

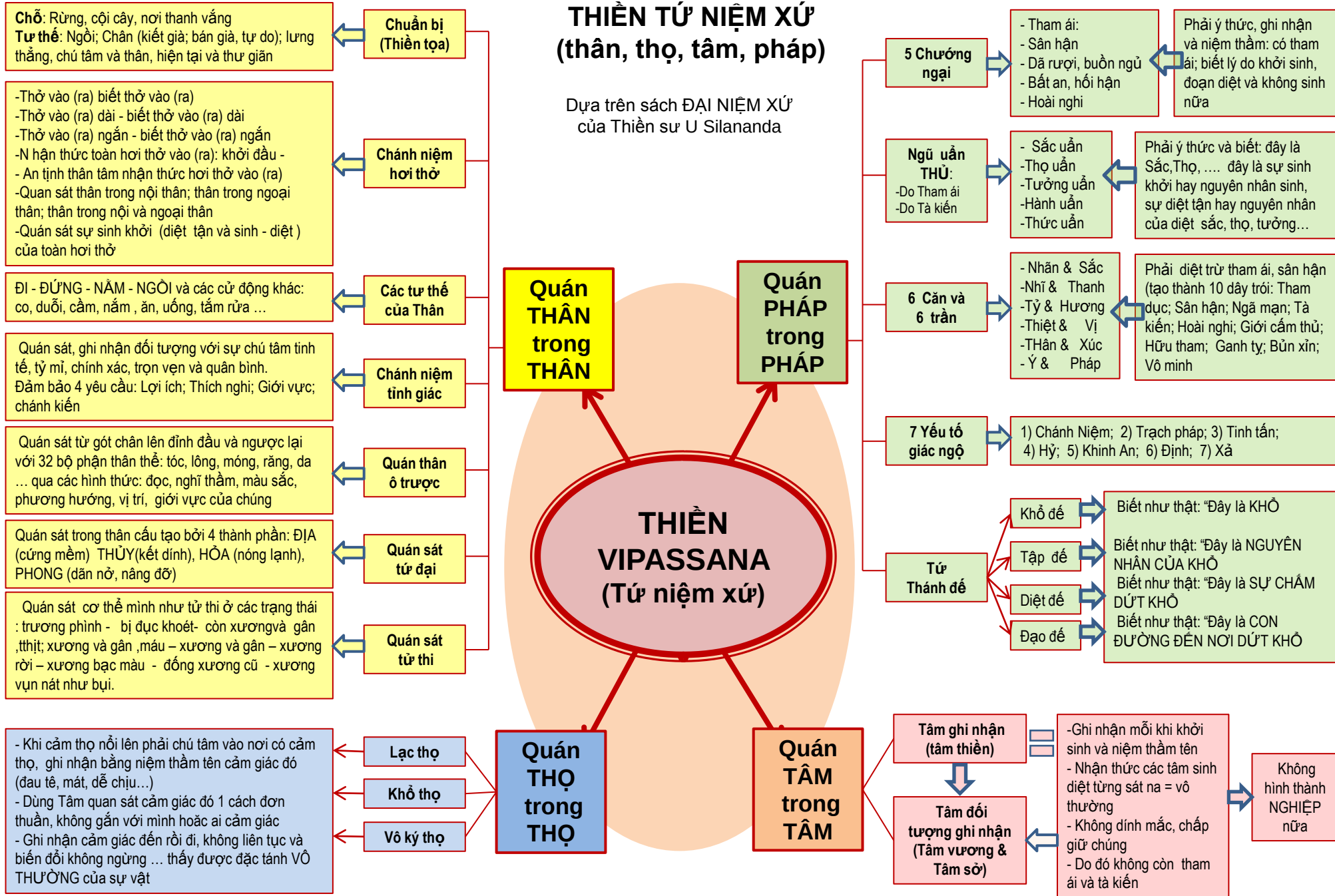
SƠ ĐỒ ĐẠI NIỆM XỨ

SƠ ĐỒ TÓM LƯỢC CÁC NỘI DUNG CƠ BẢN

THIỆN TỨ NIỆM XỨ

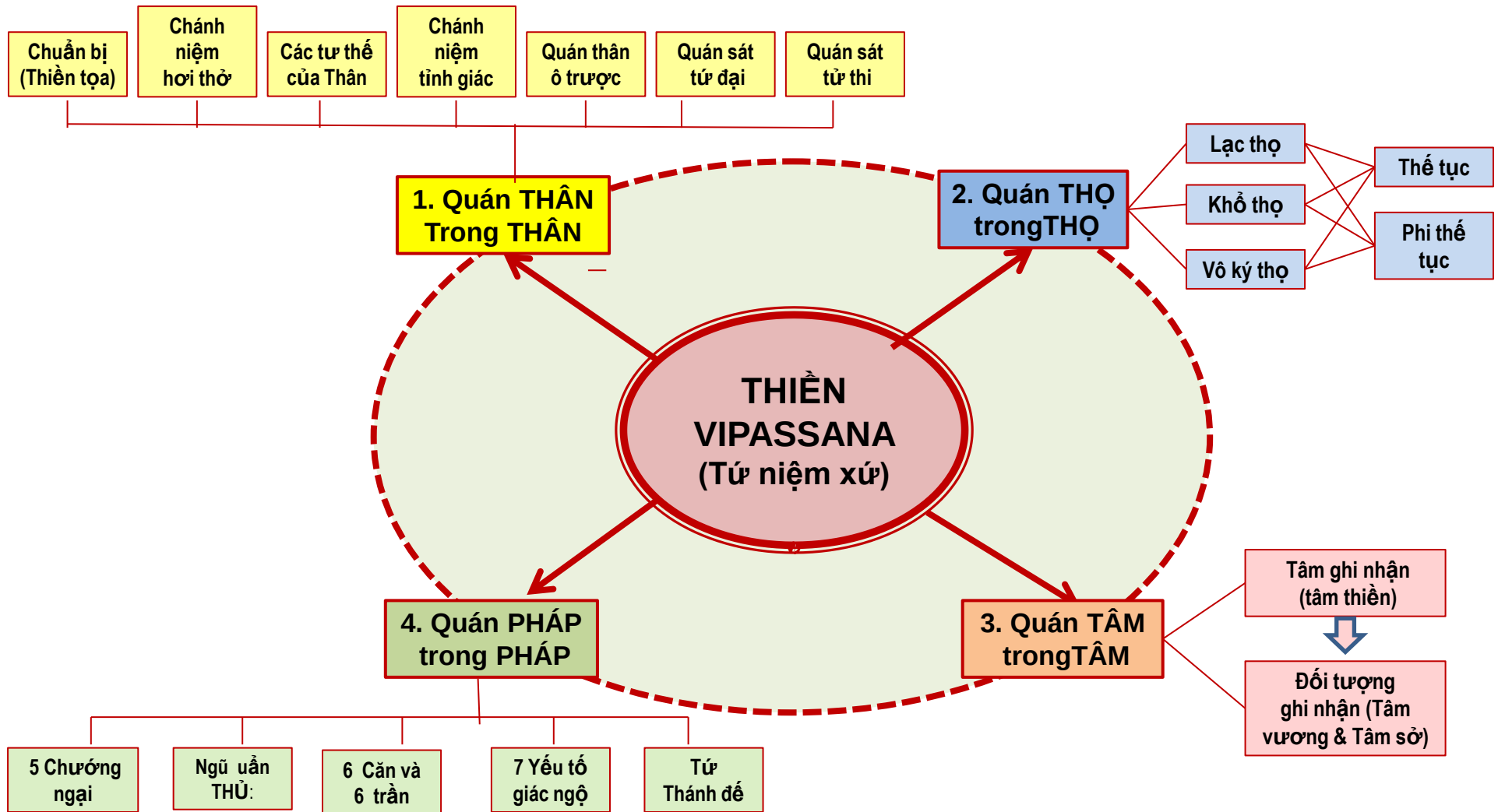
(thân, thọ, tâm, pháp)

Dựa trên sách ĐẠI NIỆM XỨ
của Thiền sư U Silananda

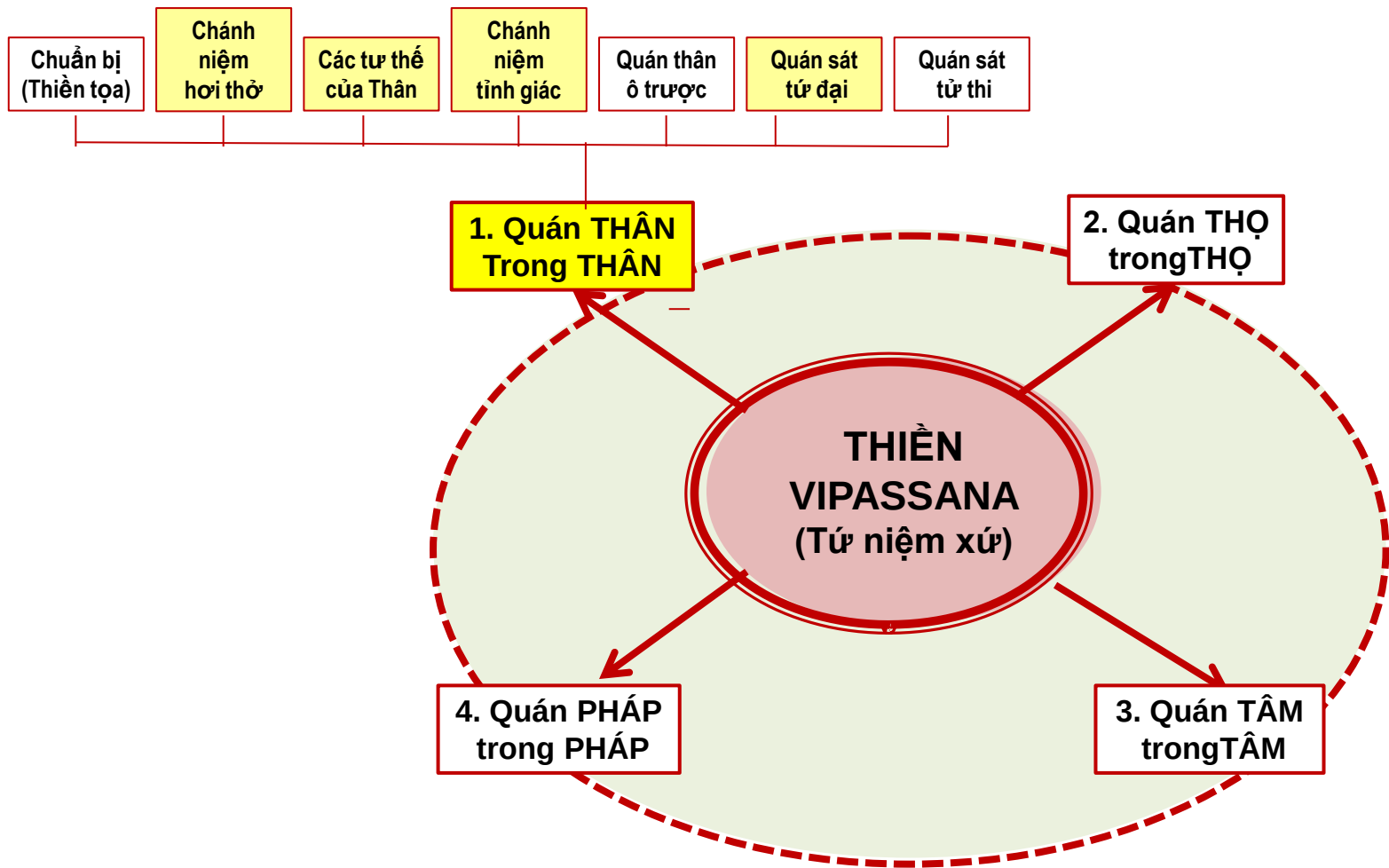


SƠ ĐỒ TÓM LƯỢC CÁC NỘI DUNG CƠ BẢN THIỀN TỨ NIỆM XỨ (thân, thọ, tâm, pháp)

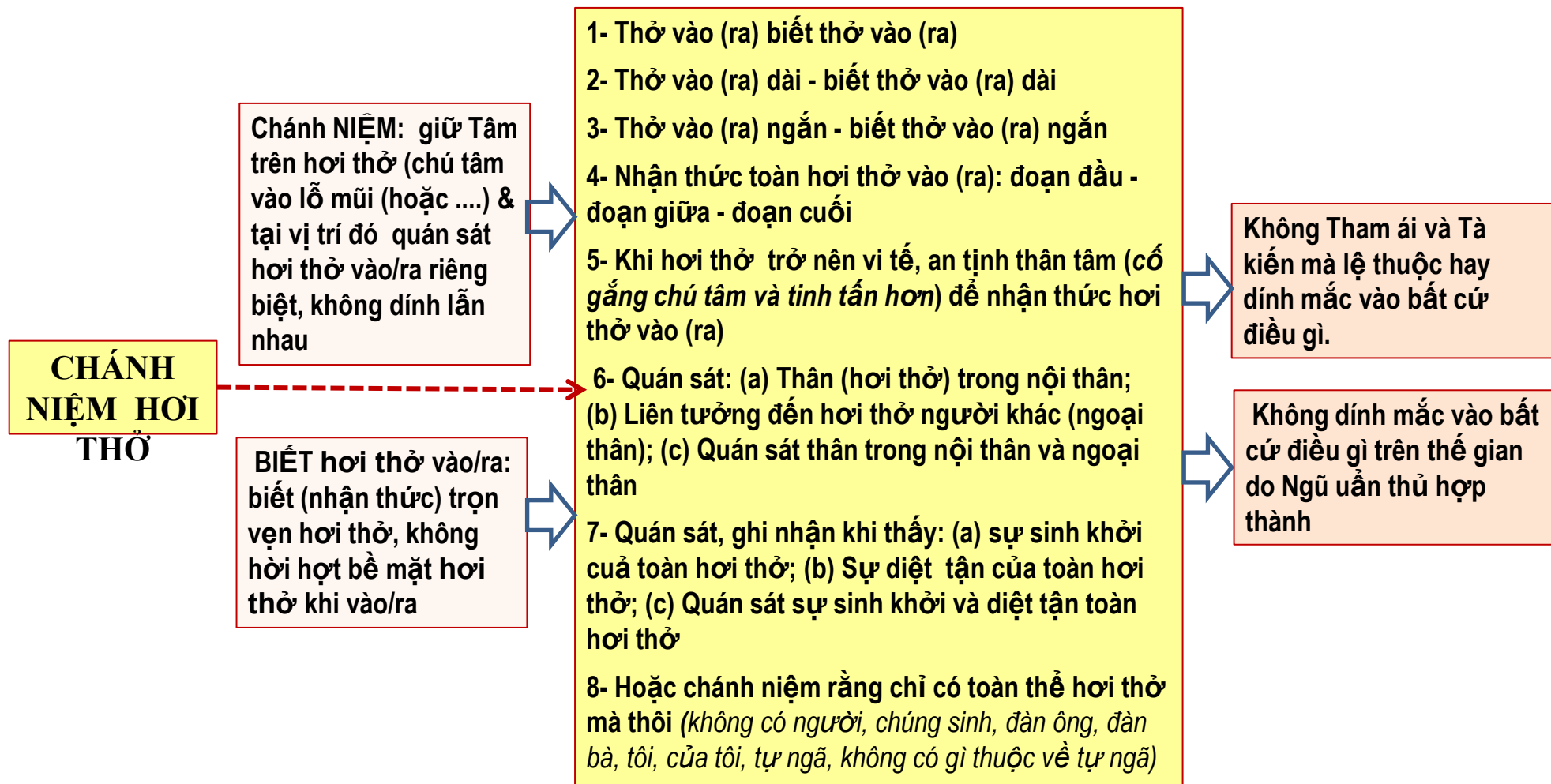
“Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sinh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc. Diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và giác ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ niệm xứ: Quán sát thân trong thân (thọ trong thọ, tâm trong tâm, pháp trong pháp), tỉnh cần, tỉnh giác và chánh niệm để loại bỏ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



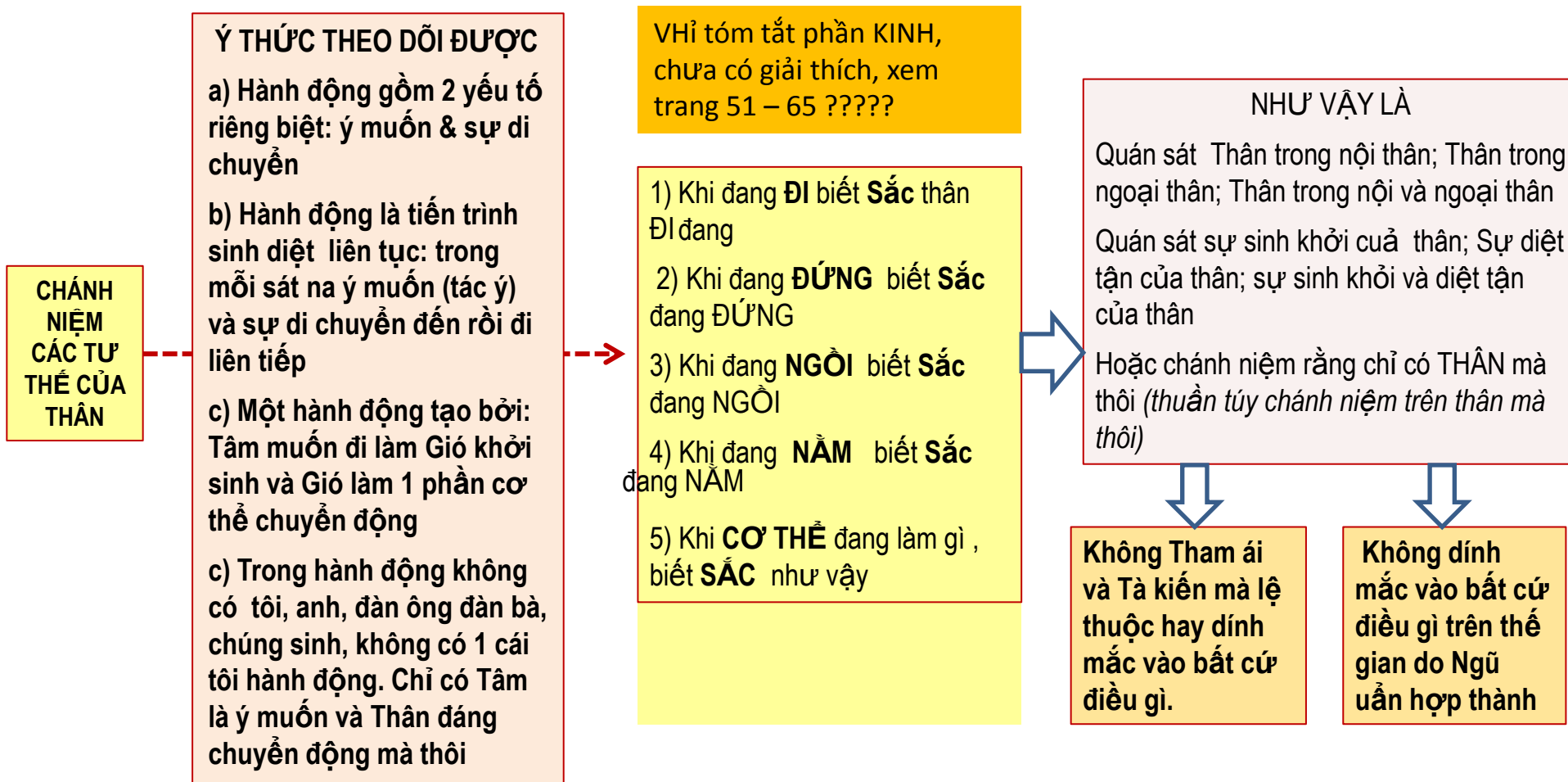
NIỆM THÂN



NIỆM THÂN - CHÁNH NIỆM HƠI THỞ



NIỆM THÂN CHÁNH NIỆM CÁC TƯ THỂ CỦA THÂN



NIỆM THÂN CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

Thấy chính xác, không lầm lẫn, phân biệt rõ Thân với Tâm, đối tượng đang quán sát với đối tượng khác

Thấy trọn vẹn : hiểu mọi khía cạnh của hiện tượng Thân & Tâm (hiểu đầy đủ đặc tính – công năng - sự biểu hiện của đối tượng quán sát)

Thấy trong sự quân bình Ngũ căn: Tín - Tấn - Niệm - Định - Huệ

Đảm bảo 4 yêu cầu:

Lợi ích tỉnh giác: cân nhắc việc làm dẫn đến lợi ích hay không

Thích nghi tỉnh giác: cân nhắc có phù hợp với mục đích, đặc điểm đối tượng và điều kiện thực hiện

Giới vực tỉnh giác: là hành thiền, không sao lãng phóng sáng lĩnh vực khác

Chánh kiến tỉnh giác: không lầm lẫn các động tác; thấy rõ bản chất hành động (chỉ có ý muốn và hành động mà không có thực thể vĩnh cửu, linh hồn, tự ngã nào điều khiển)

1- Khi đi tới đi lui

2- Khi nhìn thẳng và nhìn ngang 2 bên

3- Khi co tay và duỗi tay

4- Khi mặc quần áo

5- Khi mang bát

6- Khi ăn uống nhai mút

7- Khi đại tiểu tiện

8- Khi đi đứng nằm ngồi

9- Khi nói năng và im lặng

NHƯ VẬY LÀ

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

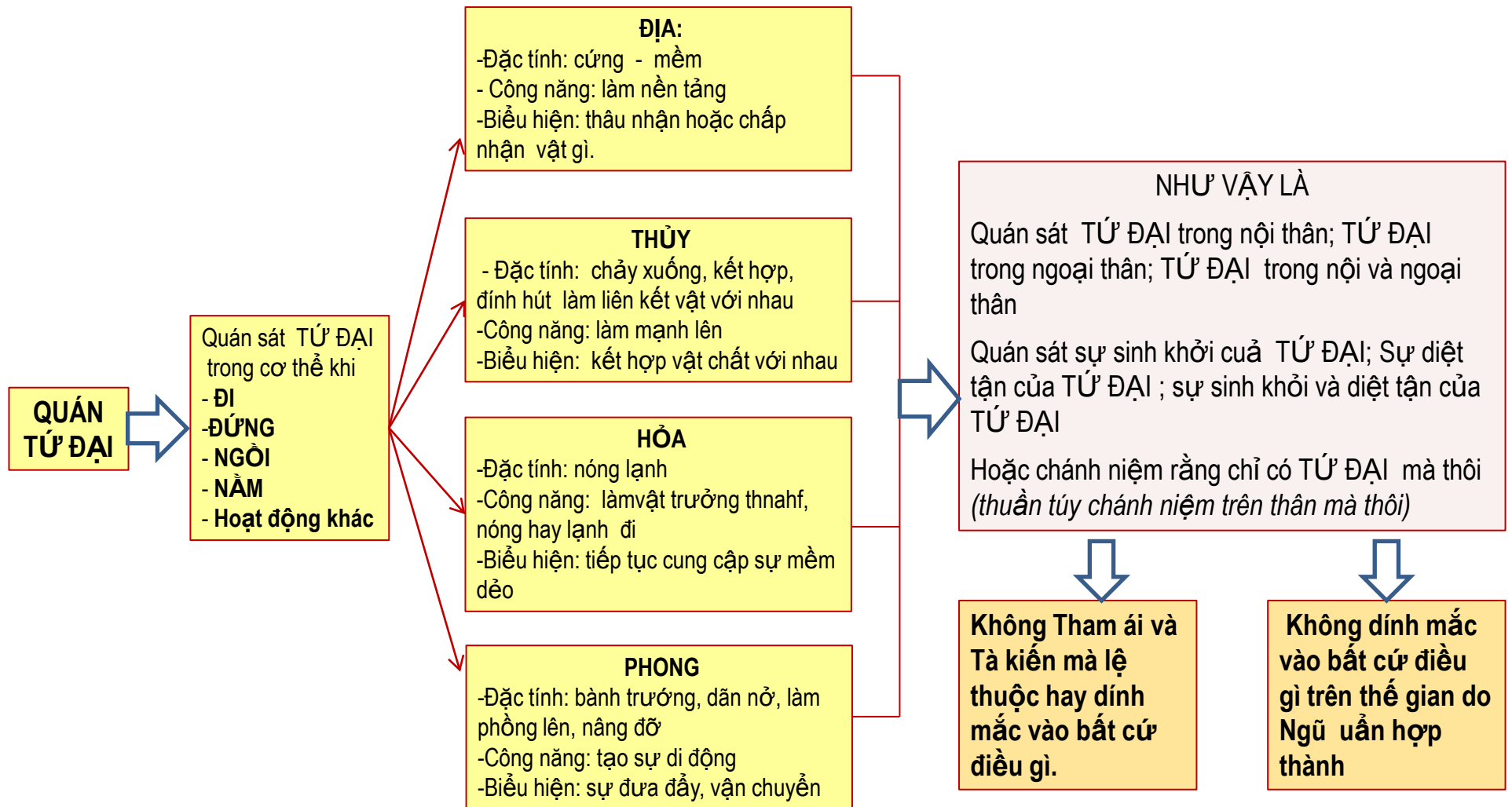
Quán sát sự sinh khởi của thân; Sự diệt tận của thân; sự sinh khởi và diệt tận của thân

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

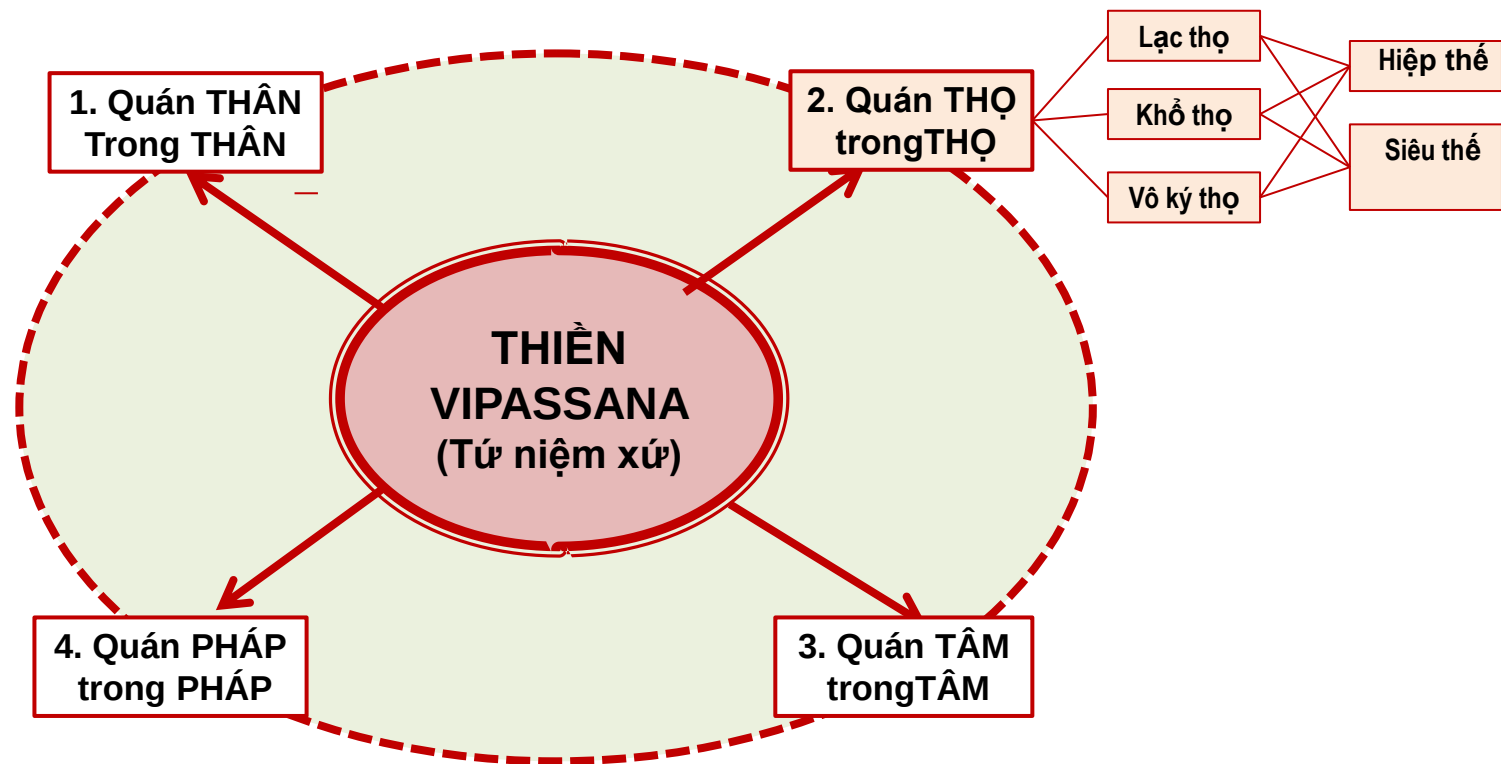
Không Tham ái và Tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

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

NIỆM THÂN: QUẢN 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

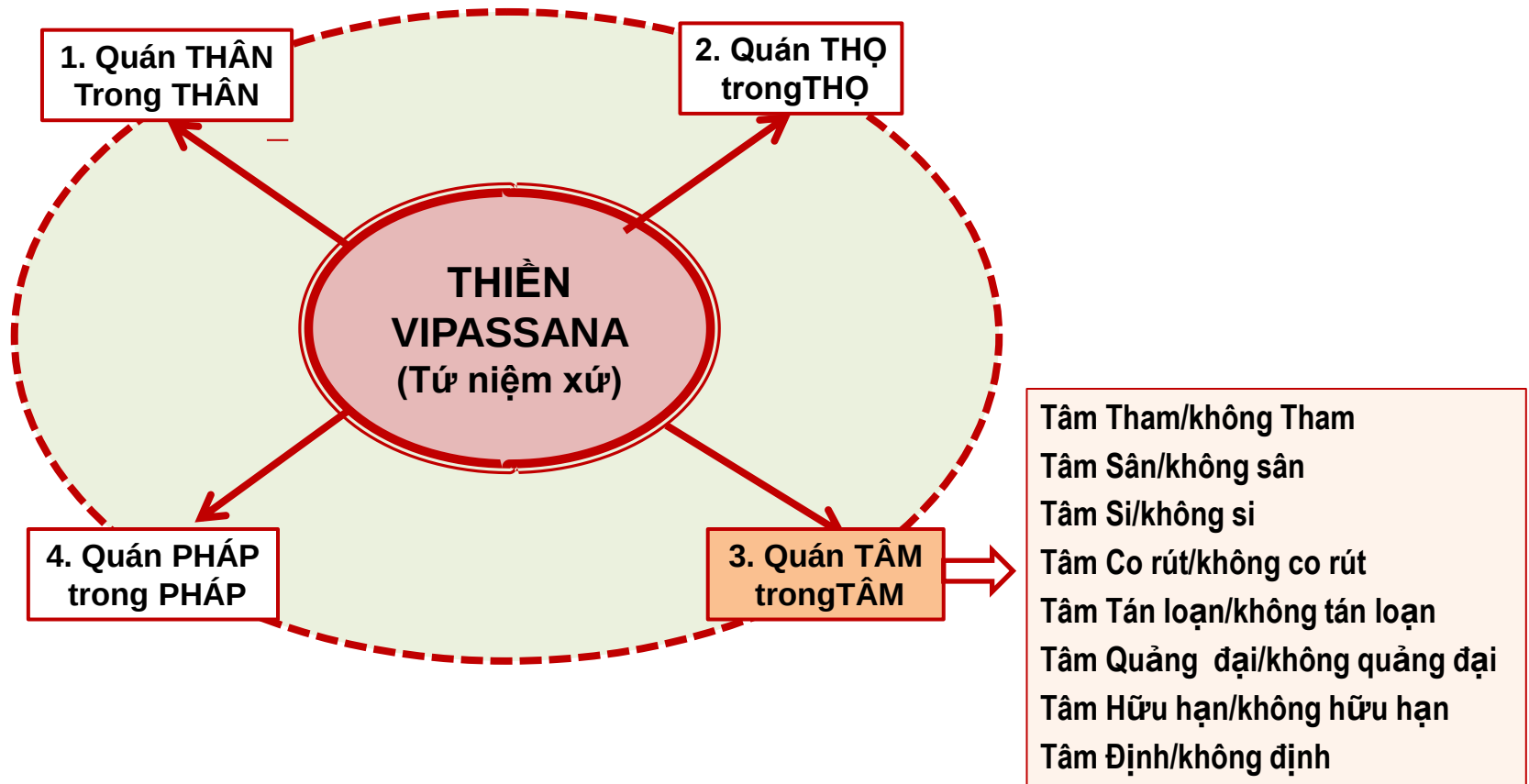
Quán sát sự sinh khởi của thọ; Sự diệt tận của thọ; sự sinh khởi và diệt tận của thọ

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 tham ái và tà kiến > 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.

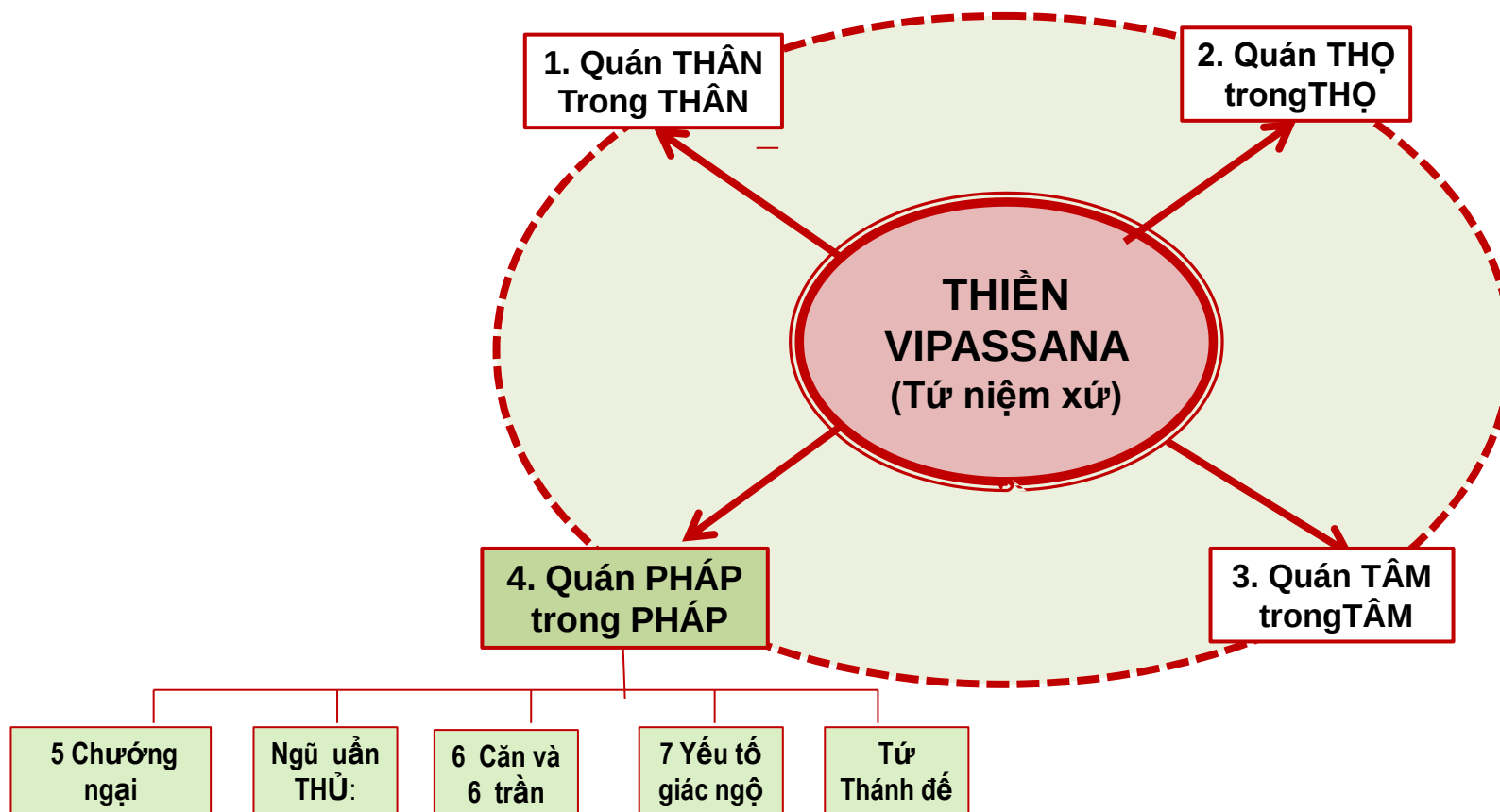
Tâm hữu hạn" là tâm vương thuộc dục giới và sắc giới.

Tâm vô thượng là tâm thuộc vô sắc giới.

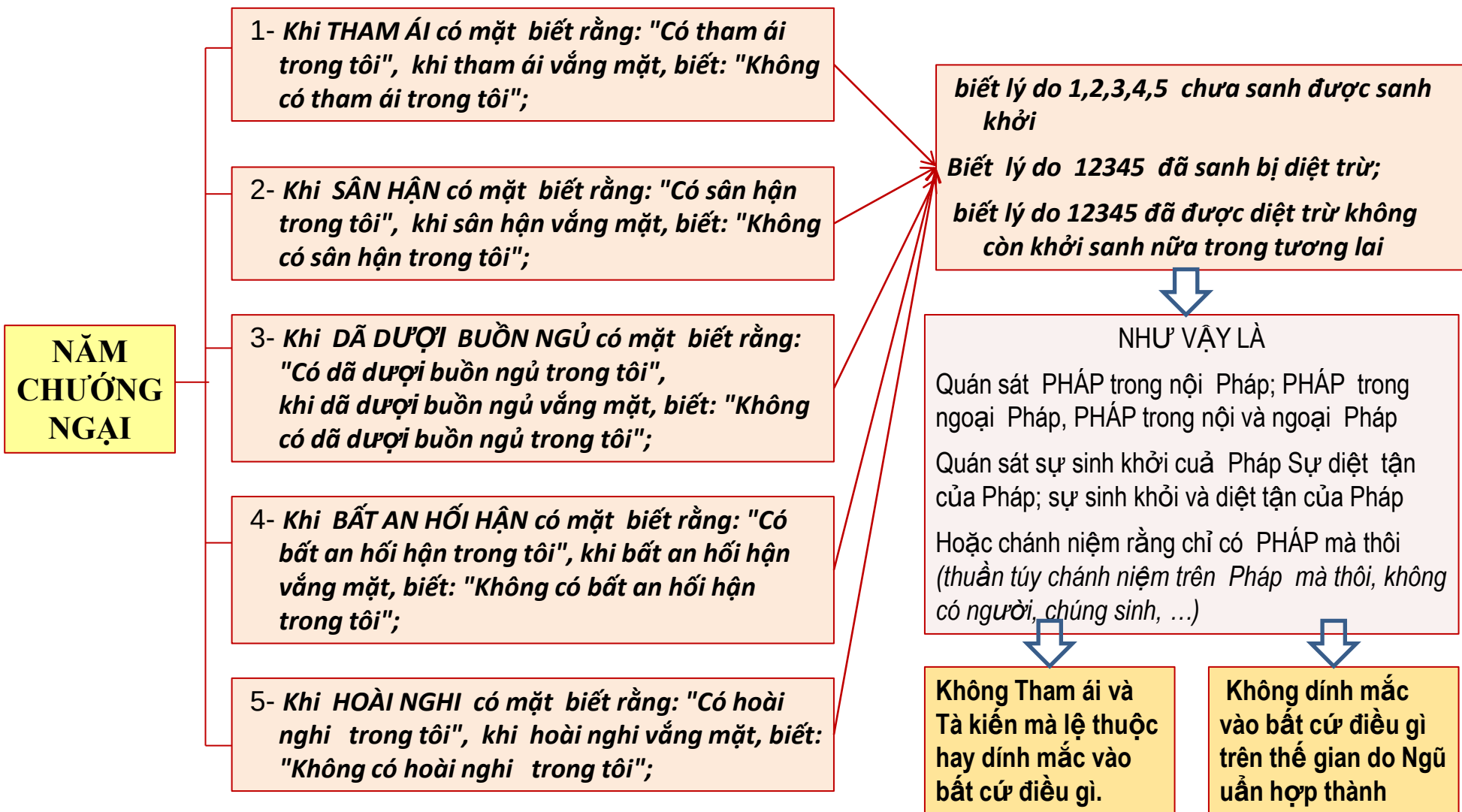
Tâm định" là tâm cận định hay nhập định.

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

NIỆM PHÁP



NIỆM PHÁP – NĂM CHUỐNG NGẠI (TRIỀN CÁI)



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

NGŨ UẨN

THỦ : chấp giữ (tham ái hay Tham muốn) mạnh mẽ,

- 1- **Thủ do Tham ái**: khi thấy vật đẹp dễ đáng yêu, có lợi thì thích > muốn làm chủ vật đó
- 2- **Thủ do chấp giữ tà kiến** (tư tưởng sai lầm về sự, vật). Ví dụ Đức Phật dạy sự vật là vô thường nhưng vẫn chấp là trường tồn để dính mắc

1- **Biết đây là SẮC**

2- **Biết đây là THỌ**

3- **Biết đây là TƯỚNG**

4- **Biết đây là HÀNH**

5- **Biết đây là THỨC**

Biết sự khởi sinh hay nguyên nhân khởi sinh của Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức
Biết sự diệt tận hay nguyên nhân sự diệt tận của Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức

NHƯ VẬY LÀ

Quán sát PHÁP trong nội Pháp; PHÁP trong ngoại Pháp, PHÁP trong nội và ngoại Pháp

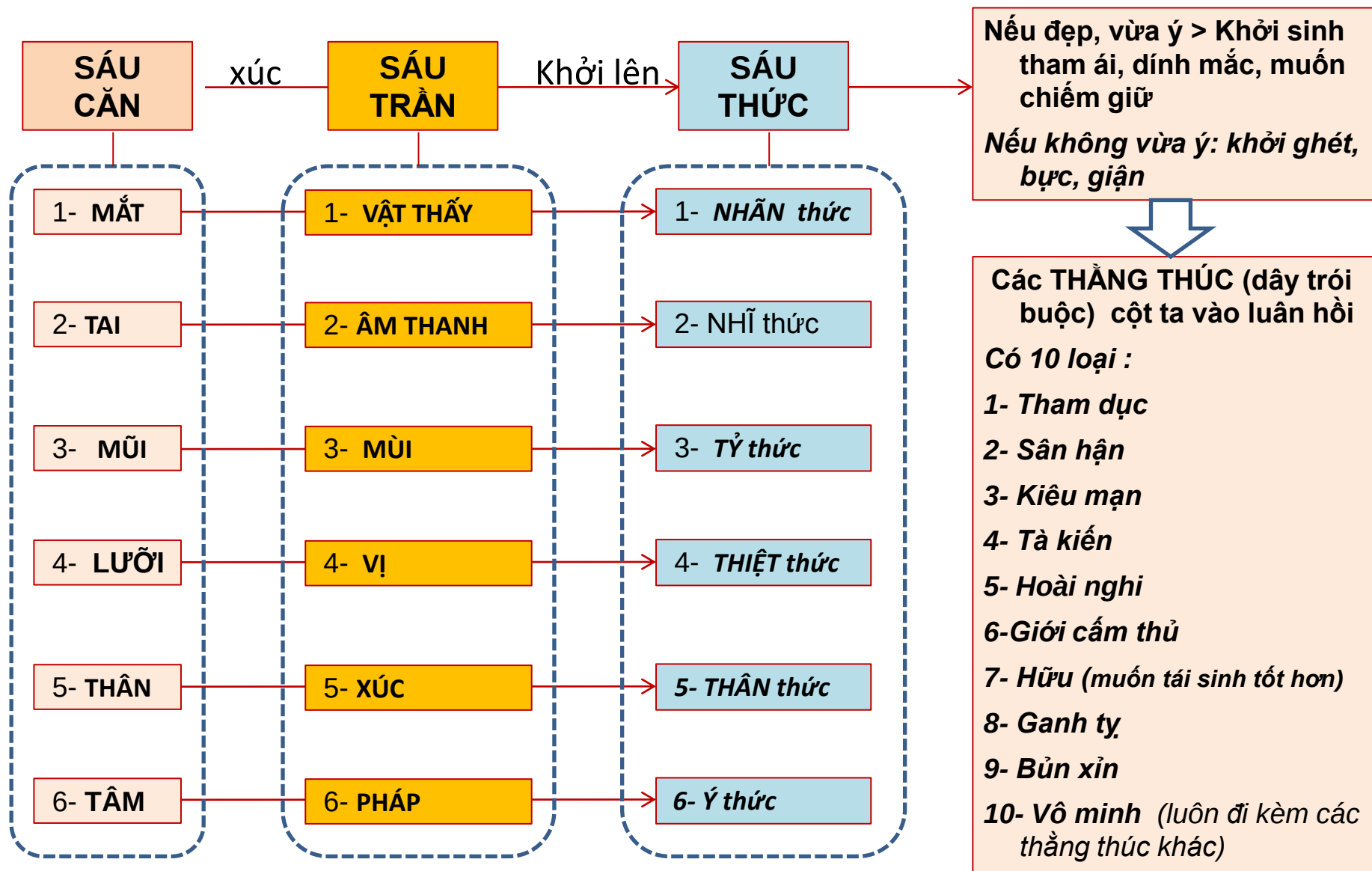
Quán sát sự sinh khởi của Pháp, sự diệt tận của Pháp; sự sinh khởi và diệt tận của Pháp

Hoặc chánh niệm rằng chỉ có PHÁP mà thôi (thuần túy chánh niệm trên Pháp mà thôi, không có người, chúng sinh, ...)

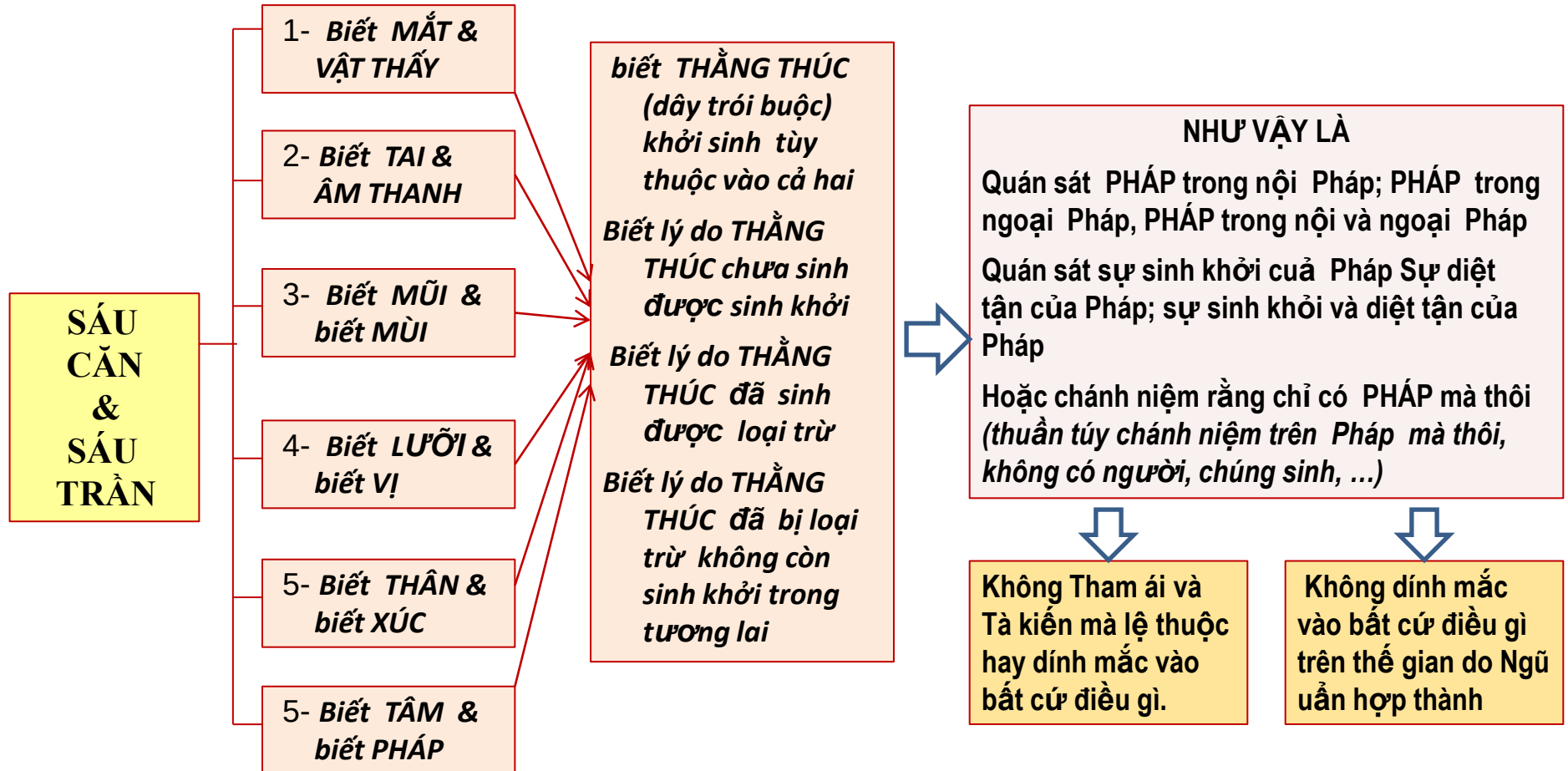
Không Tham ái và Tà kiến mà lệ thuộc hay dính mắc vào bất cứ điều gì.

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

NIỆM PHÁP – 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 thấp 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 quấy 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

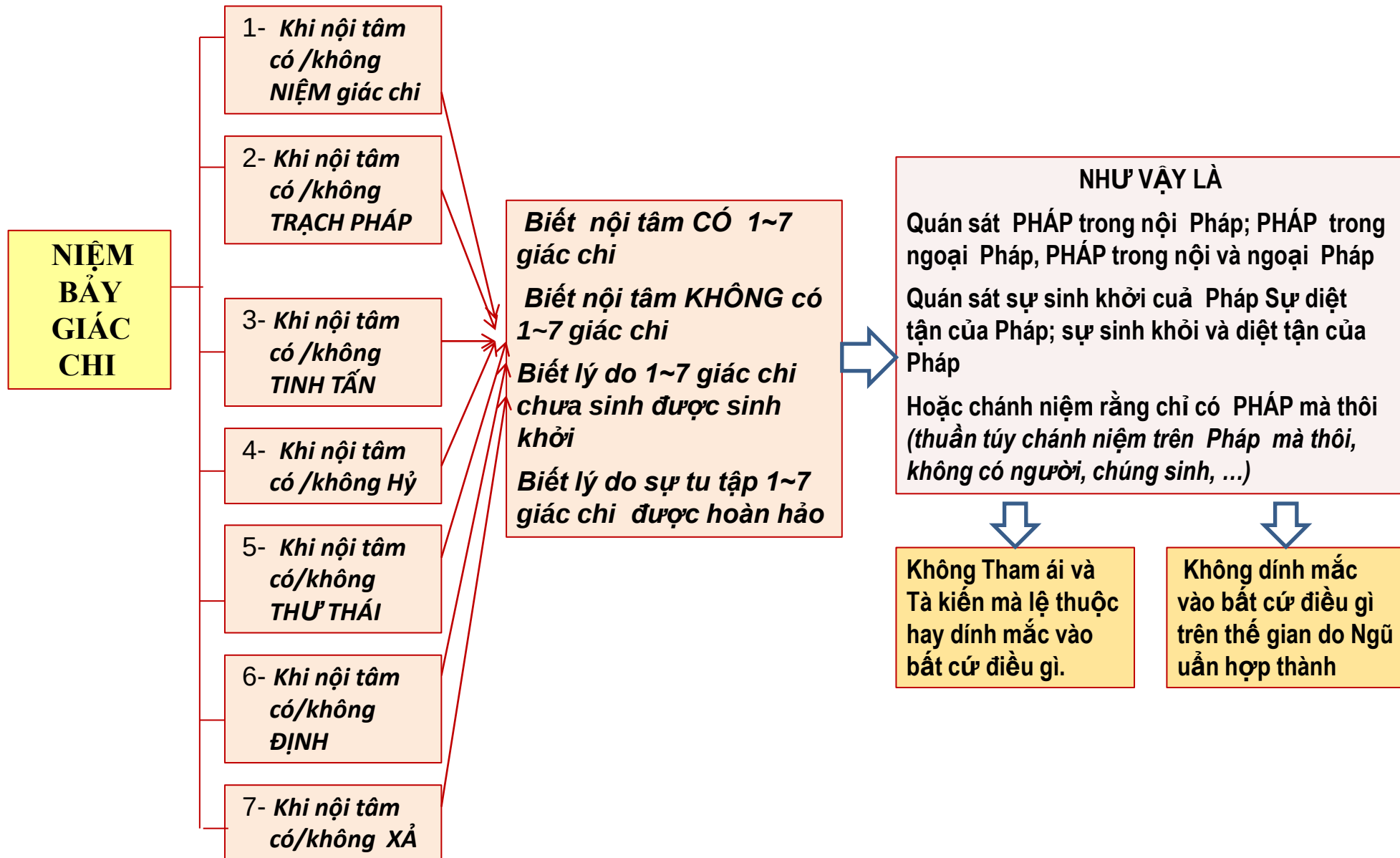
6- **ĐỊNH** giác chi

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:

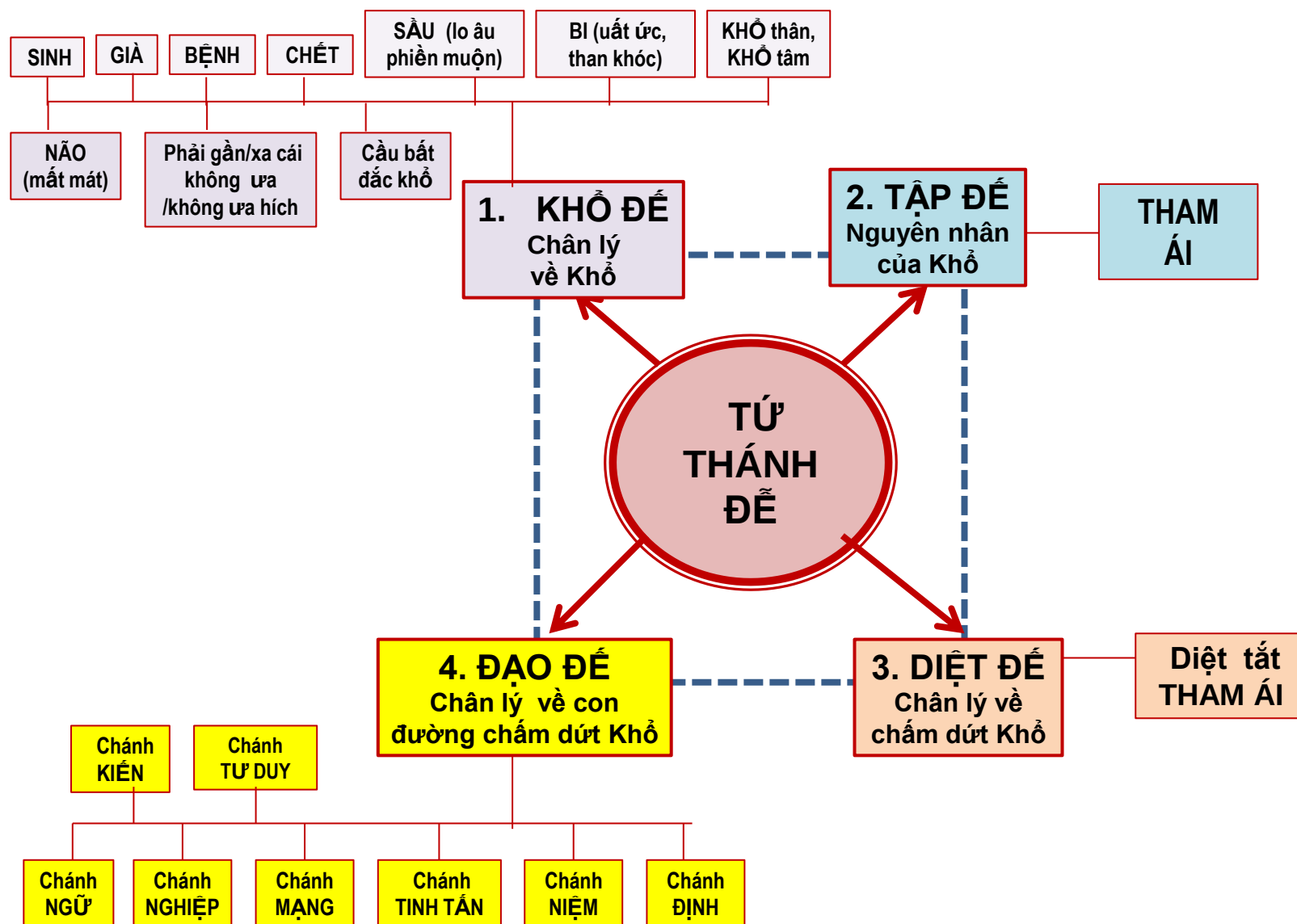
7- **XẢ** giác chi

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:

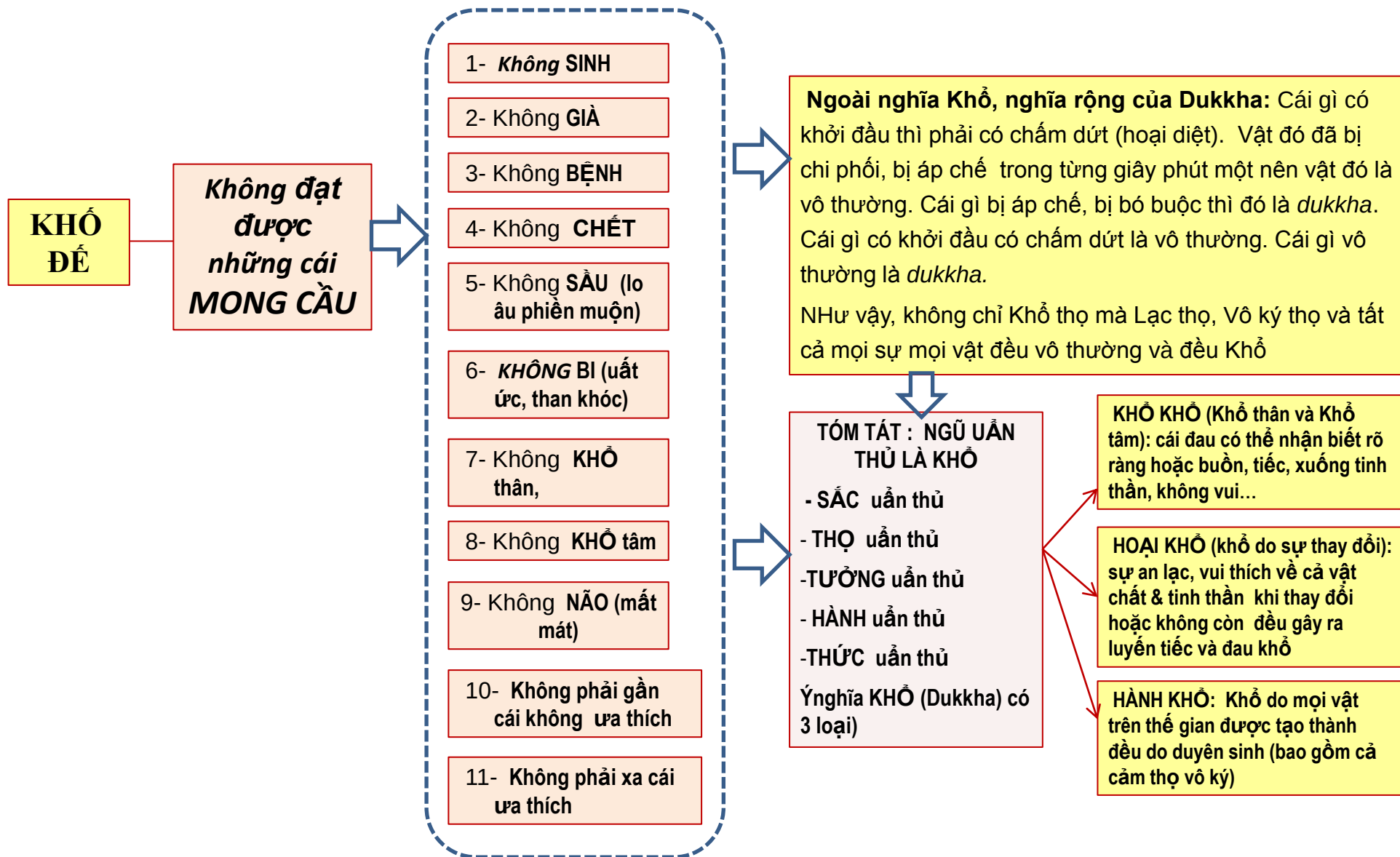
NIỆM PHÁP – BẢY GIÁC CHI



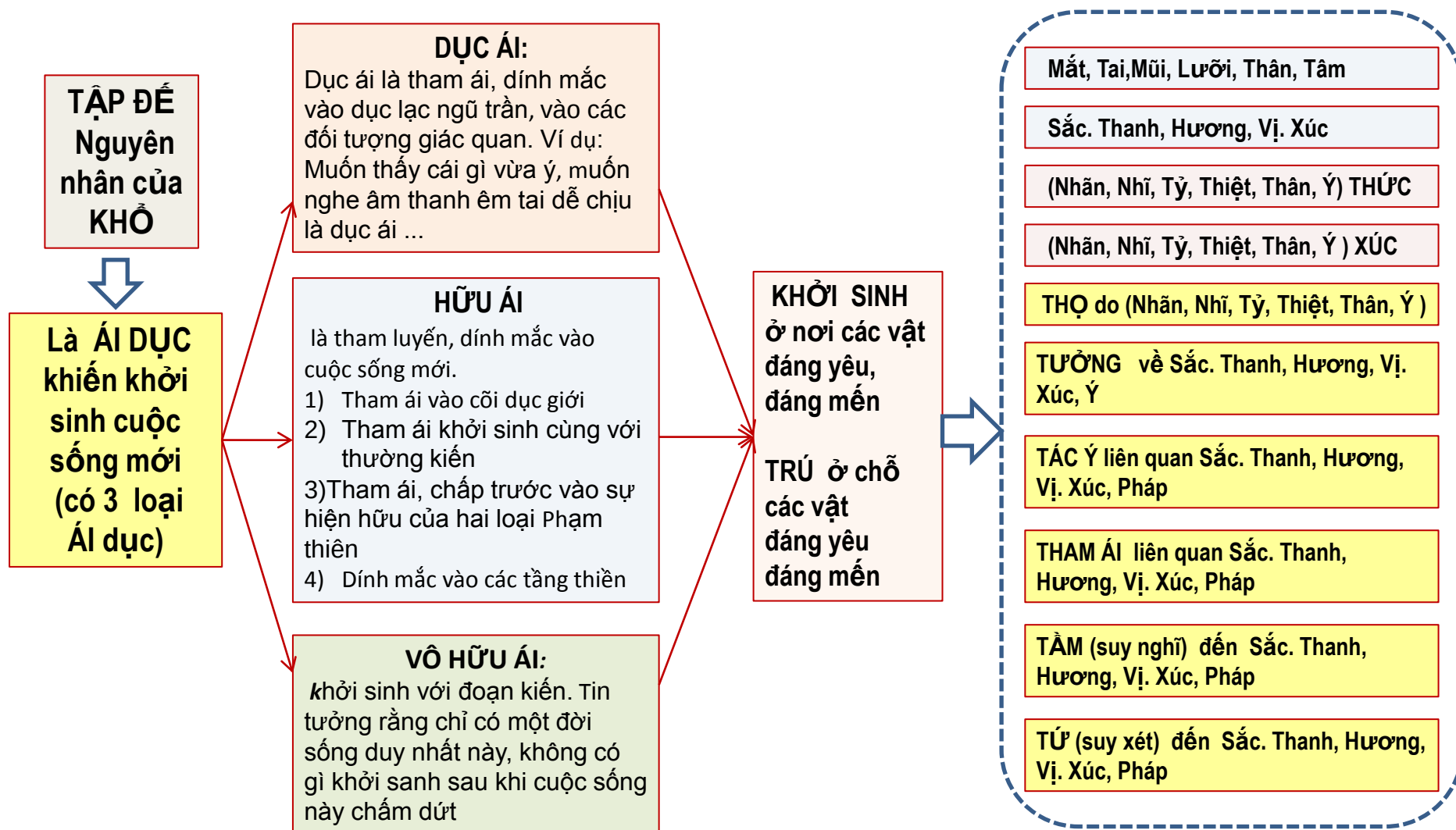
NIỆM PHÁP – TỨ THÁNH ĐẾ



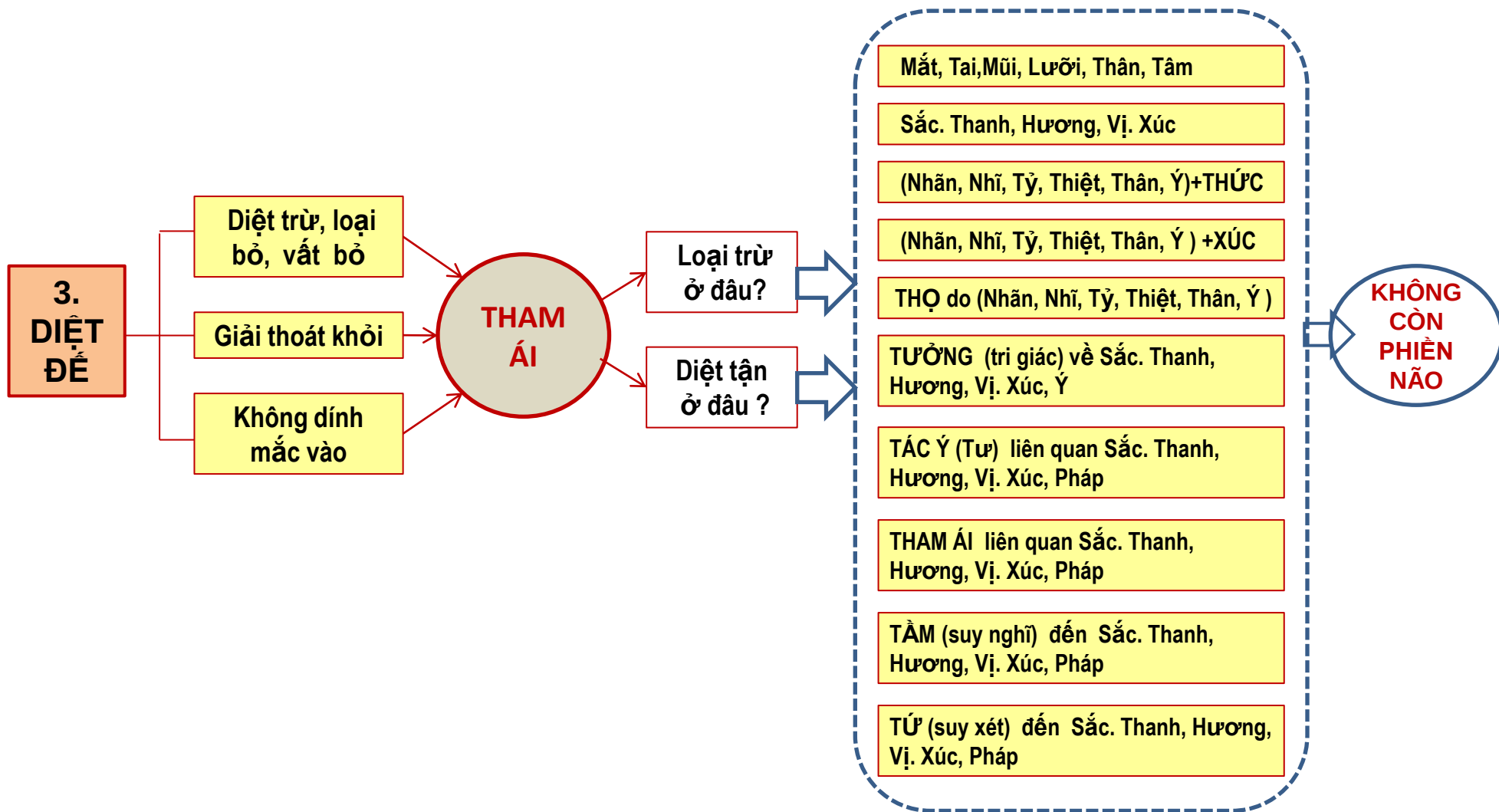
TỨ THÁNH ĐẾ - KHỔ ĐẾ (Chân lý về KHỔ)



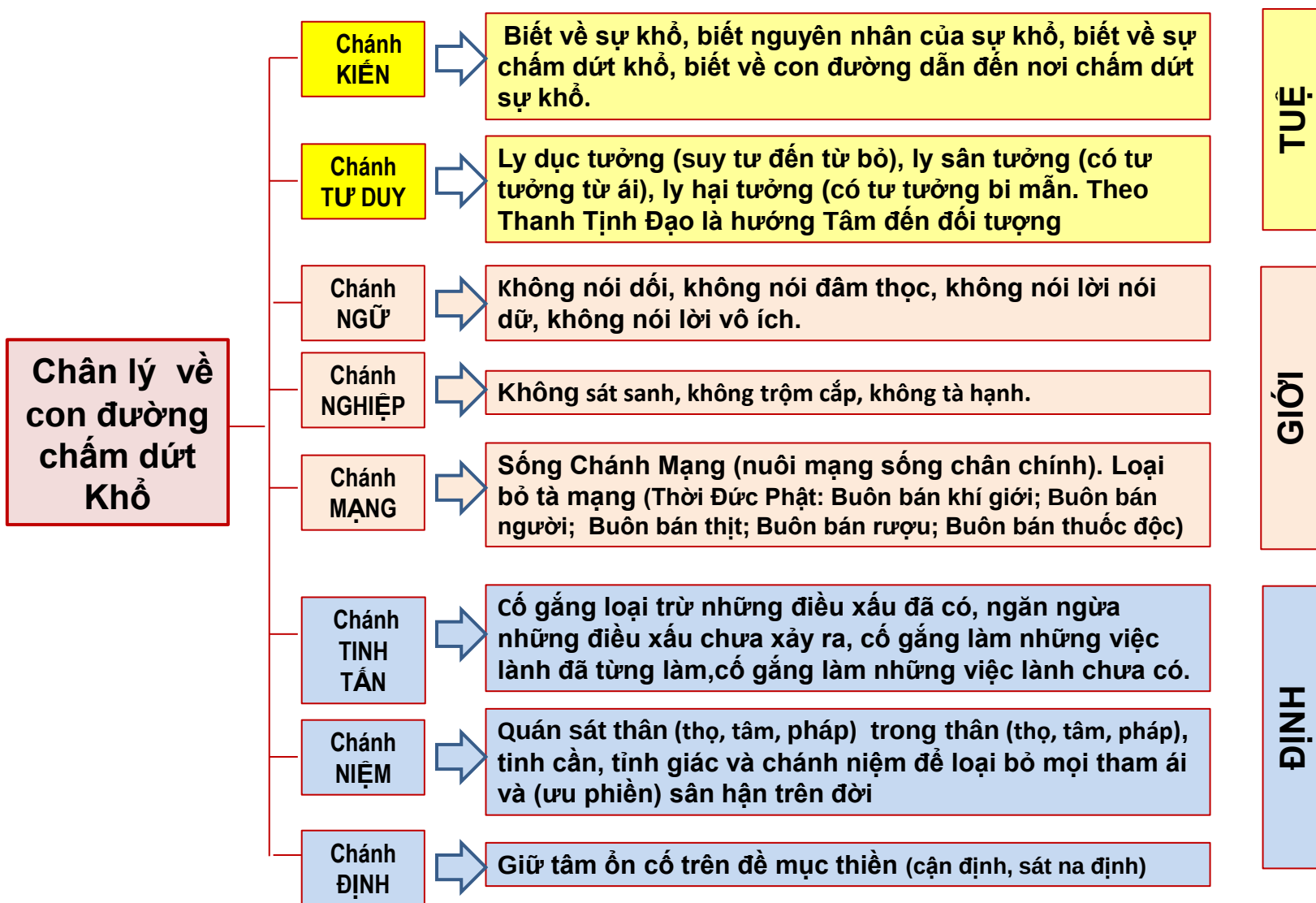
TỨ THÁNH ĐẾ - TẬP ĐẾ (Chân lý về nguyên nhân của KHỔ)



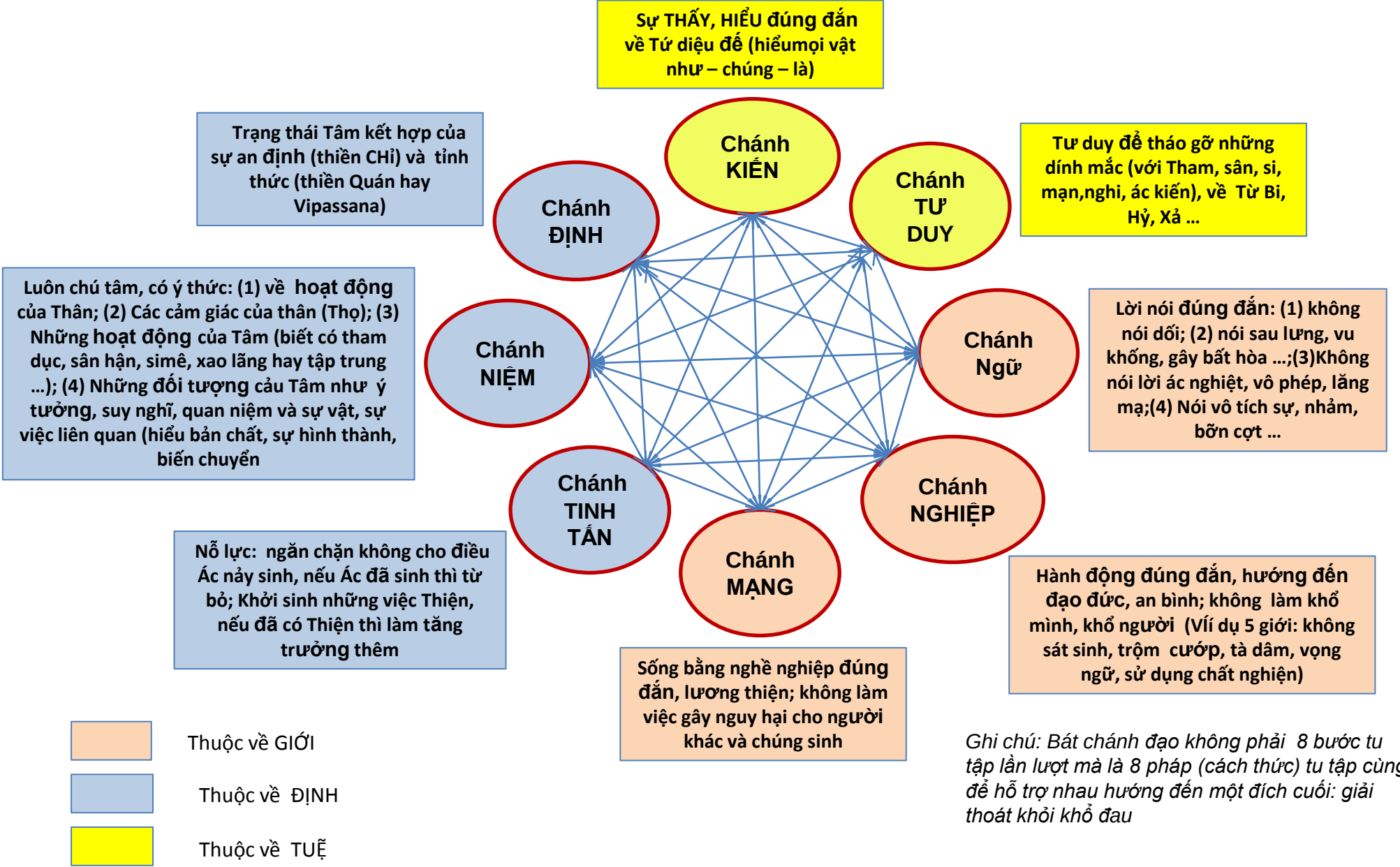
TỨ THÁNH ĐẾ - DIỆT ĐẾ (Chân lý về chấm dứt KHỔ)



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



SƠ ĐỒ ĐẠO ĐẾ (BÁT CHÁNH ĐẠO)



NIỆM PHÁP – TỨ THÁNH ĐẾ

