

## TÂM QUÁN NIỆM XỨ

### KINH ĐẠI NIỆM XỨ

Này các Tỷ kheo, như thế nào Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm?

Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo: "Với tâm có tham, biết rằng tâm có tham"; hay "Với tâm không tham, biết rằng tâm không tham"; hay "Với tâm có sân, biết rằng tâm có sân"; hay "Với tâm không sân, biết rằng tâm không sân"; hay "Với tâm có si, biết rằng tâm có si"; hay "Với tâm không si, biết rằng tâm không si"; hay "Với tâm thâm nhiếp, biết rằng tâm được thâm nhiếp"; hay "Với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn"; hay "Với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại"; hay "Với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại"; hay "Với tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn"; hay "Với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng"; hay "Với tâm có định, biết rằng tâm có định"; hay "Với tâm không định, biết rằng tâm không định"; hay "Với tâm giải thoát, biết rằng tâm có giải thoát"; hay "Với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát".

Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. "Có tâm 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 vị Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm.

*Tâm mà chúng ta muốn nói đến đây là Tâm Vương, một phần của tâm. Tâm có hai phần là tâm vương và tâm sở. "Tâm vương" nhận thức đối tượng, nó chỉ là một sự nhận thức đơn thuần. "Tâm sở" đã nhuộm màu tâm vương. Các tâm sở khởi sinh cùng lúc với tâm vương và làm biến đổi tâm vương. Tham là một tâm sở. Sân là một tâm sở. Si là một tâm sở. Tín là một tâm sở. Tuệ là một tâm sở. Khi những tâm sở khởi sinh thì chúng đồng khởi sinh với một vài loại tâm vương nào đó. Tâm Vương được nhấn mạnh trong Tâm Quán Niệm Xứ nhưng chúng ta không thể tách rời tâm vương và tâm sở được. Khi quán sát tâm vương thì cũng đồng thời quán sát tâm sở. Khi tâm có sự nóng giận, cần ghi nhận: "giận, giận giận" thì ta đã quán sát tâm vương này. "Giận" có nghĩa là tâm giận hay tôi có tâm vương đi kèm với giận. Bởi vậy khi ghi nhận: "giận, giận giận" thì ta đã thực hành quán sát tâm vương.*

8 Cặp Tâm	16 loại tâm	Kinh Đại Niệm Xứ	Nhận biết theo cặp tâm	Quan Sát, Ghi Nhận (Tinh Tấn, Chánh Niệm, Tinh Giác)
Cặp tâm 1	1	Với tâm có tham, biết rằng tâm có tham	<i>Tâm tham</i>	Tâm ham muốn cảnh
	2	Với tâm không tham, biết rằng tâm không tham	<i>Tâm không tham</i>	Tâm không ham muốn cảnh
Cặp tâm 2	3	Với tâm có sân, biết rằng tâm có sân	<i>Tâm sân</i>	Tâm ghét cảnh
	4	Với tâm không sân, biết rằng tâm không sân	<i>Tâm không sân</i>	Tâm không ghét cảnh
Cặp tâm 3	5	Với tâm có si, biết rằng tâm có si	<i>Tâm si</i>	Tâm không biết cảnh
	6	Với tâm không si, biết rằng tâm không si	<i>Tâm không si</i>	Tâm biết cảnh

Cặp tâm 4	7	Với tâm thâm nhiếp, biết rằng tâm được thâm nhiếp	<i>Tâm buồn ngủ</i>	Tâm đã dượt, buồn ngủ
	8	Với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn	<i>Tâm phóng tâm</i>	Tâm giao động, không an trụ lâu trên cảnh
Cặp tâm 5	9	Với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại	<i>Đại hành tâm (sắc giới thiền tâm, vô sắc giới thiền tâm)</i>	Tâm có cảnh thiền sắc giới, vô sắc giới
	10	Với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại	<i>Tâm không phải đại hành tâm (dục giới tâm)</i>	Tâm không có cảnh thiền sắc giới, vô sắc giới
Cặp tâm 6	11	Với tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn	<i>Tâm bậc thấp (dục giới tâm)</i>	Tâm có cảnh là ngũ trần
	12	Với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng	<i>Tâm bậc cao (sắc giới tâm, vô sắc giới tâm)</i>	Tâm không có cảnh là ngũ trần
Cặp tâm 7	13	Với tâm có định, biết rằng tâm có định	<i>Tâm định (tâm cận định, tâm an định)</i>	Tâm có cảnh là đề mục thiền
	14	Với tâm không định, biết rằng tâm không định	<i>Tâm không định</i>	Tâm không có cảnh là đề mục thiền
Cặp tâm 8	15	Với tâm giải thoát, biết rằng tâm có giải thoát	<i>Tâm thoát khỏi phiền não từng thời (dục giới thiện tâm)</i>	Tâm thoát khỏi phiền não từng phần
	16	Với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát	<i>Tâm không thoát khỏi phiền não</i>	Tâm còn phiền não