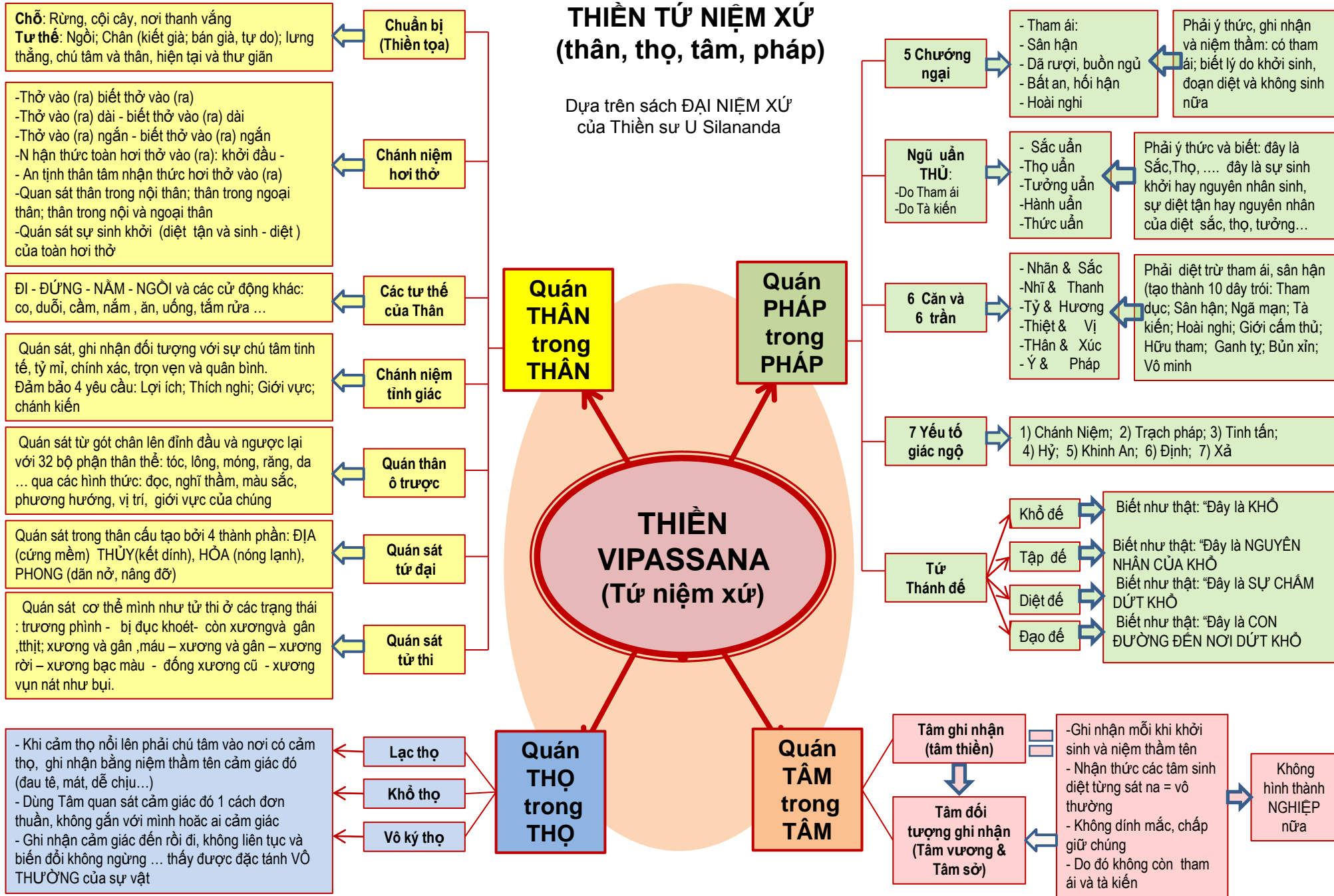


# SƠ ĐỒ ĐẠI NIỆM XÚ

# SƠ ĐỒ TÓM LƯỢC CÁC NỘI DUNG CƠ BẢN

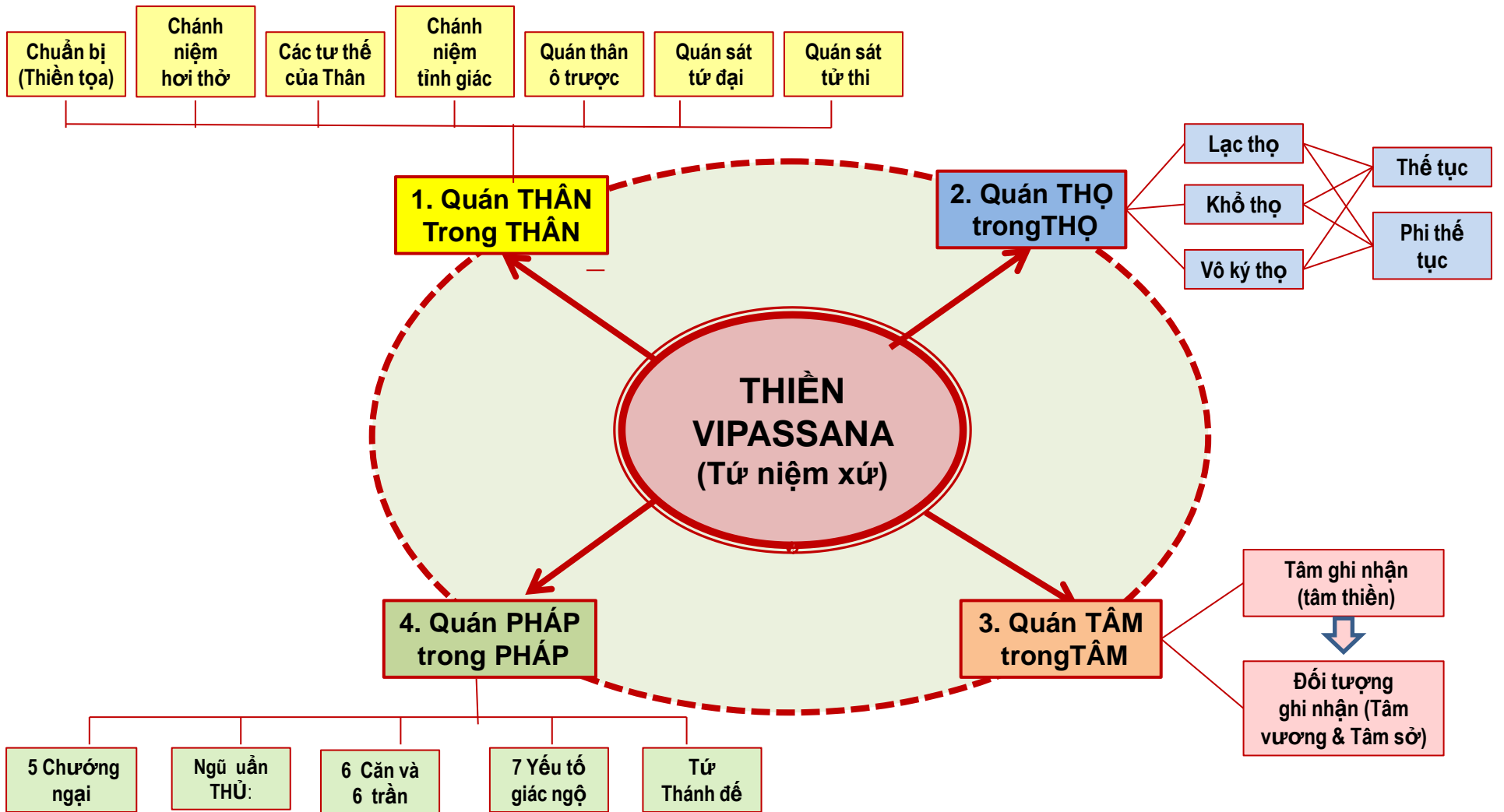
## THIỆN TỬ NIỆM XỨ (thân, thọ, tâm, pháp)

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ  
của Thiền sư U Silananda

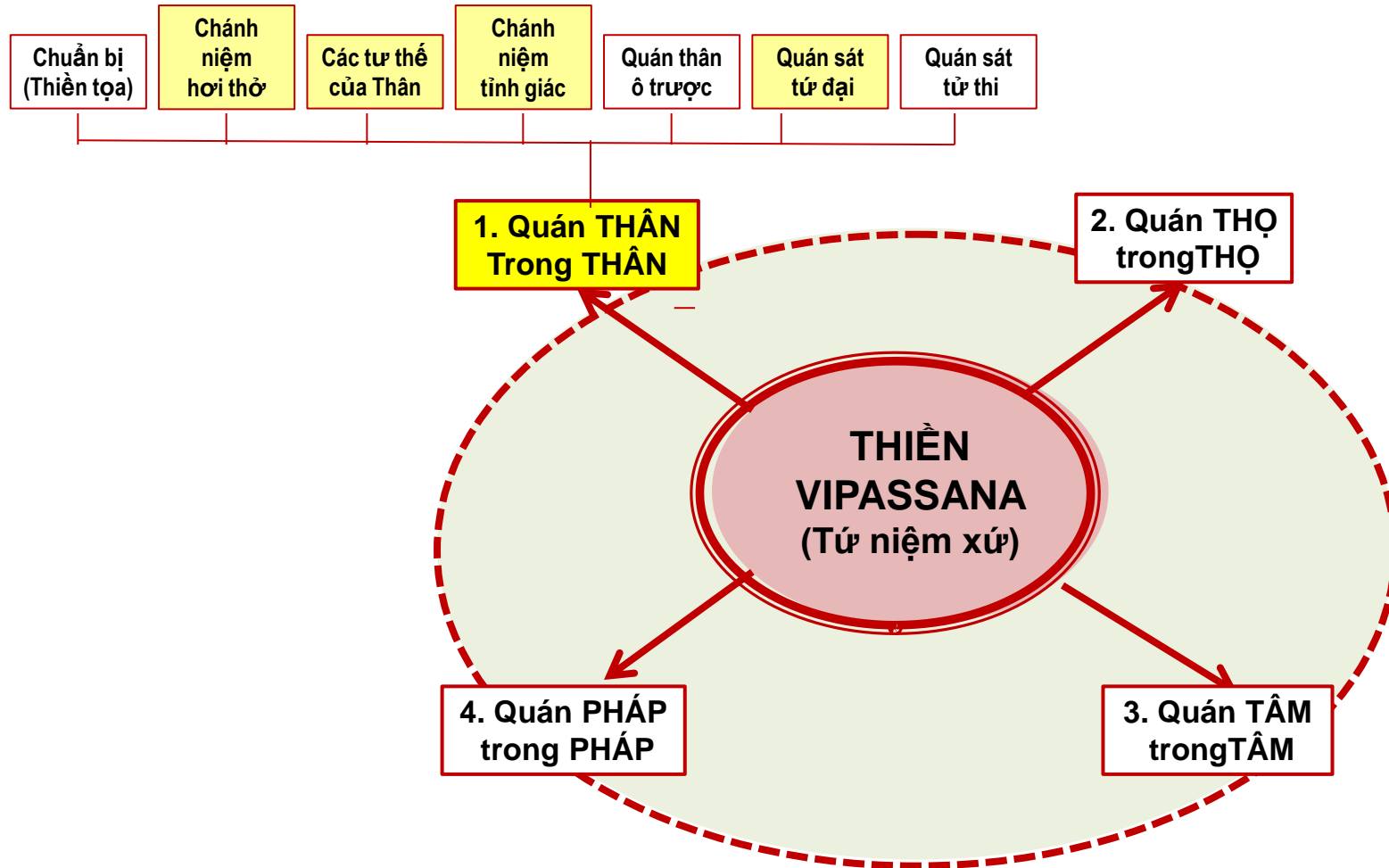


# SƠ ĐỒ TÓM LƯỢC CÁC NỘI DUNG CƠ BẢN THIỀN TỨ NIỆM XỨ (thân, thọ, tâm, pháp)

“Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sinh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc. Diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và giác ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ niệm xứ: Quán sát thân trong thân (thọ trong thọ, tâm trong tâm, pháp trong pháp), tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại bỏ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong cõi đời



# NIỆM THÂN



# NIỆM THÂN - CHÁNH NIỆM HƠI THỞ

## CHÁNH NIỆM HƠI THỞ

Chánh NIỆM: giữ Tâm trên hơi thở (chú tâm vào lỗ mũi (hoặc ....) & tại vị trí đó quán sát hơi thở vào/ra riêng biệt, không dính lẫn nhau

BIẾT hơi thở vào/ra: biết (nhận thức) trọn vẹn hơi thở, không rời bỏ mặt hơi thở khi vào/ra

- 1- Thở vào (ra) biết thở vào (ra)
- 2- Thở vào (ra) dài - biết thở vào (ra) dài
- 3- Thở vào (ra) ngắn - biết thở vào (ra) ngắn
- 4- Nhận thức toàn hơi thở vào (ra): đoạn đầu - đoạn giữa - đoạn cuối
- 5- Khi hơi thở trở nên vi tế, an tịnh thân tâm (cố gắng chú tâm và tinh tấn hơn) để nhận thức hơi thở vào (ra)
- 6- Quán sát: (a) Thân (hơi thở) trong nội thân; (b) Liên tưởng đến hơi thở người khác (ngoại thân); (c) Quán sát thân trong nội thân và ngoại thân
- 7- Quán sát, ghi nhận khi thấy: (a) sự sinh khởi của toàn hơi thở; (b) Sự diệt tận của toàn hơi thở; (c) Quán sát sự sinh khởi và diệt tận toàn hơi thở
- 8- Hoặc chánh niệm rằng chỉ có toàn thể hơi thở mà thôi (không có người, chúng sinh, đàn ông, đàn bà, tôi, của tôi, tự ngã, không có gì thuộc về tự ngã)

Không Tham ái và Tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do Ngũ uẩn thủ hợp thành

# NIỆM THÂN CHÁNH NIỆM CÁC TƯ THỂ CỦA THÂN

CHÁNH NIỆM CÁC TƯ THỂ CỦA THÂN

**Ý THỨC THEO DÕI ĐƯỢC**

a) Hành động gồm 2 yếu tố riêng biệt: ý muốn & sự di chuyển

b) Hành động là tiến trình sinh diệt liên tục: trong mỗi sát na ý muốn (tác ý) và sự di chuyển đến rồi đi liên tiếp

c) Một hành động tạo bởi: Tâm muốn đi làm Gió khởi sinh và Gió làm 1 phần cơ thể chuyển động

c) Trong hành động không có tôi, anh, đàn ông đàn bà, chúng sinh, không có 1 cái tôi hành động. Chỉ có Tâm là ý muốn và Thân đang chuyển động mà thôi

VHĩ tóm tắt phần KINH, chưa có giải thích, xem trang 51 – 65 ?????

- 1) Khi đang **ĐI** biết **SẮC** thân ĐI đang
- 2) Khi đang **ĐỨNG** biết **SẮC** đang ĐỨNG
- 3) Khi đang **NGỒI** biết **SẮC** đang NGỒI
- 4) Khi đang **NẪM** biết **SẮC** đang NẪM
- 5) Khi **CƠ THỂ** đang làm gì , biết **SẮC** như vậy

**NHƯ VẬY LÀ**

Quán sát Thân trong nội thân; Thân trong ngoại thân; Thân trong nội và ngoại thân

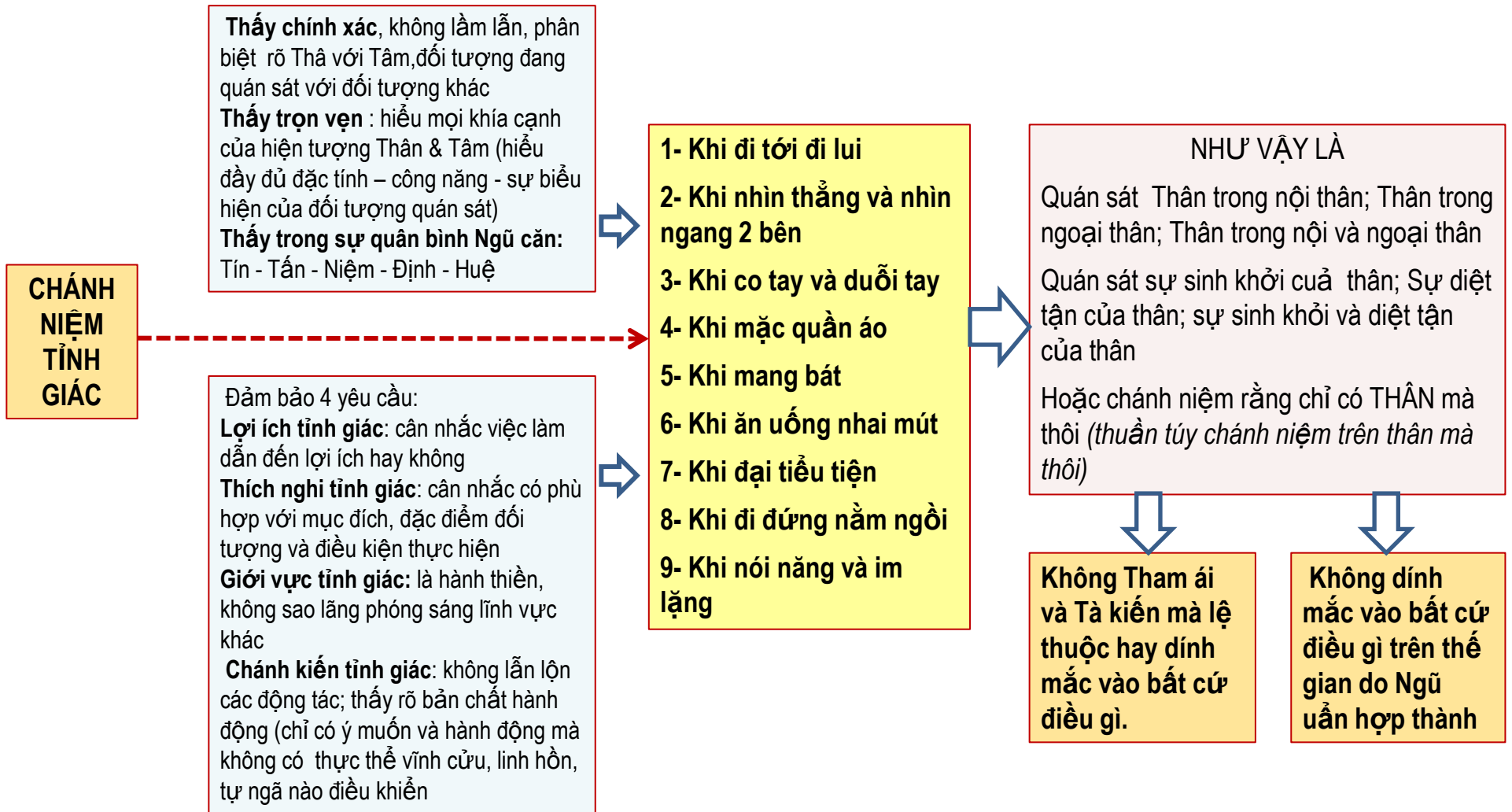
Quán sát sự sinh khởi của thân; Sự diệt tận của thân; sự sinh khởi và diệt tận của thân

Hoặc chánh niệm rằng chỉ có THÂN mà thôi (*thuần túy chánh niệm trên thân mà thôi*)

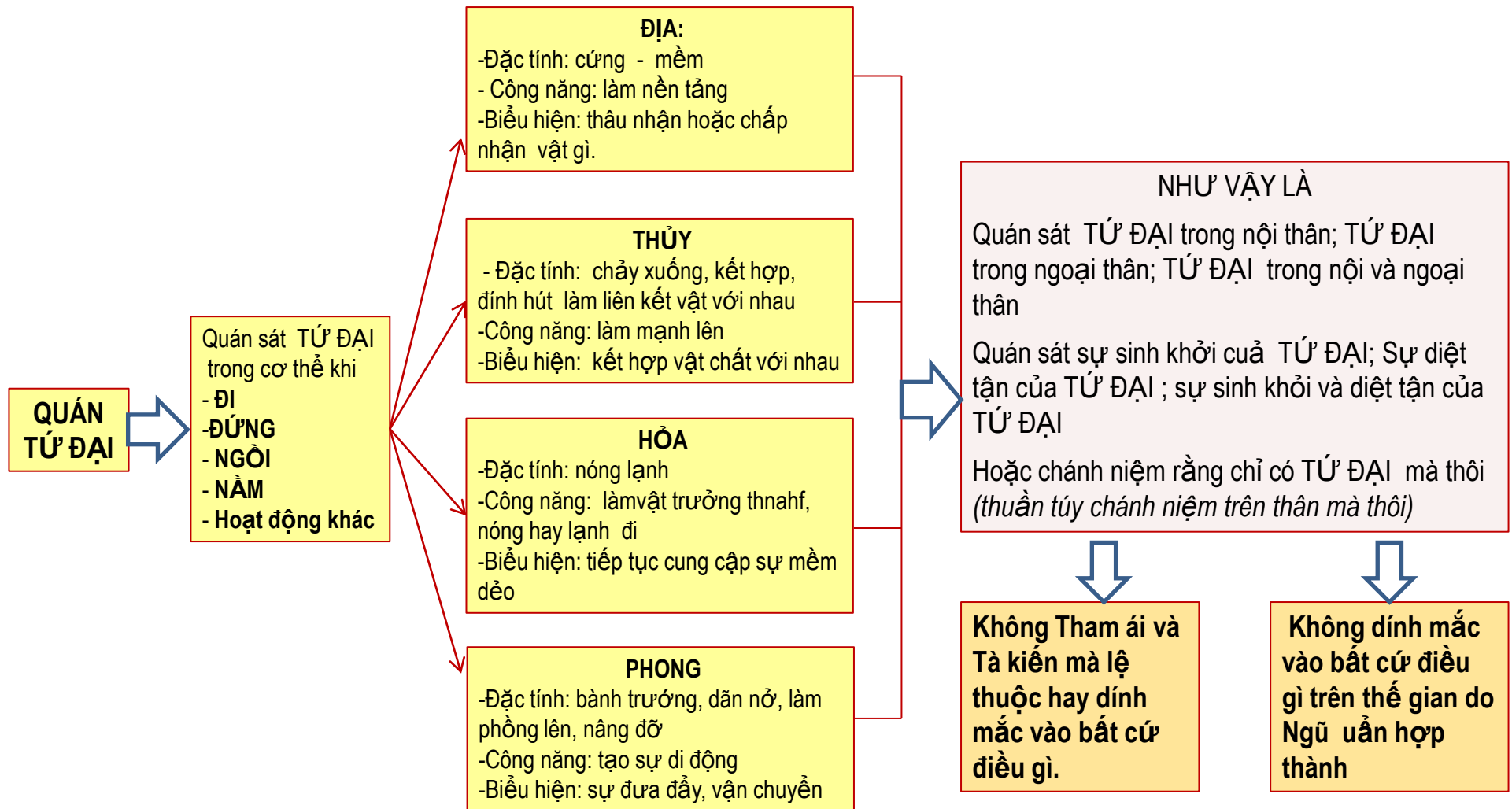
Không Tham ái và Tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

Không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do Ngũ uẩn hợp thành

# NIỆM THÂN CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

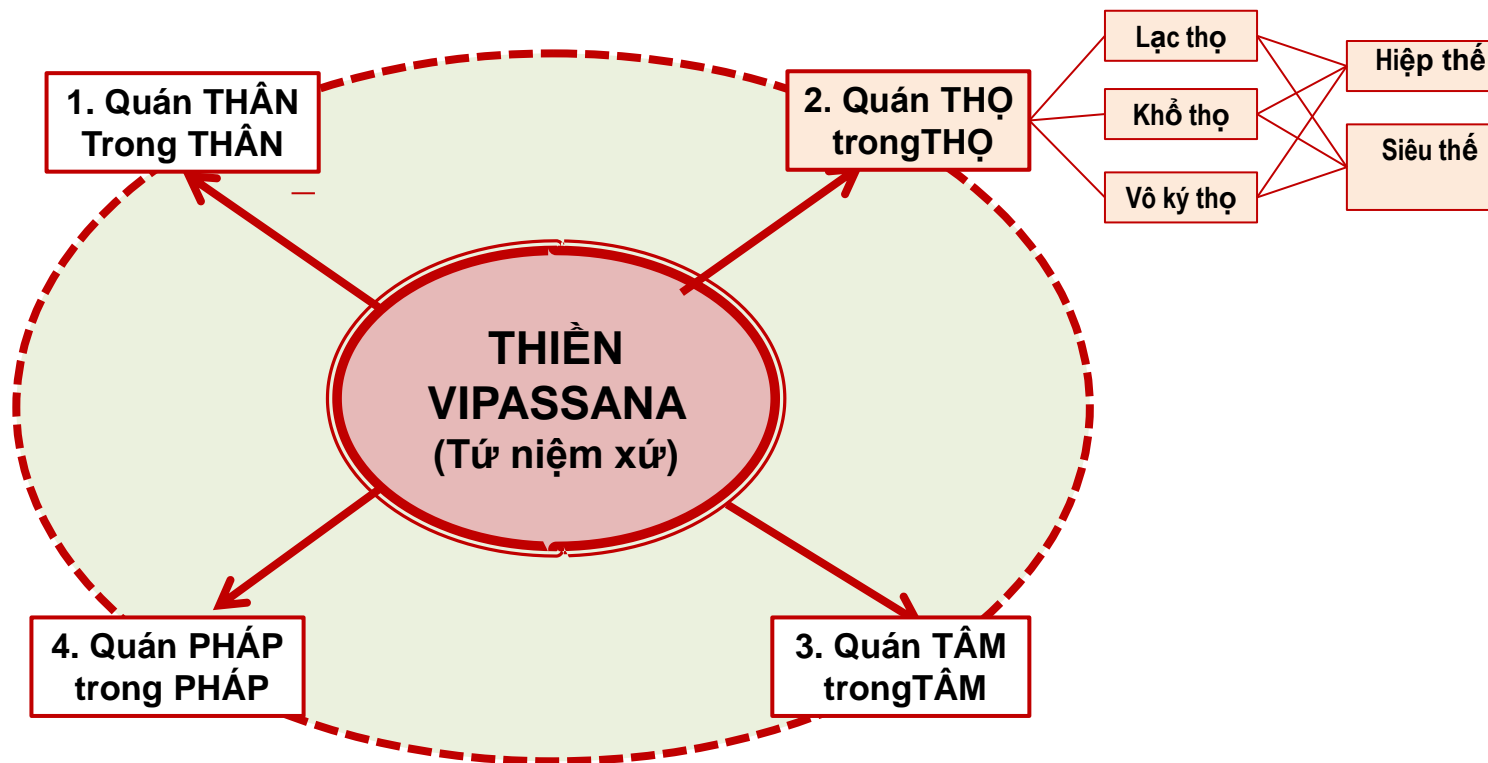


# NIỆM THÂN: QUÁN TỨ ĐẠI





# NIỆM THỌ



# NIỆM THỌ

## Quán THỌ trong THỌ

- a) Khi có **lạc thọ**, biết: "Tôi có lạc thọ".
- b) Khi có **khổ thọ**, biết: "Tôi có khổ thọ".
- c) Khi có **vô ký thọ** (cảm thọ không khổ không lạc), biết: "Tôi có vô ký thọ".
- d) Khi có **thể tục lạc thọ**, biết: "Tôi có thể tục lạc thọ".
- e) Khi có **phi thể tục lạc thọ**, biết: "Tôi có phi thể tục lạc thọ".
- f) Khi có **thể tục khổ thọ**, biết: "Tôi có thể tục khổ thọ".
- g) Khi có **phi thể tục khổ thọ**, biết: "Tôi có phi thể tục khổ thọ".
- h) Khi có **thể tục vô ký thọ**, biết: "Tôi có thể tục vô ký thọ".
- i) Khi có **phi thể tục vô ký thọ**, biết: "Tôi có phi thể tục vô ký thọ".

- Khi cảm thọ nổi lên phải chú tâm vào nơi có cảm thọ, ghi nhận bằng niệm thầm tên cảm giác đó (đau, tê, nhức, mát, dễ chịu...)

- Dùng Tâm quan sát cảm giác đó 1 cách đơn thuần, không gắn với mình hoặc ai cảm giác

- Ghi nhận cảm giác đến rồi đi, không liên tục và biến đổi không ngừng ... thấy được đặc tánh **VÔ THƯỜNG** của sự vật

## NHƯ VẬY LÀ

Quán sát Thọ trong nội thọ; Thọ trong ngoại thọ; Thọ trong nội và ngoại thọ

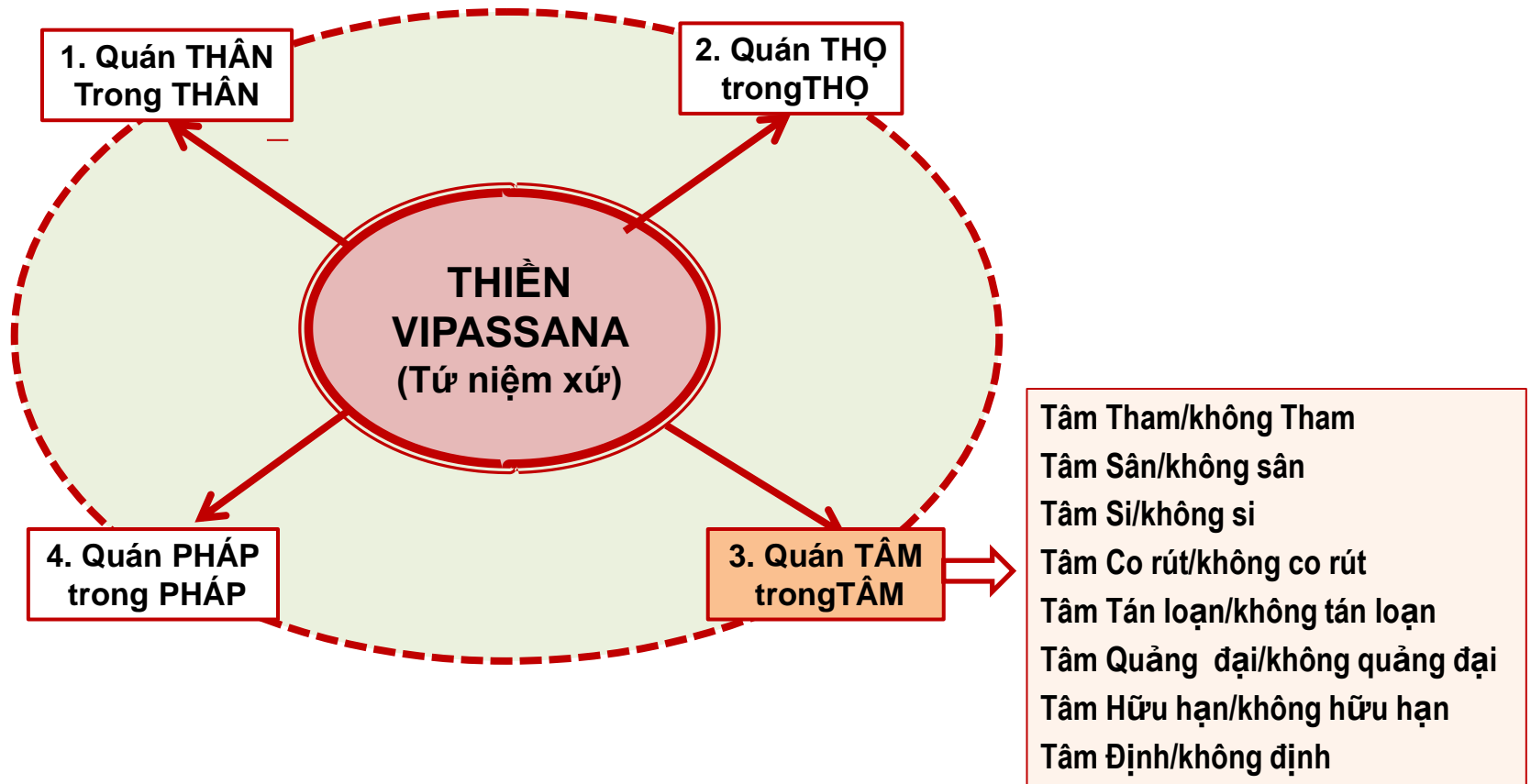
Quán sát sự sinh khởi của thọ; Sự diệt tận của thọ; sự sinh khởi và diệt tận của thọ

Hoặc chánh niệm rằng chỉ có THỌ mà thôi (*thuần túy chánh niệm trên thọ mà thôi, không có người, chúng sinh, ...*)

**Không Tham ái và Tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.**

**Không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do Ngũ uẩn hợp thành**

# NIỆM TÂM



# NIỆM TÂM

## QUÁN TÂM

**Ghi nhận kịp thời mỗi khi có Tâm khởi sinh:**

- a) Khi tâm **có tham**, biết rằng tâm có tham;
- b) Khi tâm **không tham**, biết rằng tâm không tham;
- c) Khi tâm **có sân**, biết rằng tâm có sân;
- d) Khi tâm **không sân**, biết rằng tâm không sân;
- e) Khi tâm **có si**, biết rằng tâm có si;
- f) Khi tâm **không si**, biết rằng tâm không si;
- g) Khi tâm **co rút** biết rằng tâm co rút;
- h) Khi tâm **không co rút** biết rằng tâm không co rút;
- i) Khi tâm **tán loạn**, biết rằng tâm tán loạn;
- j) Khi tâm **không tán loạn**, biết tâm không tán loạn;
- k) Khi tâm **quảng đại**, biết rằng tâm quảng đại;
- l) Khi tâm **không quảng đại**, biết tâm không quảng đại;
- m) Khi tâm **hữu hạn**, biết rằng tâm hữu hạn;
- n) Khi tâm **vô thường**, biết rằng tâm vô thường;
- o) Khi tâm **định**, biết rằng tâm định;
- p) Khi tâm **không định**, biết rằng tâm không định.

## NHƯ VẬY LÀ

Quán sát Tâm trong nội Tâm; Tâm trong ngoại Tâm; Tâm trong nội và ngoại Tâm

Quán sát sự sinh khởi của Tâm; Sự diệt tận của Tâm; sự sinh khởi và diệt tận của Tâm

Hoặc chánh niệm rằng chỉ có TÂM mà thôi (*thuần túy chánh niệm trên Tâm mà thôi*) không có người, chúng sinh, nào điều khiển hay làm tác nhân. Nhận ra Tâm sinh và diệt trong từng sát na nên chúng Vô thường > không dính mắc, chấp trước > không còn hình thành NGHIỆP...)

**Không Tham ái và Tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.**

**Không dính mắc vào bất cứ điều gì trên thế gian do Ngũ uẩn hợp thành**

**Tâm co rút:** đã dượt buồn ngủ chế ngự.

**Tâm tán loạn:** bị bất an chi phối.

**Tâm quảng đại** “ có nghĩa là "tâm thiên".

**Tâm không quảng đại:** tâm liên quan đến dục giới.

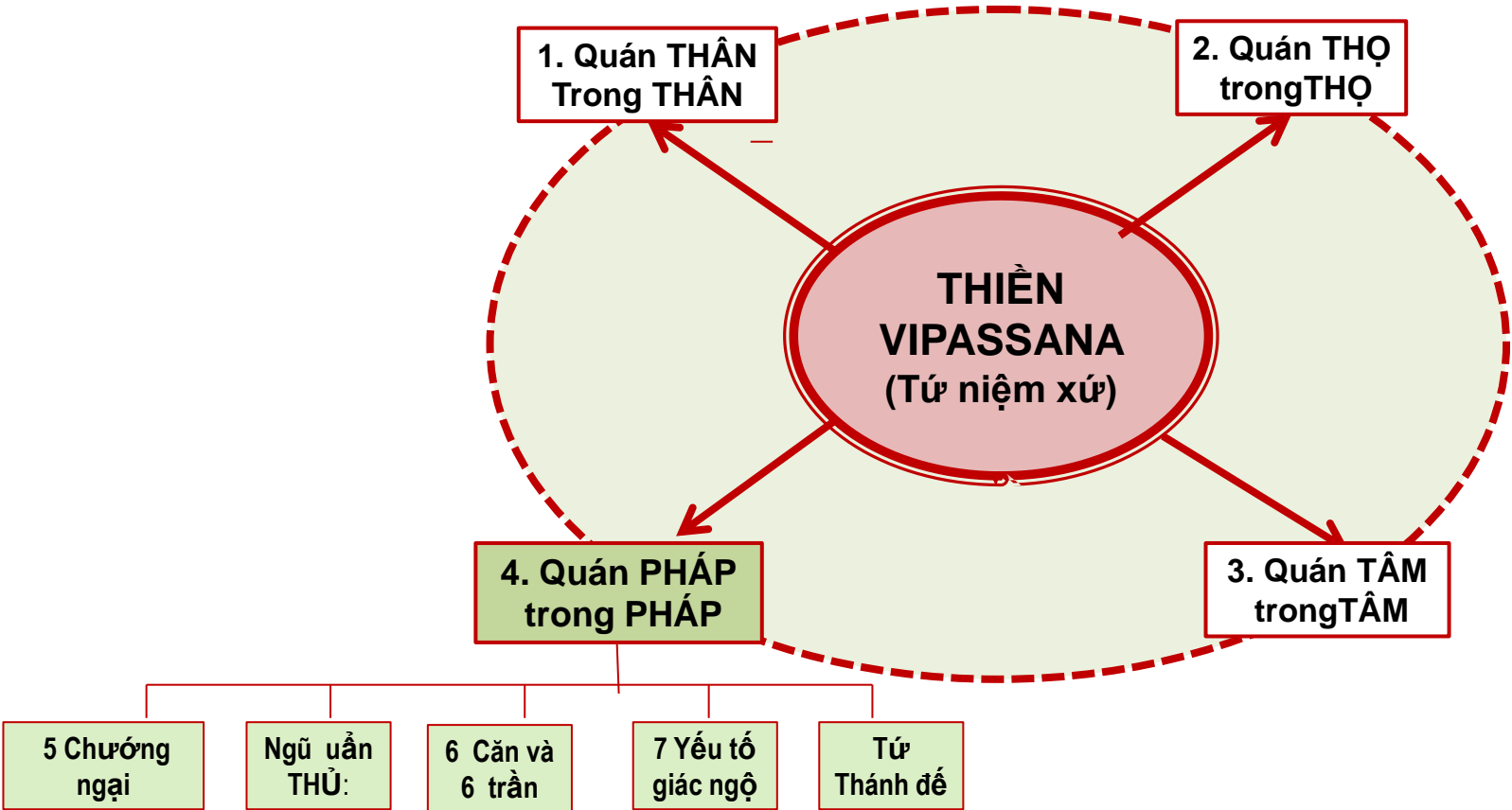
**Tâm hữu hạn**" là tâm vương thuộc dục giới và sắc giới.

**Tâm vô thượng** là tâm thuộc vô sắc giới.

**Tâm định**" là tâm cận định hay nhập định.

**Tâm không định** là tâm tán loạn và không tập trung.

# NIỆM PHÁP



# NIỆM PHÁP – NĂM CHƯỚNG NGẠI (TRIỀN CÁI)

## NĂM CHƯỚNG NGẠI

1- Khi THAM ÁI có mặt biết rằng: "Có tham ái trong tôi", khi tham ái vắng mặt, biết: "Không có tham ái trong tôi";

2- Khi SÂN HẬN có mặt biết rằng: "Có sân hận trong tôi", khi sân hận vắng mặt, biết: "Không có sân hận trong tôi";

3- Khi DÃ DƯỢI BUỒN NGỦ có mặt biết rằng: "Có dã dượi buồn ngủ trong tôi", khi dã dượi buồn ngủ vắng mặt, biết: "Không có dã dượi buồn ngủ trong tôi";

4- Khi BẤT AN HỐI HẬN có mặt biết rằng: "Có bất an hối hận trong tôi", khi bất an hối hận vắng mặt, biết: "Không có bất an hối hận trong tôi";

5- Khi HOÀI NGHI có mặt biết rằng: "Có hoài nghi trong tôi", khi hoài nghi vắng mặt, biết: "Không có hoài nghi trong tôi";

biết lý do 1,2,3,4,5 chưa sanh được sanh khởi

Biết lý do 12345 đã sanh bị diệt trừ;  
biết lý do 12345 đã được diệt trừ không còn khởi sanh nữa trong tương lai



NHƯ VẬY LÀ

Quán sát PHÁP trong nội Pháp; PHÁP trong ngoại Pháp, PHÁP trong nội và ngoại Pháp  
Quán sát sự sinh khởi của Pháp Sự diệt tận của Pháp; sự sinh khởi và diệt tận của Pháp  
Hoặc chánh niệm rằng chỉ có PHÁP mà thôi (thuần túy chánh niệm trên Pháp mà thôi, không có người, chúng sinh, ...)



Không Tham ái và  
Tà kiến mà lệ thuộc  
hay dính mắc vào  
bất cứ điều gì.



Không dính mắc  
vào bất cứ điều gì  
trên thế gian do Ngũ  
uẩn hợp thành

# NIỆM PHÁP – NGŨ UẨN THỦ - CÁC UẨN

## NGŨ UẨN

**UẨN** là một nhóm hay một tập hợp.  
**Có năm uẩn:** Sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn.  
**Toàn thể thế gian là tập hợp của năm uẩn này.**  
**Ngũ uẩn bao gồm tất cả các hiện tượng tâm và vật lý.**  
**Các vật dù ở quá khứ, hiện tại hay vị lai, bên trong, bên ngoài, thô hay tế cũng đều nằm trong Ngũ uẩn.**

1- **SẮC uẩn:** thuộc về vật chất của toàn bộ vũ trụ cũng như thân thể **con người**

SẮC

2- **THỌ uẩn:** những cảm giác khác nhau trên cơ thể, cũng như những cảm giác khác nhau trên các đối tượng. Mỗi lần thấy một vật gì ta đều có cảm giác hay cảm thọ.

3- **TƯỞNG uẩn :** có đặc tính nhận biết sự vật, có công năng tạo ra một dấu hiệu hay một hình ảnh trong tâm, làm điều kiện cho một sự thấy lại hay nhận ra lại trong tương lai. Tưởng hay tri giác có thể sai, có thể đúng và chính xác.

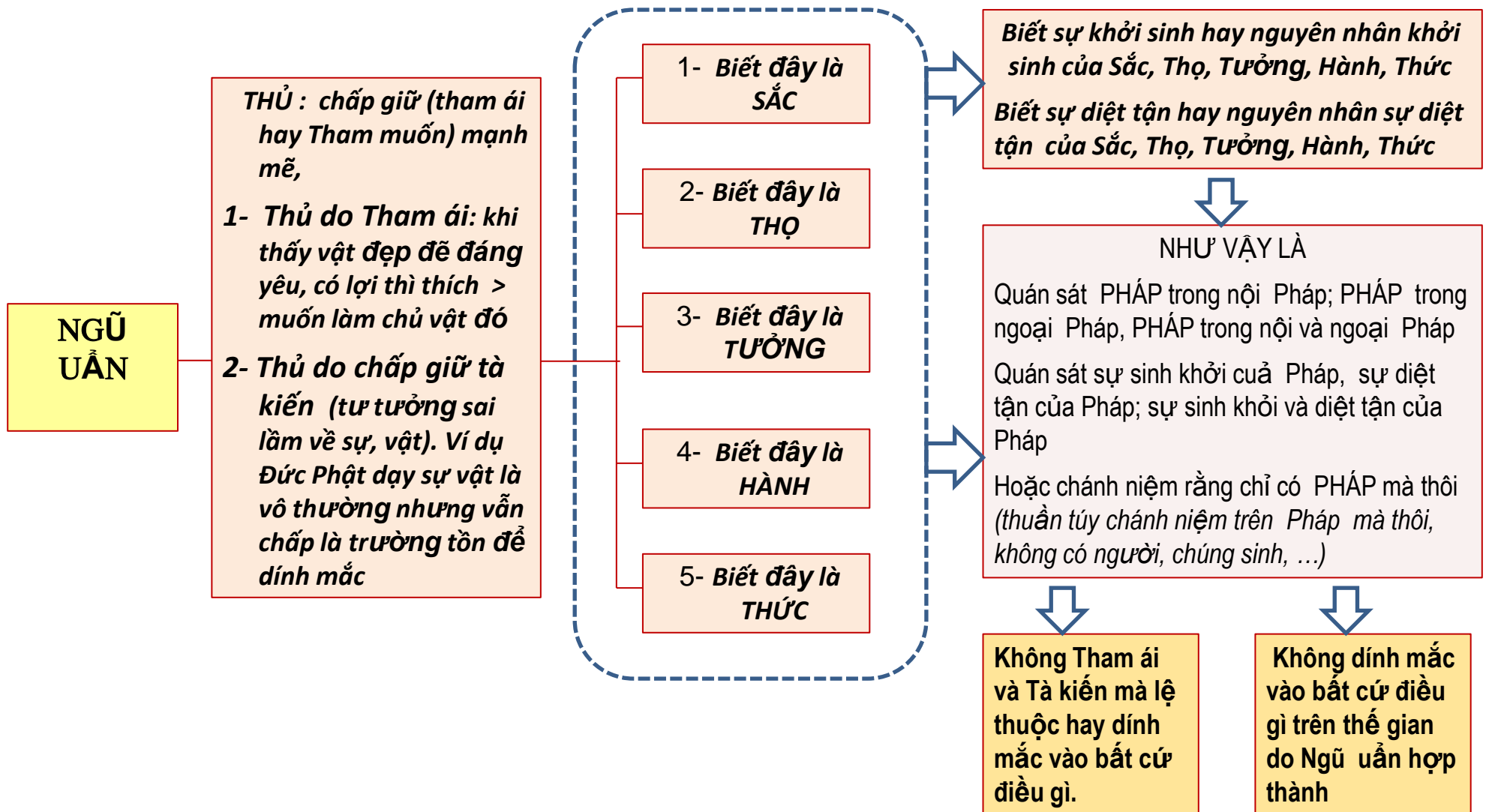
4- **HÀNH uẩn:** có năm mươi tâm sở là những trạng thái hay yếu tố của tâm. Ví DỤ: Tham là một hành, sân, si , tín, niệm, huệ .... cũng là một hành

5- **THỨC uẩn:** là một sự nhận biết đơn thuần về một đối tượng chứ không biết rằng cái gì tốt, cái gì xấu, cái gì xanh, cái gì đỏ..  
Có 89 hay 121 Thức (tâm vương)

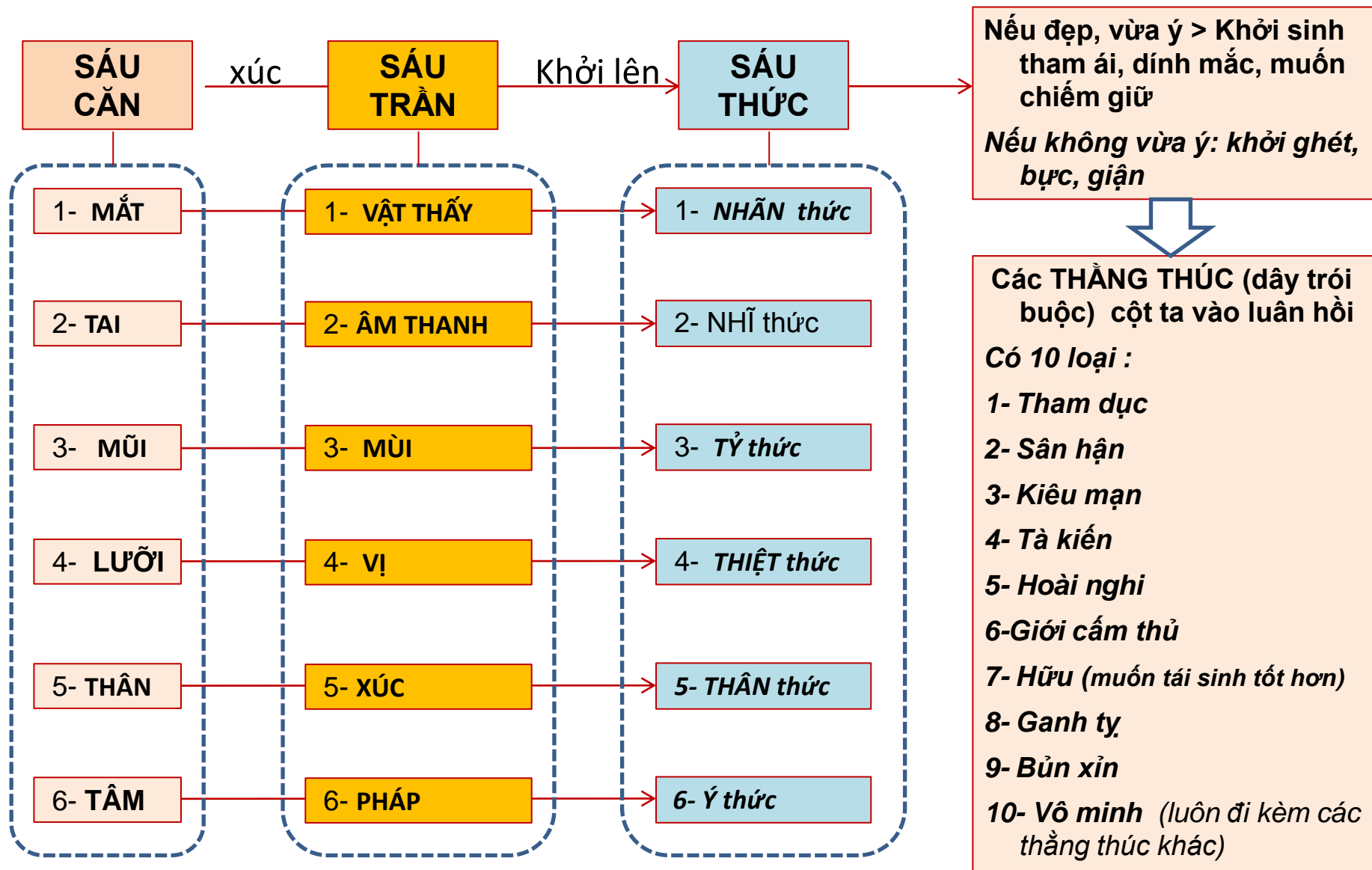
DANH  
(Tinh thần)



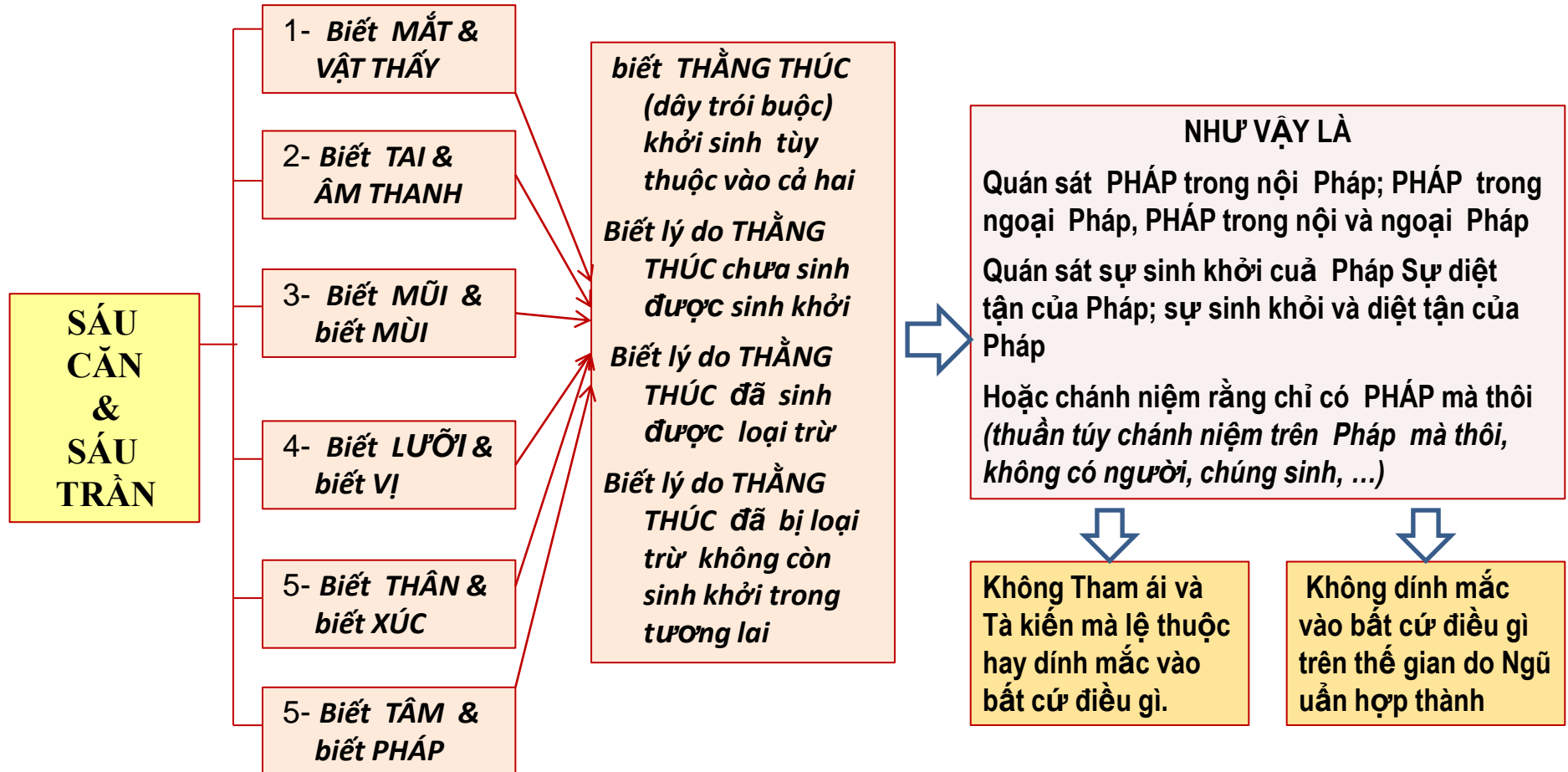
# NIỆM PHÁP – NGŨ UẨN



# NIỆM PHÁP – SÁU CĂN & SÁU TRẦN



# NIỆM PHÁP — SÁU CĂN & SÁU TRẦN



# NIỆM PHÁP – BẢY GIÁC CHI

- 1- NIỆM giác chi**

Đặc tính là không lay động, không hời hợt, trôi nổi trên mặt mà đi sâu vào trong đối tượng hay hoàn toàn ý thức về đối tượng. Công năng của chánh niệm là nhớ. Bốn cách giúp chánh niệm khởi sinh và phát triển 1) Chánh niệm với giác tỉnh; 2) Tránh xa những người có tâm hỗn loạn; 3) Thân cận người chánh niệm; 4) Hướng tâm vào việc chánh niệm
- 2- TRẠCH PHÁP giác chi**

Đặc tính là xuyên thấu sự vật để hiểu rõ cốt tủy của sự vật một cách chắc chắn và đúng đắn. Công năng là thắp sáng lãnh vực đối tượng. Sự biểu hiện của Trạch Pháp là "không lẫn lộn". Có 7 cách phát sinh Trạch pháp
- 3- TINH TẤN giác chi**

Là nỗ lực tinh thần khi ta chánh niệm . Tinh tấn phải có mặt thường xuyên trong mọi hoạt động tinh thần và trong mọi lúc ghi nhận đề mục. Đặc tính của Tinh tấn là hướng về một điều gì. Công năng của tinh tấn là củng cố các tâm sở phát sinh cùng với tinh tấn. Sự biểu hiện của tinh tấn là không chìm xuống, không suy sụp.
- 4- HỖ giác chi**

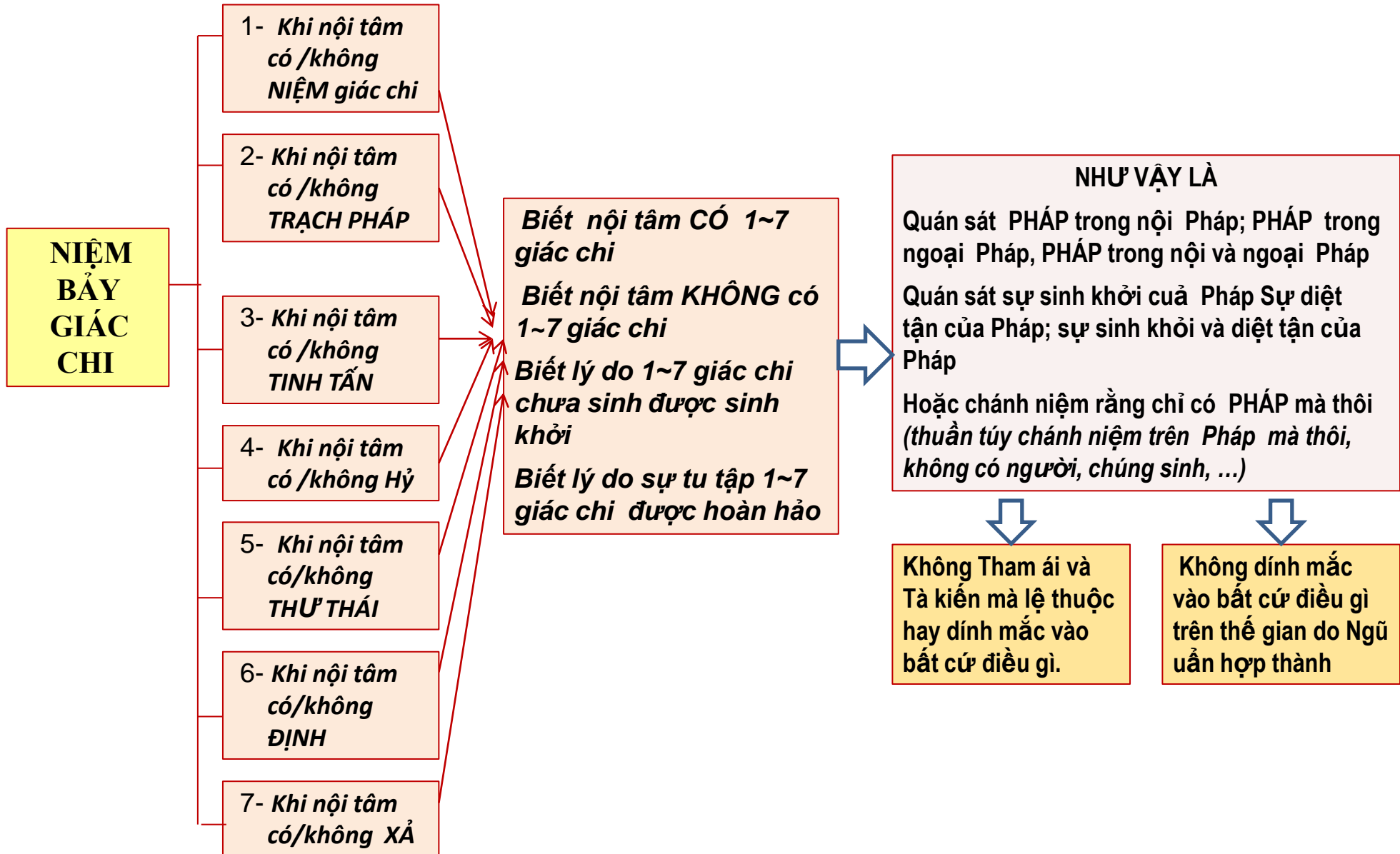
Là vui thích, hân hoan (thuộc Hành uẩn) Đặc tính của Hỷ là hân hoan vui thích và thỏa mãn. Công năng của Hỷ là làm cho thân tươi mát và đầy năng lực. Sự biểu hiện của Hỷ là sự nhẹ nhàng vui vẻ. Có 10 cách giúp tâm Hỷ phát sinh
- 5- THỤ THÁI giác chi**

Là tịnh hay an tịnh, tĩnh lặng. Đặc tính là tâm và tâm sở yên lặng không bị khuấy động. Công năng là loại bỏ sự hỗn loạn, dao động. Biểu hiện là tâm và tâm sở của thiền sinh mát mẻ, tĩnh lặng. Có 7 nguyên nhân giúp cho Thụ Thái giác chi phát triển
- 6- ĐỊNH giác chi**

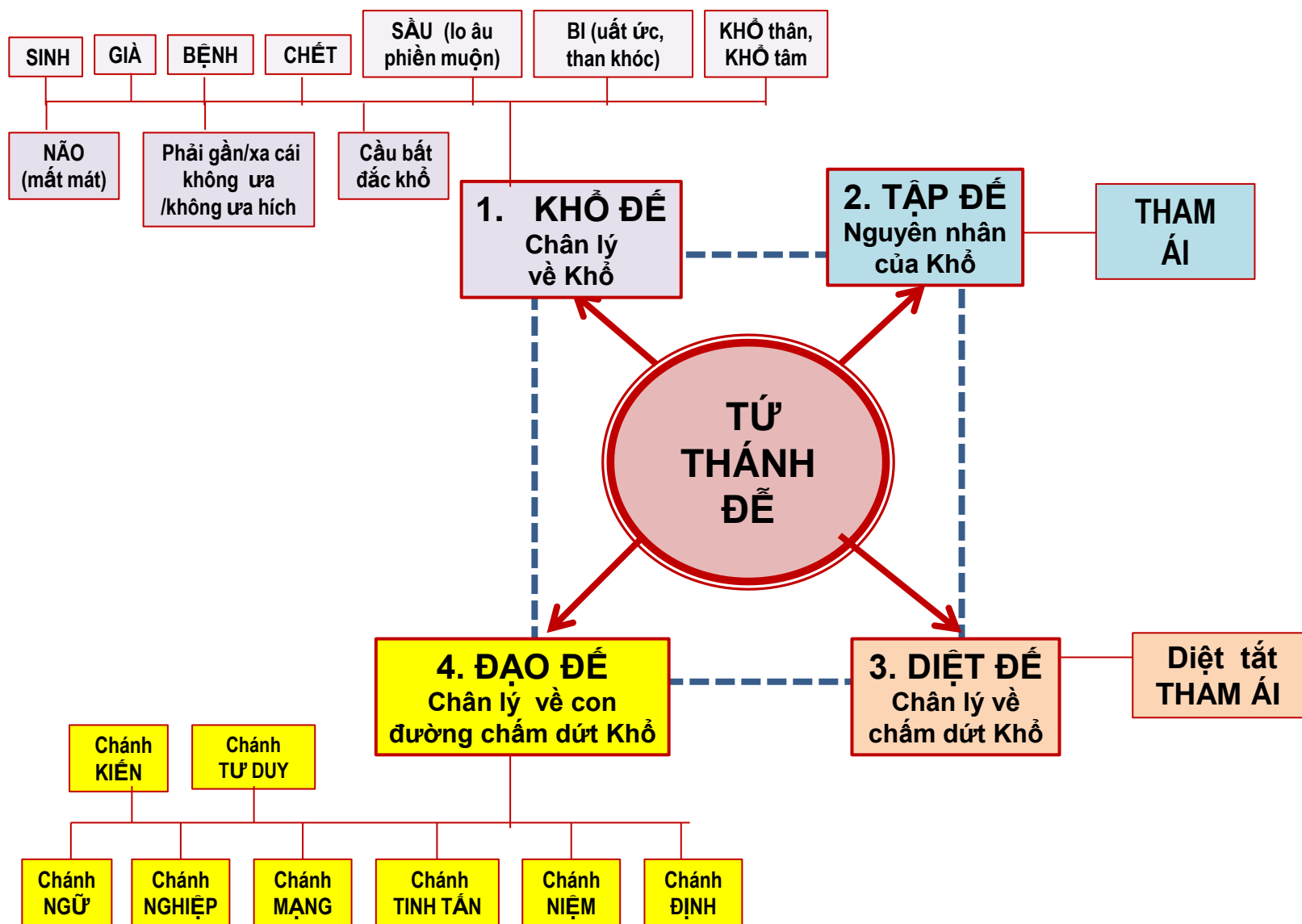
Là khả năng của tâm trụ trên một đề mục chính. Đặc tính của Định giác chi là không lang thang ra ngoài. Công năng làm tập trung tâm sở, giúp các tâm sở gom tụ lại với nhau. Biểu hiện của Định giác chi là an lạc, tĩnh lặng. Có 11 nguyên nhân làm phát sinh Định giác chi:
- 7- XẢ giác chi**

Đặc tính của Xả là tạo sự quân bình giữa tâm và tâm sở. Công năng là ngăn chặn sự quá trội hay quá yếu kém vì nó giữ cho các tâm sở không bị uể oải hay quá phần chấn hoặc bất an. Sự biểu hiện của Xả giác chi là trung tánh. Có 5 cách phát triển tâm Xả:

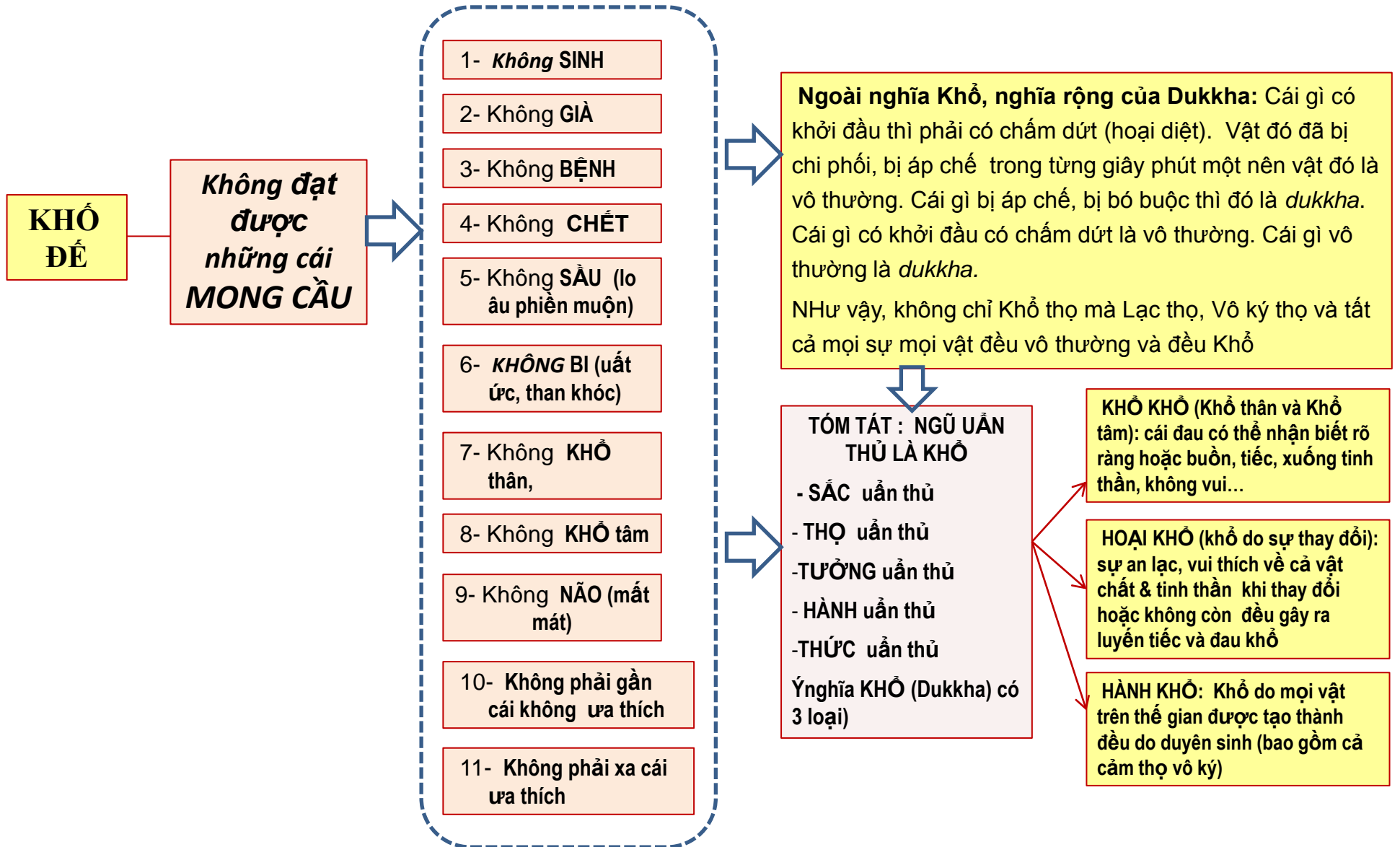
# NIỆM PHÁP – BẢY GIÁC CHI



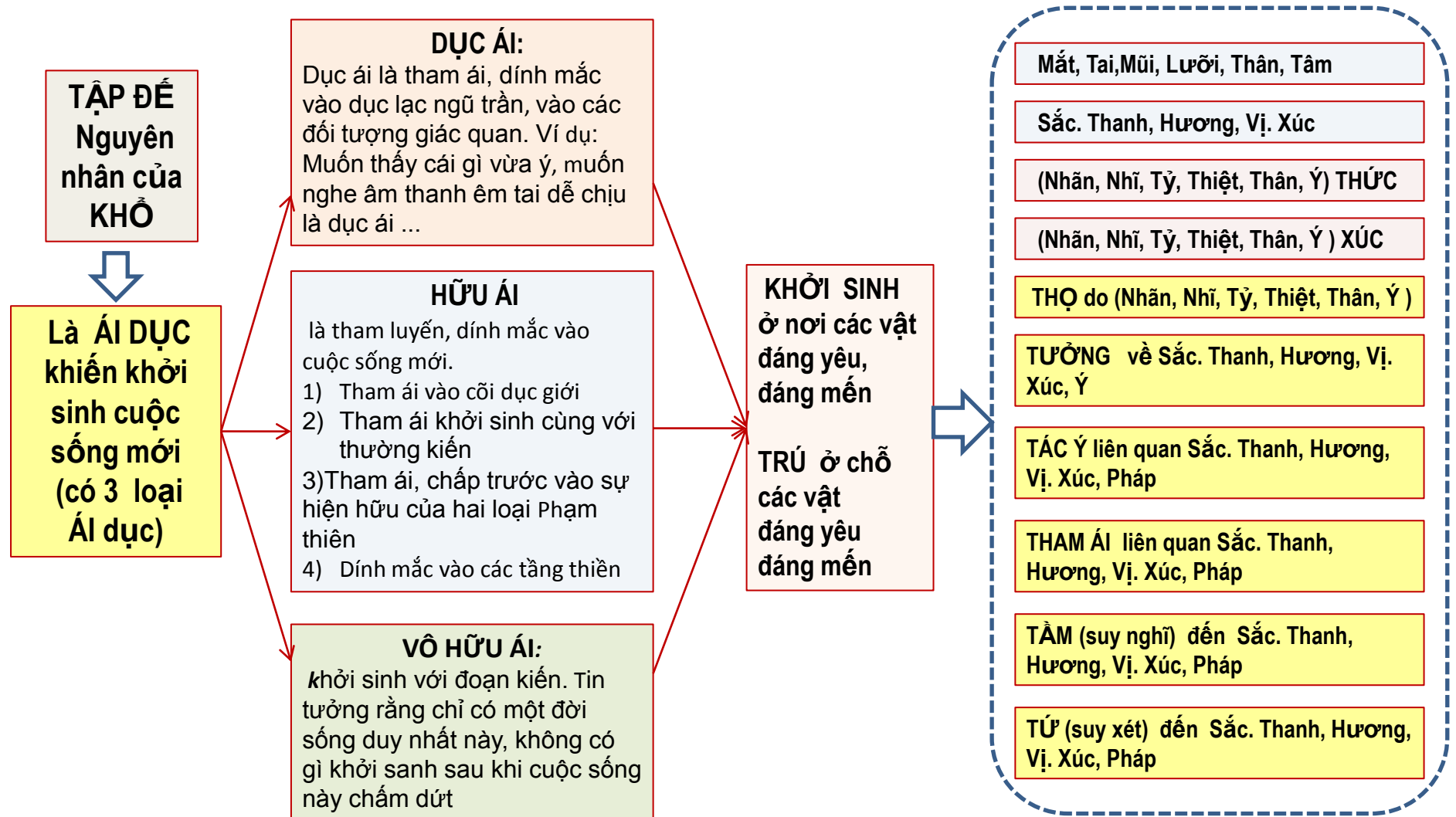
# NIỆM PHÁP – TỨ THÁNH ĐẾ



# TỨ THÁNH ĐẾ - KHỔ ĐẾ (Chân lý về KHỔ)

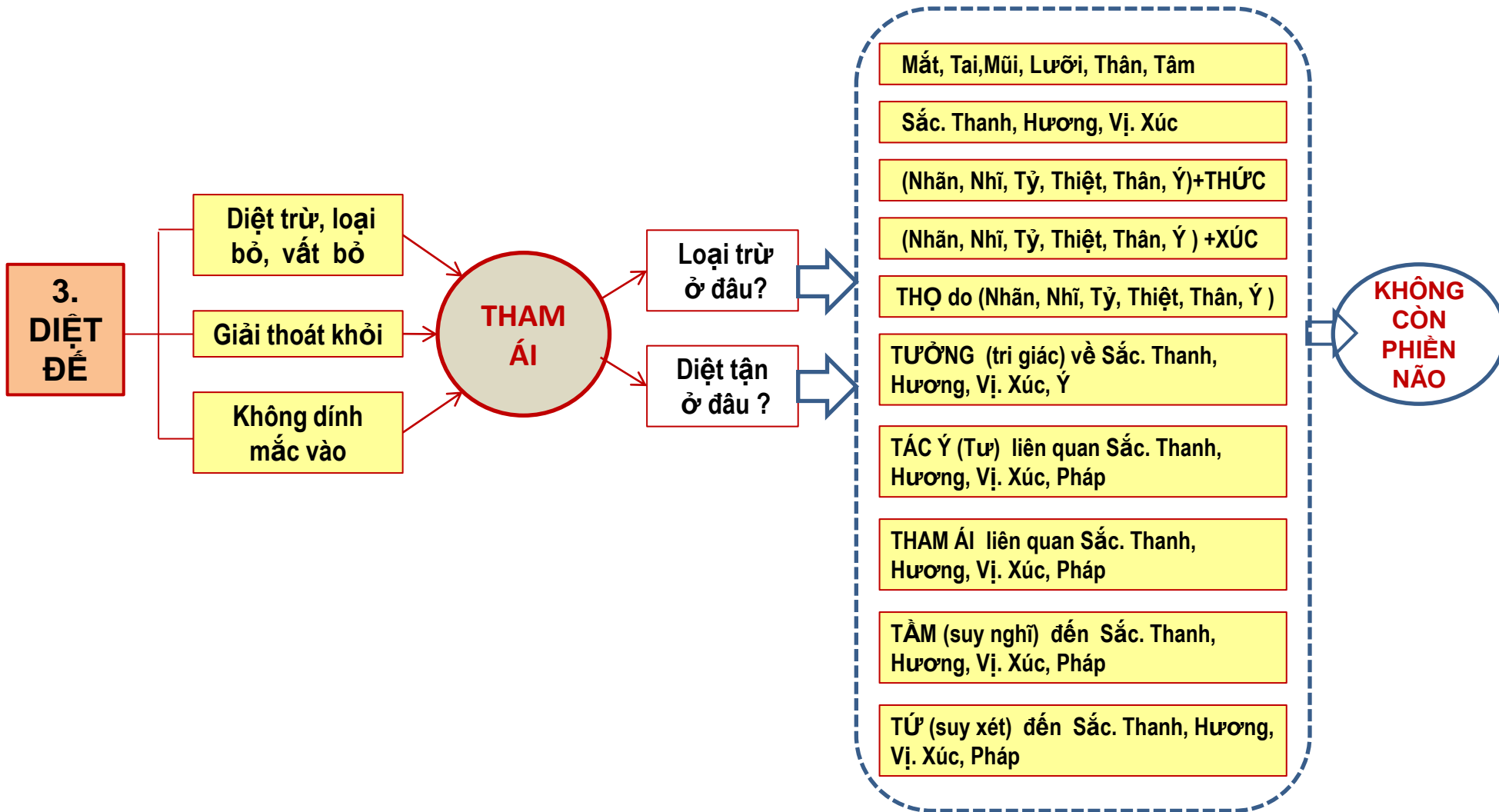


# TỨ THÁNH ĐẾ - TẬP ĐẾ (Chân lý về nguyên nhân của KHỔ)

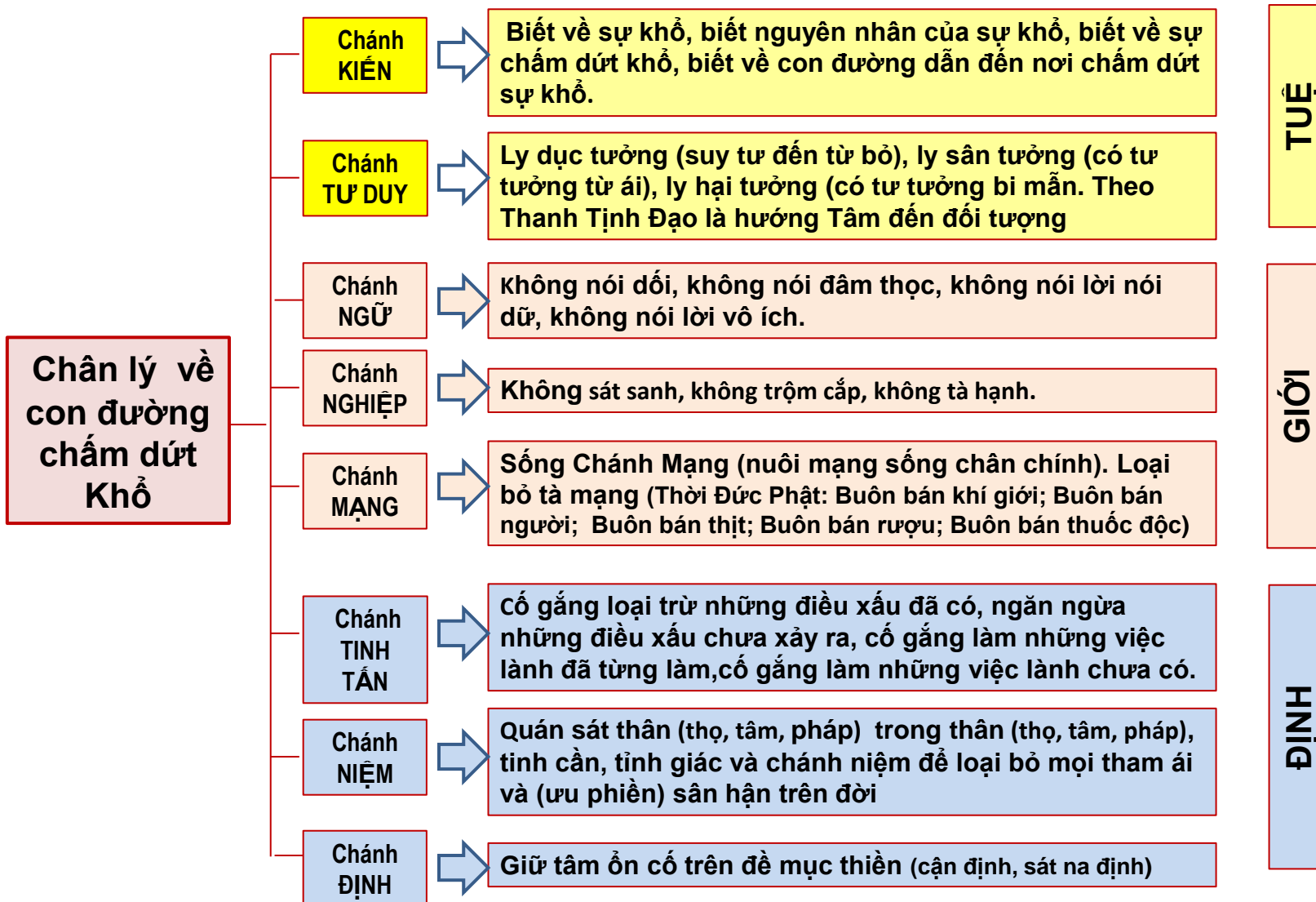




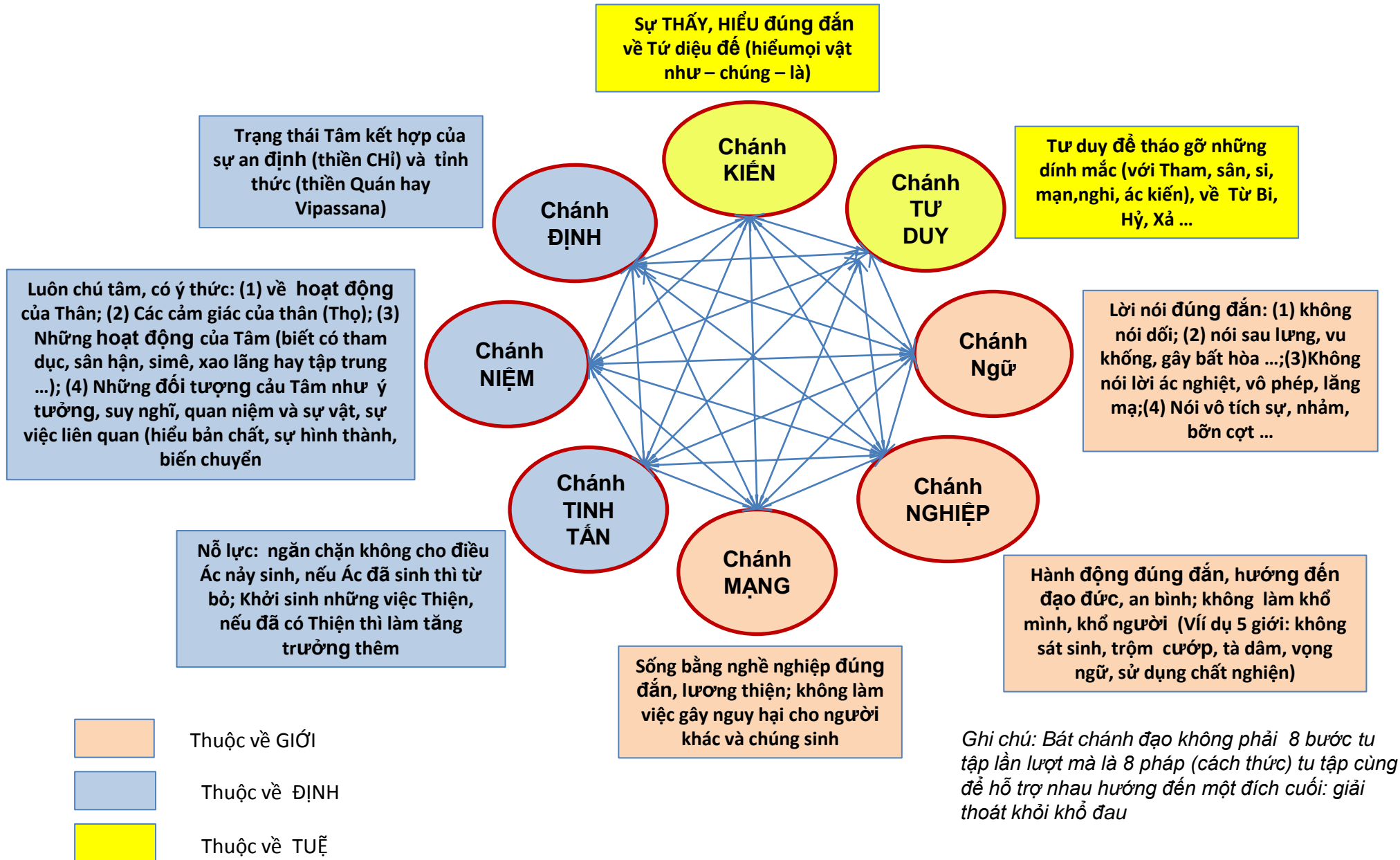
# TỨ THÁNH ĐẾ - DIỆT ĐẾ (Chân lý về chấm dứt KHỔ)



# TỨ THÁNH ĐẾ - ĐẠO ĐẾ (Chân lý về con đường chấm dứt KHỔ)



# SƠ ĐỒ ĐẠO ĐỀ (BÁT CHÁNH ĐẠO)



# NIỆM PHÁP – TỨ THÁNH ĐẾ

