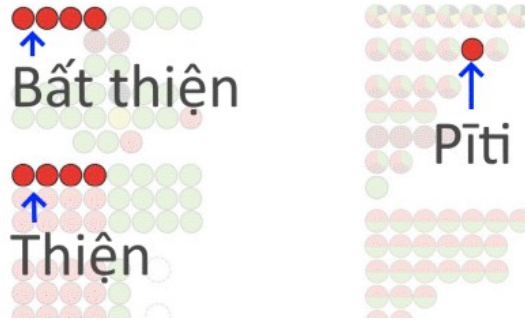


10 PHÁP CẦN ĐƯỢC TU TẬP

dhammā bhāvetabbā

1. Niệm hướng đến tâm có sự thoải mái đi cùng

(thân hành niệm câu hành hỷ)



Thân hành niệm là pháp môn chỉ quán song tu lấy thân xác này cùng các tư thế sinh hoạt làm đề mục tu thiền: 1. Hơi thở 2. Bốn Đại oai nghi. 3. Tiểu oai nghi 4. Ba mươi hai thể trước 5. Bốn Đại trong thân 6. Mười đề mục tử thi.

2. Chỉ tịnh và Minh sát

Tu **Chỉ** lấy **Định** làm trọng

1. Sơ tướng
2. Nhiếp tướng
3. Tợ tướng

4. Tâm biết cảnh chế định (chứng thiền)

Tu **Quán** lấy **Niệm Tuệ** làm trọng

1. Tướng Vô thường
2. Tướng Khổ
3. Tướng Vô ngã

4. Tâm siêu thế biết cảnh Níp bàn (thánh nhân)

3. Ba định

1. Hữu tâm hữu tứ
2. Vô tâm hữu tứ
3. Vô tâm vô tứ

(hành Hỷ)
(thọ Hỷ)

Sơ thiền	Nhị thiền	Tam thiền	Tứ thiền	Ngũ thiền
Tâm				
Tứ	Tứ			
Hỷ	Hỷ	Hỷ	Hỷ	
Lạc	Lạc	Lạc	Lạc	Xả
Định	Định	Định	Định	Định

4. Tứ Niệm Xứ

1. Quán thân
2. Quán thọ
3. Quán tâm
4. Quán pháp

5. Chánh định 5 chi phần

1. Hỷ biến mãn – hành Hỷ (pīti)
2. Lạc biến mãn – thọ Lạc của tâm
3. Tâm biến mãn – Tha tâm thông
4. Quang biến mãn – Thiên nhãn thông
5. Phản khán chi thiền – Xuất thiền và nhìn lại chi thiền để tu tập

6. Sáu tùy niệm xứ

1. Niệm Phật
2. Niệm Pháp
3. Niệm Tăng
4. Niệm Giới
5. Niệm Thí
6. Niệm Thiên

7. Thất giác chi

1. Niệm giác chi
2. Trạch pháp giác chi
3. Cần giác chi
4. Hỷ giác chi
5. Tịnh giác chi
6. Định giác chi
7. Xả giác chi

8. Bát chánh đạo

1. Chánh kiến
2. Chánh tư duy
3. Chánh ngữ
4. Chánh nghiệp
5. Chánh mạng
6. Chánh tinh tấn
7. Chánh Niệm
8. Chánh định

9. Chín chi phần nỗ lực thanh tịnh

Đây là chín chi thanh tịnh cần (*Pārisuddhipadhāniyaṅgā*):

1. Giới tịnh (*Sīlavisuddhi*)
2. Tâm tịnh (*Cittavisuddhi*)
3. Kiến tịnh (*Diṭṭhivisuddhi*)
4. Đoạn nghi tịnh (*Kaṅkhāvitaraṇavisuddhi*)
5. Đạo phi đạo tri kiến tịnh (*Maggāmaggañāṇadassanavisuddhi*)
6. Hành lộ tri kiến tịnh (*Paṭipadāñāṇadassa-navisuddhi*)
7. Tri kiến tịnh (*Ñāṇadassanavisuddhi*)
8. Tuệ tịnh (*Paññāvisuddhi*)
9. Giải thoát tịnh (*Vimuttivisuddhi*).

10. Mười nền tảng của đề mục thiền

Đây là mười biến xứ (*Kasiṇāyatana*):

1. Biến xứ đất (*Paṭhavīkasiṇaṃ*),
suy tưởng đề mục đất, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
2. Biến xứ nước (*Āpokasiṇaṃ*),
suy tưởng đề mục nước trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
3. Biến xứ lửa (*Tejokasiṇaṃ*),
suy tưởng đề mục lửa, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
4. Biến xứ gió (*Vāyokasiṇaṃ*),
suy tưởng đề mục gió, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
5. Biến xứ xanh (*Nīlakasiṇaṃ*),
suy tưởng đề mục màu xanh, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
6. Biến xứ vàng (*Pītakasiṇaṃ*),
suy tưởng đề mục màu vàng, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
7. Biến xứ đỏ (*Lohitakasiṇaṃ*),
suy tưởng đề mục màu đỏ, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
8. Biến xứ trắng (*Odātakasiṇaṃ*),
suy tưởng đề mục màu trắng, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
9. Biến xứ hư không (*Ākāsakasiṇaṃ*),
suy tưởng đề mục hư không, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.
10. Biến xứ thức (*Viññāṇakasiṇaṃ*),
suy tưởng đề mục thức tâm, trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.

Paṭisambhidāmaggo Paṭhamo paṇṇāsako Mahāvaggo
Ñānakathā.
Sutamayañāṇaṃ.

Kathaṃ sotāvadhāne paññā sutamaye ñāṇaṃ:

'Ime dhammā abhiññeyyā'ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.

'Ime dhammā pariññeyyā'ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.

'Ime dhammā pahatabbā'ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.

'Ime dhammā bhāvetabbā'ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.

'Ime dhammā sacchikātabbā'ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.

'Ime dhammā hānabhāgiyā'ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.

'Ime dhammā ṭhītibhāgiyā'ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.

'Ime dhammā visesabhāgiyā'ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.

'Ime dhammā nibbedhabhāgiyā'ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.

'Sabbe saṅkhārā aniccā'ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.

'Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.

'Sabbe saṅkhārā anattā'ti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.

'Idaṃ dukkhaṃ ariyaccā'nti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.

'Idaṃ dukkhasamudayo ariyasacca'nti sotāvadhānaṃ, taṃpajānanā paññā sutamaye ñāṇaṃ.