

Tứ niệm xứ:

- *Thứ nhất, quán thân:* Tỉnh giác trong mọi hoạt động của thân thể.
- *Thứ hai, quán thọ:* Nhận biết rõ các cảm giác và cảm xúc nảy sinh trong tâm trí, và nhận biết chúng là dễ chịu (lạc thọ), khó chịu (khổ thọ) hay trung tính (bất khổ bất lạc thọ), cũng như tính vô thường của chúng.
- *Thứ ba, quán tâm:* Chú ý đến các ý nghĩ đang hiện hành và nhận biết chúng là tham hay vô tham, sân hay vô sân, si hay vô si.
- *Thứ tư, quán pháp:* Cởi mở đón nhận sự thật khách quan của cuộc sống đang hiển lộ trong khoảnh khắc.