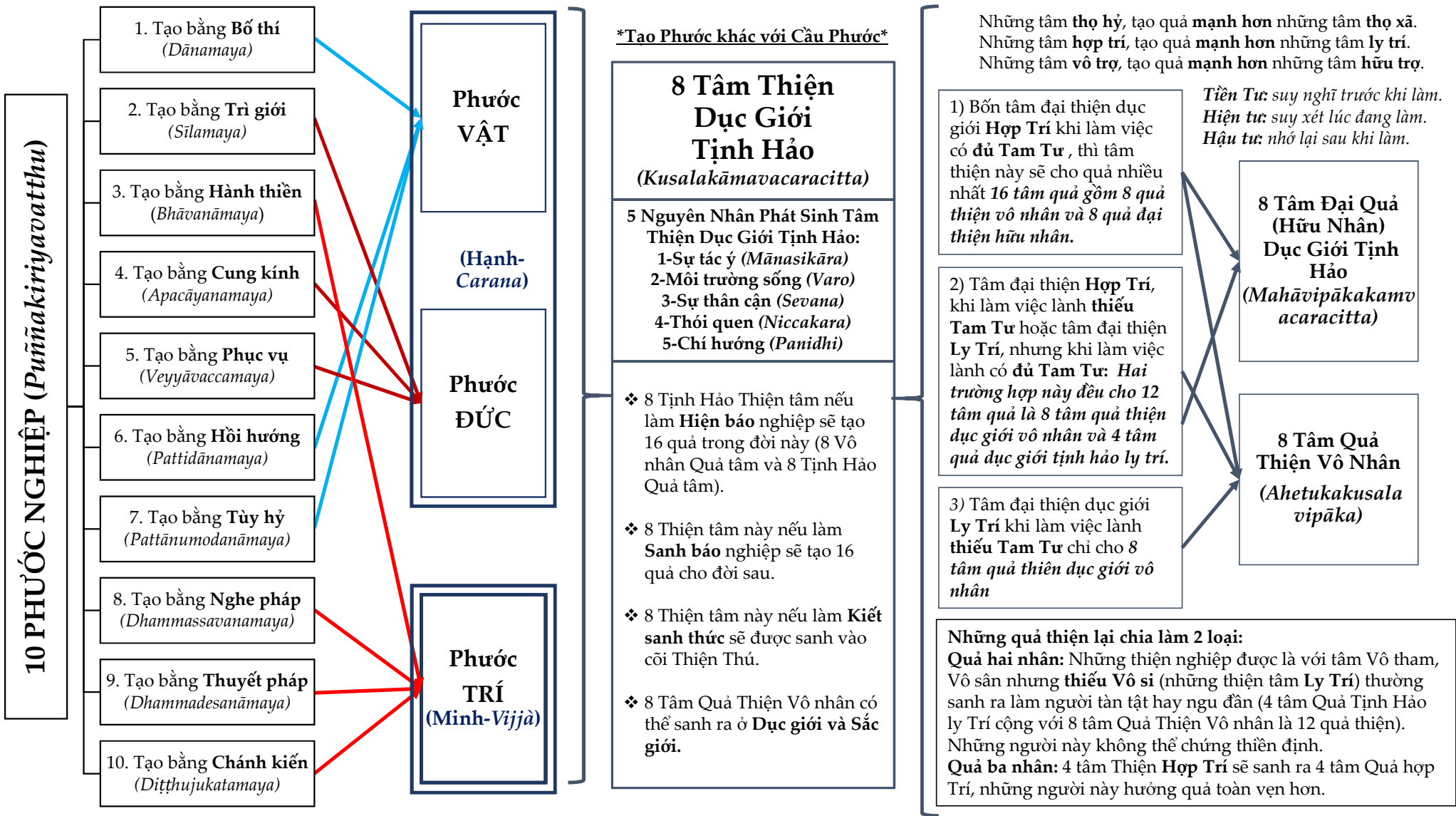
Mười thiện nghiệp đạo này trong kinh tạng còn gọi bằng nhiều tên như:

- Chánh pháp hành (*Dhammacariyā*),
- Tịnh pháp (*Soceyya*)
- Thánh đạo (*ariya-magga*),
- Diệu pháp (*Saddhamma*),
- Pháp chân nhân (*Sappurisadhamma*)





# MƯỜI PHƯỚC NGHIỆP



## PHÁP QUÁN NIỆM XÚ: Năm Thủ Uẩn

<b>KINH ĐẠI NIỆM XÚ</b>	<p>Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn. Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn?</p> <p>Này các Tỷ kheo, Tỷ kheo suy tư: "Đây là sắc, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức sanh, đây là thức diệt". Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp; hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn.</p>
-------------------------	---

NGŨ UẨN (Pañca kkhandha)				NGŨ UẨN THỦ (Pañcupādāna kkhandha)			Quan Sát (Tinh Tấn, Chánh Niệm, Tinh Giác)	
<p>Các bộ phận có mặt Tên "chiếc xe" được dùng Cũng vậy có năm uẩn Ta gọi là "chúng sinh"</p>	<p>Bước vào ngôi nhà trống. Tỷ kheo tâm định tĩnh Thọ pháp lạc siêu nhân Tịnh quán theo chánh pháp Người luôn luôn chánh niệm Về sanh diệt các uẩn Được hoan hỷ, hân hoan Chỉ đáng bắt từ biết (Dh. 373-4)</p>			<p>Năm uẩn là gánh nặng, Kẻ gánh nặng là người; Mang lấy gánh nặng lên, Chính là khổ ở đời. Còn đặt gánh nặng xuống, Tức là lạc, không khổ, Đặt gánh nặng xuống xong, Không mang thêm gánh khác. Nếu nhỏ khát ái lên, Tận cùng đến gốc rễ, Không còn đói và khát, Được giải thoát tịnh lạc!</p>	<p>Lậu hoặc (āsava) có nghĩa là bất cứ những gì tuôn chảy ra. Như Kinh nói, nó tuôn ra, rỉ ra từ các căn, tức là nó rỉ ra từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Dưới dạng các hiện tượng nội giới, đó là, các trạng thái tâm, nó tuôn chảy cho đến khi đạt đến trạng thái chuyển tánh (Gotraphu: chuyển từ phàm sang Thánh) - ngưỡng cửa bước vào Tâm Đạo Siêu Thế. Và dưới dạng các hiện tượng ngoại giới, hay nói cách khác là các cảnh giới sinh tồn, nó tuôn chảy đến khắp cùng cả vũ trụ. Do đó nó được gọi là lậu hoặc.</p>			Quan Sát (Tinh Tấn, Chánh Niệm, Tinh Giác)
TT	PHÂN LOẠI	NĂM UẨN (Pañca kkhandha)		Ví dụ về Ngũ Uẩn "co tay"	NĂM THỦ UẨN (Pañcupādāna kkhandha)	Ví dụ về <b>NGŨ THỦ UẨN</b> "co tay"		
1	<p>Nhãn căn, sắc trần Nhĩ căn, thanh trần Tỷ căn, hương trần Thiệt căn, vị trần Thân căn, xúc trần Ý căn, pháp trần</p>	<p>Sắc uẩn (Rūpa kkhandha)</p>	<p>Nhóm vật chất, thuộc sắc pháp tiêu biểu là bốn đại (đất, nước, lửa, gió).</p>	<p>Cử động co tay vào là phần vật chất, hay hình sắc. Đó là sắc uẩn.</p>	<p>Sắc thủ uẩn (Rūpupādāna kkhandha)</p>	<p>Là bất cứ SẮC gì thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai, nội phần, ngoại phần, thô tế, xa hoặc gần, mà bị chấp thủ (tham ái và tà kiến), thành cảnh lậu (pháp thiện, bất thiện, vô ký thành cảnh lậu thuộc dục giới, sắc giới, vô sắc giới)</p>	<p>Cử động co tay vào là phần vật chất, hay hình sắc là <b>TÔI</b> "co tay". Đó là sắc uẩn <b>THỦ</b></p>	Sinh-Diệt

TT	PHÂN LOẠI	NĂM UẨN (Pañca kkhanda)		Ví dụ về Ngũ Uẩn "co tay"	NĂM THỦ UẨN (Pañcupādāna kkhanda)		Ví dụ về NGŨ THỦ UẨN "co tay"	
2	Nhãn thọ Nhĩ thọ Tỷ thọ Thiệt thọ Thân thọ Ý thọ	Thọ uẩn (Vedanā kkhandha)	Nhóm cảm thọ như khổ, lạc, tru, hỷ, xả, thành phần giúp tâm có cảm giác khi bắt cảnh. Thọ uẩn chính là tâm sở thọ trong 52 tâm sở.	Cử động co tay vào, cảm nhận thọ lạc hay thọ khổ, hoặc thọ vô ký (không lạc không khổ) tức là thọ uẩn	Thọ thủ uẩn (Vedanūpādāna kkhandha)	Là bất cứ THỌ gì thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai, nội phần, ngoại phần, thô tế, xa hoặc gần, mà bị chấp thủ (tham ái và tà kiến), thành cảnh lậu (pháp thiện, bất thiện, vô ký thành cảnh lậu thuộc dục giới, sắc giới, vô sắc giới)	Cử động co tay vào, TÔI cảm nhận thọ lạc hay thọ khổ, hoặc thọ vô ký tức là thọ uẩn THỦ	Sinh-Diệt
3	Sắc tưởng Thanh tưởng Hương tưởng Vị tưởng Xúc tưởng Pháp tưởng	Tưởng uẩn (Saññā kkhandha)	Nhóm ký ức, tưởng tri đối tượng, thành phần giúp tâm nhận biết cảnh. Tưởng uẩn chính là tâm sở tưởng trong 52 tâm sở.	Cái uẩn hay biết cử động co tay vào, đó là tưởng uẩn.	Tưởng thủ uẩn (Saññūpādāna kkhandha)	Là bất cứ TƯỞNG gì thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai, nội phần, ngoại phần, thô tế, xa hoặc gần, mà bị chấp thủ (tham ái và tà kiến), thành cảnh lậu (pháp thiện, bất thiện, vô ký thành cảnh lậu thuộc dục giới, sắc giới, vô sắc giới)	TÔI hay biết cử động co tay vào, đó là tưởng uẩn THỦ	Sinh-Diệt
4	Sắc tư Thanh tư Hương tư Vị tư Xúc tư Pháp tư	Hành uẩn (Sañkhāra kkhandha),	Nhóm danh pháp cấu tạo tính chất của tâm, có tốt có xấu. Hành uẩn là 50 tâm sở ngoài thọ và tưởng.	Có trạng thái tâm giục ta co tay vào, cảm nghe như có lời thúc giục, "Hãy co tay vào!" Đó là hành uẩn.	Hành thủ uẩn (Sañkhārūpādāna kkhandha)	Là bất cứ HÀNH gì thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai, nội phần, ngoại phần, thô tế, xa hoặc gần, mà bị chấp thủ (tham ái và tà kiến), thành cảnh lậu (pháp thiện, bất thiện, vô ký thành cảnh lậu thuộc dục giới, sắc giới, vô sắc giới)	TÔI "Hãy co tay vào!" Đó là hành uẩn THỦ	Sinh-Diệt
5	Nhãn thức Nhĩ thức Tỷ thức Thiệt thức Thân thức Ý thức	Thức uẩn (Viññāṇa kkhandha)	Nhóm thức biết cảnh: nhãn thức, nhĩ thức v.v... Thức uẩn đây là 89 hoặc 121 tâm.	Cái tâm có ý định co tay vào là thức uẩn.	Thức thủ uẩn (Viññāṇūpādāna kkhandha)	Là bất cứ THỨC gì thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai, nội phần, ngoại phần, thô tế, xa hoặc gần, mà bị chấp thủ (tham ái và tà kiến), thành cảnh lậu (pháp thiện, bất thiện, vô ký thành cảnh lậu thuộc dục giới, sắc giới, vô sắc giới)	TÔI muốn "co tay" là thức uẩn THỦ	Sinh-Diệt