

BUDDHASĀSANA THERAVĀDA

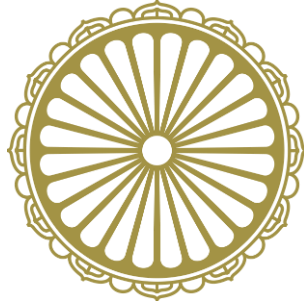
HƯỚNG DẪN THIỀN ĀNĀPĀNASATI CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

(Instructions on Ānāpānasati Meditation for Beginners)

Sayadaw Revata

 NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

BUDDHASĀSANA THERAVĀDA



HƯỚNG DẪN
THIỀN ĀNĀPĀNASATI
CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU
(Instructions on Ānāpānasati Meditation for Beginners)

Sayadaw Revata

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

**HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

Điện thoại: 024.39260024 Fax: 024.39260031

**HƯỚNG DẪN THIỀN ĀNĀPĀNASATI
CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU**

(Instructions on Ānāpānasati Meditation for Beginners)

Sayadaw Revata

Chuyển ngữ: Abhikusala

Phật lịch 2563 - Dương lịch 2020

Chịu trách nhiệm xuất bản: Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung: Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh

Đối tác liên kết: Website Sách Phật Pháp

Website: www.sachphatphap.vn

Email: banbientap@sachphatphap.vn

In 1000 quyển, khổ 14,5cm x 20,5cm tại: **Xí nghiệp in Nguyễn Minh Hoàng.**

Địa chỉ: 510 Trường Chinh, P. 13 Q. Tân Bình, TPHCM.

Số XNĐKXB: 4410-2021/CXBIPH/26-139/HĐ

Số QĐXB của NXB: 742/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 09 tháng 12 năm 2021.

Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-351-051-5.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.

NAMO TASSA BHAGAVATO
ARAHATO
SAMMĀSAMBUDHASSA

THÀNH KÍNH ĐẢNH LỄ ĐỨC THÊ TÔN,
BẬC ỨNG CÚNG,
ĐẮNG CHÁNH TỰ GIÁC



*Tác giả cho phép tái bản tài liệu này để phân phát miễn phí.
Tuy nhiên, không được phép thay đổi và tránh bóp méo nội
dung của quyển sách này.
Tặng sự thật hơn tất cả các quà tặng khác.*

Trung Tâm Thiền Pa-Auk Tawya (Chính)
Mawlamyine, Mon State
Myanmar

Món Quà pháp Bảo – Phân Phát Miễn Phí
Post by Professor Zumbi

Nội dung

Lời mở đầu: Tại sao chúng ta thiền?	6
Tại sao ‘hơi thở vô hơi thở ra (<i>ānāpāna</i>)’?.....	11
Thở tự nhiên mà chú ý.....	12
Tọa cụ	12
Tư thế ngồi	14
Rải lòng từ (<i>mettā</i>) để làm yên lặng tâm.....	15
Không dồn sự chú ý vào một điểm khi bạn tập trung vào hơi thở.....	16
Ghi nhớ ‘vô’ và ‘ra’ cùng hơi thở	17
Tập trung chuyên chú vào hơi thở, không phải sự xúc chạm.....	17
Điều gì là có ích thì khó làm	18
Không cố gắng (<i>virīya</i>) quá nhiều	19
Không mong muốn. Không trông mong. Không dính mắc	19
Thiền để hạnh phúc	20
Tập trung chuyên chú vào hơi thở tự nhiên và không điều chỉnh hơi thở	20
Tập trung vào hơi thở tại một nơi duy nhất.....	21
Cách tập trung: Từ tưởng đến tâm.....	21
Chuyên chú vào nơi chúng ta cảm thấy hơi thở.....	22
Những ý nghĩ lan man.....	23
Đau và tê.....	24
Tu tập pháp nhẫn nại - <i>khanti pāramī</i>	24
Không để ý đến sự đau vào lúc đầu	26
Thay đổi tư thế nếu cơn đau làm mất sự tập trung tự nhiên	26
Biết, quan tâm đến cả bốn oai nghi.....	26
Phát triển nhất hành tâm	27
Sự xuất hiện của ánh sáng.....	27
Nếu ánh sáng không ổn định, hãy tiếp tục tập trung vào hơi thở	28
Sự hợp nhất ánh sáng với hơi thở	29
Tập trung vào ấn tượng (<i>nimitta</i>).....	29
Chuyên chú vào nimitta, không phải hào quang	30
Cho phép tinh cần tăng trưởng ổn định	30
Nhập vào thiền định	31
Tu tập định để biết và thấy Pháp (<i>dhmma</i>).....	31

Hướng dẫn thiền niệm hơi thở vào ra (*ānāpānasati*) cho những người mới bắt đầu

Đây là một bản sao quyền sách hướng dẫn thiền của Bhikkhu Revata. Dường như đây là bản chép lại một bài **thuyết pháp**. Trong bài thuyết pháp, những người tu thiền (*yogi*) Phật giáo ngồi nghe vị thiền sư, thường là một đại đức tu sĩ Phật giáo, giải thích một số khía cạnh về Phật giáo và đặc biệt là làm sao để đạt đến Nibbāna. Nibbāna là mục tiêu tối thượng của thiền Phật giáo.

Tôi đã quyết định nhập nó vào ấn phẩm này vì tôi không thể tìm thấy phiên bản trực tuyến của nó sau khi thực hiện việc tìm qua Google. Tôi đã nhận sách hướng dẫn từ Jin Kyung Sunim, trụ trì tu viện Phật giáo ở Geochang, Nam Hàn.

Những điều trình bày sau đây được lấy trực tiếp từ sách hướng dẫn thiền. Nếu bạn muốn “tiến hành nhẹ nhàng” về giáo lý Phật giáo khô khan, xin cứ tự nhiên bỏ qua đến phần có tựa đề là “**Không dồn sự chú ý vào một điểm khi bạn tập trung vào hơi thở**”. Ở đó nói rằng, rất tốt để biết tại sao nhiều người tu tập theo thiền Phật giáo.

Xin lưu ý rằng tôi đã thay đổi các từ tiếng Anh Anh quốc sang tiếng Anh Mỹ quốc.

Sabbadanam Dhammadanam jinati.

Quà tặng sự thật trội hơn tất cả những quà tặng khác.

Lời mở đầu: Tại sao chúng ta thiền?

Tại sao chúng ta thiền? Khi được hỏi, những người tu thiền sẽ đưa ra nhiều lý do khác nhau cho việc tu tập thiền. Một số người làm như vậy vì những lý do có phần phàm phu như là để thả lỏng, để được hiệu quả hơn trong công việc, để có một tâm và thân khỏe hơn, để tâm được yên tĩnh và yên lặng, hạnh phúc hơn, để đối phó, đương đầu tốt hơn với những thăng trầm trong cuộc sống, và v.v... Những người khác có thể thiền vì những lý tưởng cao hơn là được thoát khỏi khổ, hoặc có thể được đặt gánh nặng của năm uẩn xuống. Bạn có thể có lý do riêng của mình để cũng muốn tu tập thiền.

Thật ra, tu tập thiền là điều quan trọng nhất chúng ta có thể làm trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta có thể thu về nhiều lợi ích hiệp thể khác nhau khi chúng ta thọ trì (*samādinna*) thiền tập để đạt được những lý tưởng cao hơn. Tuy nhiên, mục đích tối thượng của việc tu tập thiền là cần phải biết Sự Thật (*sacca*).

Sau khi đức Phật (*Buddha*) thấu rõ Sự Thật (*sacca*), Ngài trở thành bậc Toàn giác. Đức Phật đã xuất hiện trong thế gian liên quan đến việc thấu rõ sự thật.

Những ai thấu rõ Pháp (*dhamma*), các Sự Thật, như thật (theo thực tính), thì những người ấy có thể dứt khổ. Những ai đã thấu rõ Tứ Thánh Đế và Pháp như thật (theo thực tính), thì những người ấy có thể đặt gánh nặng của họ xuống - gánh nặng về năm uẩn.

Người hạnh phúc nhất ở thế gian là những người thấy rõ Nibbāna, Sự Bất Tử. Không có hạnh phúc nào khác có thể

vượt trội hơn kinh nghiệm thấy rõ Níp-bàn (*Nibbāna*). Không có hạnh phúc thực sự trong nhục dục.

Mọi người trong thế gian theo đuổi những nhục dục vì họ cho rằng tìm thấy hạnh phúc từ việc trải nghiệm những nhục dục. Đức Phật không nói không có hạnh phúc trong nhục dục. Ngài xác nhận là có. Đó là lý do tại sao mọi người ở khắp thế gian theo đuổi nhục dục. Tuy nhiên, không có hạnh phúc thực sự. Dù chúng ta có được những gì chúng ta muốn hay không thì vẫn không có hạnh phúc thực sự trong việc theo đuổi những nhục dục. Sự theo đuổi đó không cùng tận. Sau một thời gian, chúng ta gặp những khó khăn với tất cả những điều này. Cho nên, nếu chúng ta muốn hạnh phúc thực sự thì chúng ta cần tu tập thiền.

Loại hạnh phúc duy nhất được tìm thấy trực tiếp trong nhục dục là hạnh phúc bất thiện. Mọi người trên khắp thế gian theo đuổi nhục dục là đang theo đuổi hạnh phúc bất thiện.

Nếu bạn muốn đặt gánh nặng của năm uẩn xuống,¹ bạn cần phải dừng theo đuổi hạnh phúc bất thiện, tức là hạnh phúc nhục dục. Thay vào đó, bạn cần phải tu tập tâm của mình. Những ai thành công trong việc tu tập tâm sẽ biết và thấy (*jānāti passati*) Sự Thật (*Sacca*), Pháp (*Dhamma*) như thật (theo thực tính).

Mọi người trong thế gian không biết rõ sự thật (*sacca*). Họ biết rõ sự không thật. Nguyên nhân của khổ là không biết sự thật. Hầu hết mọi người trong thế gian có nhiều sự nhầm

¹ Để biết thêm chi tiết về gánh nặng của năm uẩn và cách đặt nó xuống, xem 'Bearers of the Burden', Bhikkhu Revata (Trung tâm Thiền Pa-Auk, Singapore, ấn bản lần thứ ba, 2015). Phiên bản sách điện tử có sẵn để tải xuống tại www.pamc.org.sg.

lẫn trong tâm của họ do họ không biết sự thật. Khi họ biết được sự thật qua việc tu tập thiền, sự hiểu biết và tầm nhìn của họ sẽ trở nên rõ ràng để họ có thể xóa bỏ hoài nghi của mình. Theo cách này, họ có thể từng bước trở nên thoát khỏi khổ, cuối cùng đạt đến sự giác ngộ.

Khi ấy, mục đích của việc tu tập thiền là để biết và thấy Sự Thật (*sacca*). Nó cũng có thể được đặt theo cách khác: Mục đích của việc tu tập thiền là để huấn luyện hay tu tập tâm - không phải để điều khiển tâm, mà là huấn luyện hay tu tập tâm. Điều khiển tâm và huấn luyện hay tu tập tâm là hai việc khác nhau. Nếu bạn thiền chỉ với chủ ý điều khiển tâm của bạn, bạn sẽ không thành công. Nếu bạn thành công trong việc huấn luyện hay tu tập tâm của mình, bạn đang điều khiển nó một cách gián tiếp.

Thiền tập là huấn luyện hay tu tập tâm. Hầu hết tâm của mọi người không được huấn luyện. Tâm đã được huấn luyện hoàn toàn khác với tâm không được huấn luyện. Một tâm không được huấn luyện đưa đến khổ; một tâm đã được huấn luyện đưa đến giải thoát khỏi khổ. Chúng ta càng huấn luyện hay tu tập tâm thì chúng ta sẽ càng hạnh phúc.

Bây giờ, có nhiều loại huấn luyện. Chúng ta đã được huấn luyện bởi những người khác từ khi chúng ta còn trẻ. Đôi khi chính chúng ta huấn luyện người khác. Thiền tập là việc tự huấn luyện, đó là loại huấn luyện quan trọng nhất cũng như khó nhất. Dù khó khăn thì nó là phần thiết yếu, bởi vì chúng ta không thể trông mong trải nghiệm hạnh phúc thực sự trừ khi chúng ta huấn luyện hay tu tập tâm. Không có việc huấn luyện hay tu tập tâm, chúng ta không thể tạo ra một cuộc sống tốt hơn cho chính mình ở hiện tại hay ở vị lai. Cách duy nhất để làm như vậy là huấn luyện

hay tu tập tâm. Trong số tất cả các loại huấn luyện khác nhau - huấn luyện thể chất, huấn luyện nghề nghiệp, v.v... - không có gì khó khăn như huấn luyện hay tu tập tâm. Cho nên, chúng ta cần dành hết một lượng thời gian thích hợp cho việc huấn luyện hay tu tập tâm này để được thành công. Người thành công trong việc tu tập tâm là biết và thấy Sự Thật, Pháp như thật (đúng thực tính).

Để biết và để thấy Pháp như thật (theo thực tính), đức Phật đã dạy ba phần học: giới học, định học và tuệ học. Phần học đầu tiên, giới học, là hành trì giới luật. Đây là nền tảng. Nương vào phần học này, bạn cần tiếp tục với phần học thứ hai là định học. Không có phần học thứ nhất, phần học thứ hai không thể được tu tập.

Trong phần học thứ hai, đức Phật đã dạy 40 đề mục thiền chỉ tịnh (*samatha*). Chúng tôi cũng dạy những người tu thiền hầu hết tất cả 40 loại thiền chỉ tịnh khi đủ duyên thích hợp để làm như vậy. Mục đích của việc tu tập phần học thứ hai là để biết và thấy các Sự Thật như thật (theo thực tính). Như đức Phật đã nói: ‘Này chư bhikkhu, tu tập định. Người được định biết và thấy Sự Thật như thật (theo thực tính).’² Lại nữa, biết và thấy Sự Thật, Pháp như thật (theo thực tính), là mục đích của việc tu tập thiền. Nếu một người được định biết và thấy Pháp, các Sự Thật, như thật (theo thực tính), tương tự người không được định sẽ không biết hoặc thấy Pháp, Sự Thật như thật (theo thực tính). Biết và thấy Pháp là cách để dứt khổ. Biết và thấy Pháp là cách để đặt gánh nặng của năm uẩn (*khandha*) xuống [*thân sắc (rūpa), thọ (vedanā), tưởng (saññā), tư (cetanā) hành và*

² SN. V.12.1.1 Samādhisuttam (SN 56.1 Bài giảng về định, còn được gọi là Kinh Samāhi).

thức (viññāṇa)]. Biết và thấy Pháp là cách để trải nghiệm hạnh phúc thật sự, Níp-bàn, Bất Tử. Nếu bạn muốn chấm dứt khổ ngay trong kiếp sống này và đặt gánh nặng của năm uẩn xuống và được hạnh phúc thì bạn cần biết và thấy Pháp, các Sự Thật như thật (theo thực tính). Nếu bạn muốn biết và thấy Pháp thì bạn cần tu tập định. Không có tu tập định thì không thể biết và thấy Pháp như thật (theo thực tính).

Chúng ta cần tu tập định (*samādhi*) để chúng ta có thể thấy những gì thông thường không thể được thấy. Có nhiều pháp không thể được thấy bằng mắt thường. Ví dụ như chúng ta liên tục bị vây quanh bởi nhiều vi khuẩn rất nhỏ. Chúng ta biết rằng chúng ở trong không khí và trên da và trên quần áo của chúng ta, dù chúng ta không thể thấy chúng bằng mắt thường. Tuy nhiên, chúng ta biết rằng vi khuẩn ở khắp quanh ta vì các nhà khoa học đã đầu tư kính hiển vi và sử dụng nó để thấy những vi khuẩn rất nhỏ mà không thể được thấy chỉ bằng mắt của con người. Tương tự, Pháp mà đức Phật đã thấu rõ và Ngài đã dạy - Pháp mà tất cả chúng ta muốn thấu rõ - vượt ra ngoài phạm vi giới hạn của mắt thường. Giống như chúng ta không thể thấy những vi khuẩn rất nhỏ mà không có sự trợ giúp của kính hiển vi mạnh mẽ, tuy nhiên chúng ta không thể biết hay thấy Pháp như thật (theo thực tính) mà không có định, bởi vì chúng nằm ngoài phạm vi mắt thường. Ngoài ra, dù chúng ta có thể thấy vi khuẩn rất nhỏ bằng kính hiển vi, nhưng Pháp như thật (theo thực tính) không thể được thấy dù bằng những thiết bị mạnh nhất. Biết và thấy Pháp, Sự Thật như thật (theo thực tính) là ngoài khả năng của bất cứ thiết bị nào bên ngoài. Sự Thật không thể được nhận ra

bằng cách phụ thuộc vào bất cứ thiết bị nào bên ngoài; chúng vô dụng trong trường hợp này và chúng ta không cần chúng. Điều chúng ta cần là sức mạnh nội tại. Sức mạnh ấy là định. Đó là pháp chúng ta cần tu tập cho chính mình.

Nhớ rằng, không có tu tập định, không có cách nào để nhận ra Pháp, vì chỉ có người đạt định mới có thể biết và thấy Pháp như thật (theo thực tính), như đức Phật đã dạy. Dù bạn có cố gắng ra sao, và thậm chí nếu bạn dùng cuộc đời còn lại của mình để cố gắng thì bạn sẽ không bao giờ biết và thấy Pháp, Sự Thật như thật (theo thực tính), trừ khi bạn tu tập định.

Có người nói: “Điều quan trọng phải giải quyết trước cả những điều quan trọng khác”. Nếu bạn muốn biết và thấy Pháp thì bạn phải làm điều gì đến trước - điều vô cùng ưu tiên - đó là, bạn phải tu tập định. Đây là điều trước tiên.

Tại sao ‘hơi thở vô hơi thở ra (ānāpāna)’?

Khi đức Phật dạy *samatha* hay thiền *chỉ tịnh* là Ngài đã dạy bốn mươi đề mục thiền chỉ tịnh (*samatha*). Một trong những đề mục này là *ānāpānasati*, niệm (*sati*) biết theo hơi thở vô và ra, đó là những gì chúng tôi dạy cho tất cả những người mới bắt đầu. Lý do bắt đầu với niệm hơi thở vô hơi thở ra (*ānāpānasati*) là vì tất cả giác hành giả (*bodhisatta*) đã tu tập thiền làm nền tảng cho sự hoàn toàn giác ngộ của các ngài. Hơn nữa, tất cả chư Phật đều ca ngợi, tôn kính thiền niệm hơi thở vô hơi thở ra (*ānāpānasati*). Một lý do khác bắt đầu bằng niệm biết theo hơi thở là trong bốn mươi đề mục thiền chỉ tịnh, hơi thở (*ānāpāna* theo Pāli) luôn ở

cùng chúng ta từ lúc chúng ta ra đời. Hầu hết những đề mục thiền khác không phải là những đề mục gắn liền với chúng ta; chúng ta cần tạo ra chúng. Do đó, chúng ta chọn bắt đầu với đề mục mà luôn luôn gắn liền với chúng ta.

Thở tự nhiên mà chú ý

Chúng ta đã và đang thở từ khi chúng ta được sinh ra cho đến thời điểm hiện tại. Chúng ta đang thở tự nhiên. Chúng ta đang thở tự nhiên nhưng không chú ý (*avadhānam*). Đây là hơi thở tự nhiên nhưng không chú ý. Đây là hơi thở đơn giản chỉ là để sống. Chúng ta cũng có thể nói rằng, đây là hơi thở đơn giản chỉ để chết.

Khi bạn chọn tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra (*ānāpāna-sati*), bạn cần thay đổi chỉ một điều, chứ không phải nhiều điều. Cho đến thời điểm này, bạn đã và đang thở một cách tự nhiên nhưng không chú ý, cả cuộc đời của bạn. Từ nay trở đi, bạn sẽ thở một cách tự nhiên và có sự chú ý (*sāvaḍhānam*). Khi ấy, hơi thở của bạn sẽ trở thành thiền tập. Cách thở này dẫn đến bất tử. Bây giờ, bạn có thể bắt đầu tu tập niệm hơi thở vô và ra có hệ thống.

Tọa cụ

Trước hết, ngồi một cách thích hợp. Đừng ngồi trực tiếp trên sàn nhà; ngồi trên một cái tọa cụ đủ rộng để vừa đủ cho chân của bạn. Dưới hông của bạn, đặt một cái tọa cụ khác dày bằng khoảng độ dày của hai hoặc ba ngón tay gộp lại. Sẽ tốt hơn nếu tọa cụ hơi dốc và không quá cứng cũng không quá mềm.

Đây là việc chuẩn bị tọa cụ được dạy bởi Pa Auk Sayadaw và Bhikkhu Revata cho thiền tập niệm hơi thở vô và ra. Dưới đây là hình ảnh trong sách hướng dẫn thiền của Bhikkhu Revata.

*Tọa cụ*

Đức Phật muốn chúng ta giữ cho thân của chúng ta thẳng đứng. Theo kinh nghiệm giảng dạy của chúng tôi, nếu bạn ngồi trực tiếp trên tọa cụ lớn, phẳng mà không có gì dưới hông, bạn buộc phải liên tục cố gắng rất nhiều để giữ cho thân thẳng đứng. Nếu bạn ngồi có một cái tọa cụ có độ dày phù hợp dưới hông, thân sẽ tự thẳng đứng. Nếu bạn sử dụng hai chiếc tọa cụ sẽ rất hữu ích.

Tư thế ngồi

Đối với những người sẽ tu tập định, tôi giới thiệu bạn một tư thế ngồi đơn giản. Tôi không đề nghị các tư thế kiết già hay bán già. Chúng chỉ thật sự hữu ích trong việc tu tập định với một số người.

Đây là tư thế ngồi được Pa Auk Sayadaw và Bhikkhu Revata đề nghị cho thiền tập niệm hơi thở vô và ra. Dưới đây là hình ảnh trong sách hướng dẫn thiền thuộc về Bhikkhu Revata.



Tư thế ngồi

Tư thế ngồi đơn giản mà tôi khuyên bạn là ngồi với cả hai chân đặt trên tọa cụ lớn hơn và gập một chân vào trong chân kia, với bắp chân cạnh nhau và không đặt một chân lên trên chân còn lại. Hai chân không nên ép hoặc tỳ vào

nhau. Sẽ được tốt nếu bạn có thể ngồi với như thế này. Tư thế ngồi này có thể không quen thuộc, nhưng bạn cần cố gắng thử. Trong vài ngày, bạn sẽ trở nên quen thuộc với nó, và nó sẽ tốt cho việc tu tập lâu dài của bạn.

Với hai chân được đặt ở vị trí thoải mái, bạn cần phải giữ cho đầu và thân thẳng đứng. Đặt cả hai lòng bàn tay vào lòng, một tay đặt trên tay còn lại. Lòng bàn tay trái có thể nằm trên lòng bàn tay phải, hay ngược lại; bạn có thể làm theo cách bạn thích. Bạn cần nhắm mắt của mình lại. Sau đó, bạn cần buông lỏng thân và tâm.

Rải lòng từ (*mettā*) để làm yên lặng tâm

Khi chúng ta tu tập thiền trong cuộc tìm kiếm Pháp, chúng ta cần phát triển một tâm yên lặng, ổn định. Tôi đề nghị với tất cả những người mới bắt đầu rằng họ hãy yên lặng tâm của họ bằng cách rải lòng từ (*mettā*). Đây là cách chuẩn bị tốt để bắt đầu thiền niệm hơi thở vô và ra. Bạn nên rải lòng từ cho chính mình trước, và sau đó đến một người mà bạn tôn kính. Trước tiên, bạn nên hướng sự chú ý của mình về bản thân; sau đó, mong cho chính mình được khỏe và hạnh phúc, bạn nên rải lòng từ bằng cách mong muốn trong tâm của mình: ‘Mong cho tôi được khỏe và hạnh phúc. Mong cho tôi được khỏe và hạnh phúc’. Khi bạn làm điều này phải có sự chú ý (*sāvadhānam*) và tự nhiên trong vài phút. Sau đó, bạn nên hướng tâm về một người mà bạn tôn kính và rồi rải lòng từ hướng về người ấy. Người tu thiền nam nên chọn một người nam mà mình tôn kính làm cảnh lòng từ của mình; người tu thiền nữ nên chọn một người nữ mà mình tôn kính. Sau đó, bạn rải lòng từ có sự chú ý và tự

nhiên trong vài phút ở sự mong muốn trong tâm của mình: ‘Mong cho anh ấy được khỏe và hạnh phúc. Mong cho anh ấy được khỏe và hạnh phúc’ hay ‘Mong cho cô ấy được khỏe và hạnh phúc. Mong cho cô ấy được khỏe và hạnh phúc’.

Nếu bạn thích rải lòng từ hướng về tất cả chúng sinh hơn thì bạn cũng có thể hướng sự chú ý của mình đến tất cả chúng sinh nói chung và sau đó rải lòng từ đến tất cả họ, có sự chú ý và tự nhiên, sự mong muốn trong tâm mình: ‘Mong cho tất cả chúng sinh được khỏe và hạnh phúc. Mong cho tất cả chúng sinh được khỏe và hạnh phúc.’ Nếu bạn làm điều này có sự chú ý và tự nhiên thì tâm của bạn sẽ sớm trở nên yên lặng. Khi tâm được yên lặng thì hơi thở trở nên tự nhiên. Nếu tâm không ở yên thì hơi thở sẽ không tự nhiên. Do đó, làm cho tâm yên lặng là cần thiết. Hầu hết chúng ta không quen thuộc với tâm yên lặng, vì vậy chúng ta cần phải rải lòng từ để làm tâm của mình yên lặng.

Không dồn sự chú ý vào một điểm khi bạn tập trung vào hơi thở

Khi bạn cảm thấy thư giãn trong cả thân và tâm và khi tâm được yên lặng, hơi thở trở nên tự nhiên. Sau đó, bạn cần phải nhận biết hơi thở ở đâu đó xung quanh lỗ mũi hoặc ở khoảng giữa lỗ mũi và môi trên. Một số thấy rằng hơi thở rõ ràng nhất ở đâu đó xung quanh lỗ mũi; những người khác thấy hơi thở rõ ràng nhất ở khoảng giữa lỗ mũi và môi trên. Tuy nhiên, người mới bắt đầu không nên cố gắng tập trung chuyên chú (*upasamharati*) vào hơi thở tại một nơi cố định duy nhất. Hơi thở có thể thay đổi. Bạn chỉ cần nhận

biết hơi thở ở bất cứ nơi nào bạn cảm thấy nó, chỉ cần nó ở đâu đó ở phía trước lỗ mũi, hay khoảng giữa lỗ mũi và môi trên. Bạn cần phải tập trung, chuyên chú vào hơi thở bất cứ nơi nào bạn cảm thấy nó trong vùng này.

Ghi nhớ ‘vô’ và ‘ra’ cùng hơi thở

Khi bạn thở vô và khi bạn thở ra, hơi thở chạm vào một nơi nào đó. Bạn cần phải chuyên chú vào hơi thở ở vùng lỗ mũi hoặc ở trên môi trên, bất cứ nơi nào bạn cảm thấy hơi thở khi bạn thở vô và thở ra. Bạn cũng nên ghi nhớ ‘vô’ và ‘ra’ khi bạn thở. Thở và ghi nhớ cần phải được thực hiện hoàn toàn tự nhiên.

Tập trung chuyên chú vào hơi thở, không phải sự xúc chạm

Bản thân hơi thở khác với nơi mà nó xúc chạm và nơi chạm của nó được cảm giác. Sự lựa chọn của bạn phải là theo hơi thở, không phải theo nơi xúc chạm hoặc sự chạm. Theo Thanh tịnh đạo (*Visuddhimagga*): ‘*phutthaphutthokase pana satim thapetva bhaventasseva bhavana sampajjati*’ – ‘*Có một nơi mà hơi thở đang chạm. Bạn cần chuyên chú vào hơi thở ở nơi nó đang chạm. Chỉ những ai tu tập theo cách này mới có thể thành công trong việc tu tập thiền niệm hơi thở vô và ra (ānāpānasati).*’

Chúng ta cảm thấy hơi thở xung quanh vùng phía trước lỗ mũi hay ở trên môi trên vì hơi thở chạm vào một nơi nào đó trong vùng ấy. Chúng ta không thể cảm thấy hơi thở ngoài sự xúc chạm. Nếu chúng ta cảm thấy hơi thở ở một

nơi nào đó, điều đó có nghĩa là hơi thở đang chạm ở đó. Không cần phải tìm sự xúc chạm nếu chúng ta đang cảm thấy hơi thở.

Khi bạn chuyên chú vào hơi thở ở nơi nó đang chạm, đôi khi bạn có thể cảm thấy sự chạm một chút. Điều đó không quan trọng. Đôi khi bạn cũng có thể cảm thấy một chút cảm giác. Cảm giác chạm hoặc cảm giác đôi lúc không phải là vấn đề, chỉ cần bạn không cố ý tập trung vào sự chạm hoặc cảm giác. Tuy nhiên, nếu bạn tập trung vào sự chạm và tìm kiếm nó và làm cho vững thì thiền niệm hơi thở vô và ra của bạn sẽ không theo đúng hướng. Đi theo hướng cố gắng để biết sự xúc chạm có nghĩa là bạn đang đi sai hướng. Nếu bạn cảm thấy hơi thở thì nó có nghĩa là hơi thở đang chạm. Bạn cần phải chuyên chú vào hơi thở. Như thế là đủ. Bạn không cần phải tìm sự xúc chạm.

Điều gì là có ích thì khó làm

Tập trung vào sự xúc chạm dễ hơn chuyên chú vào hơi thở. Do đó, chúng ta là những người thực hành muốn tập trung vào sự xúc chạm. Hãy nhớ những gì đức Phật đã dạy: Điều không lợi ích cho một người là điều dễ làm. Điều thực sự có lợi cho một người là điều khó làm.³

³ *Sukarani asadhuni, attano ahitani ca. Yam ve hitanca sadhunca, tam ve paramadukkaram.* Pháp nào dễ làm là những pháp xấu và có hại cho bản thân. Còn những pháp cực kỳ khó làm là những pháp tốt và có lợi.

Không cố gắng (*virīya*) quá nhiều

Một điều bạn cần cẩn thận là đưa sự tinh cần, cố gắng vào quá nhiều. Khi bạn đang chuyên chú vào hơi thở dựa vào nơi nó chạm, tuy nhiên nếu bạn gây ra sự cố gắng nhiều hơn một chút thì vô tình bạn sẽ biết sự chạm nhiều hơn hơi thở và sau đó sẽ gặp khó khăn.

Trạng thái của bốn giới (*dhātu*) như cứng, sự kết dính, v.v... sẽ trở nên rõ ràng. Bạn sẽ cảm thấy tính căng và cứng xung quanh phía trước lỗ mũi. Tính căng và tính cứng sanh do cố gắng quá nhiều và vì bạn nhận biết được sự xúc chạm nhiều hơn hơi thở. Quá nhiều tinh cần khiến bạn biết sự xúc chạm hoặc cảm giác. Trong khi tu tập thiền niệm hơi thở vô và ra, đôi khi bạn có thể cảm thấy tính cứng hoặc căng xung quanh lỗ mũi hoặc trên trán hoặc thậm chí bị đau đầu chỉ vì đưa sự tinh cần vào quá nhiều.

Không mong muốn. Không trông mong. Không dính mắc

Vì chúng ta là những chúng sanh tham lam, chúng ta muốn thành công ở bất cứ điều gì chúng ta làm. Chúng ta có một tham vọng mạnh mẽ để tiến bộ. Xu hướng này có thể có hiệu quả khi nói đến những pháp hiệp thế - ví dụ như kiếm sống, đòi hỏi nhiều ham muốn và sự trông mong. Chúng ta không cần bất cứ thứ gì trong những thứ này để tìm Pháp. Thực tế là chúng ta cần từ bỏ tham ái, sự trông mong và dính mắc trong việc tìm Pháp. Để thay cho những thứ này, chúng ta cần một tâm yên tĩnh. Tham ái và trông mong khiến chúng ta bỏ quá nhiều sự tinh cần vào việc tu tập của chúng ta.

Thiền để hạnh phúc

Mong muốn và trông mong gây ra nhiều sự khổ (*dukkha*) trong tu tập của chúng ta. Khổ không phải được gây ra bởi thiền mà bởi sự mong muốn và trông mong của chúng ta. Thiền tập là để vui sướng, hạnh phúc (*sukha*), không phải để khổ. Nếu lòng tham, sự mong muốn và trông mong lên vào sự tu tập của chúng ta thì tinh cần của chúng ta sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Thay vì biết hơi thở, chúng ta sẽ biết thêm về sự xúc chạm. Khi nào chúng ta biết thêm về sự xúc chạm, khi ấy chúng ta sẽ gặp nhiều khó khăn trong tu tập của mình. Để ngăn chặn hoặc khắc phục điều này, bạn chỉ cần phải lựa chọn việc chuyên chú vào hơi thở ở nơi nó xúc chạm. Khi bạn thở vô, ghi nhớ ‘vô’; và khi bạn thở ra, ghi nhớ ‘ra’.

Tập trung chuyên chú vào hơi thở tự nhiên và không điều chỉnh hơi thở

Chúng ta đã và đang thở tự nhiên và không chú ý (*avadhānam*) từ lúc sinh ra. Bây giờ, chúng ta sẽ chỉ thay đổi một điều - chúng ta thay đổi từ không có sự chú ý sang có sự chú ý (*sāvadhānam*). Chúng ta sẽ thở một cách tự nhiên và có sự chú ý.

Khi chúng ta tu tập thiền, chúng ta cần tập trung chuyên chú vào hơi thở tự nhiên. Chúng ta không nên thở mạnh để làm cho hơi thở rõ ràng. Dù chúng ta thở tự nhiên trong suốt những kiếp sống của chúng ta, đối với một số trường hợp ngoại lệ như khi chúng ta tập thể dục hoặc hát, hầu hết chúng ta đều thở mạnh để làm cho hơi thở rõ ràng trong khi thiền.

Thở như thế này không phải là cách để tu tập định; nó sẽ gây ra nhiều khó khăn trong thiền tập của chúng ta. Nếu chúng ta điều chỉnh hơi thở của mình trong lúc thiền, chúng ta không thể thành công trong việc tu tập. Thay vào đó, hãy để hơi thở được tự nhiên như bình thường, và y nguyên như trước khi chúng ta ngồi xuống thiền. Tất cả những gì chúng ta cần làm là trở nên biết hơi thở bằng cách thay đổi từ không chú ý sang có chú ý.

Tập trung vào hơi thở tại một nơi duy nhất

Chúng ta cần phát triển định hay nhất tâm (*ekaggatā*) trên một cảnh đề mục; vì vậy, nếu hơi thở vô và hơi thở ra xúc chạm ở những nơi khác nhau, chúng ta chỉ nên chọn một trong chúng. Chúng ta cần phải cảm thấy hơi thở vô và ra ở một nơi chứ không phải hai nơi. Nếu chúng ta cố gắng tập trung chuyên chú vào hơi thở ở hai nơi khác nhau, chúng ta không thể phát triển tâm định.

Cách tập trung: Từ tưởng đến tâm

Chúng ta biết mình đang thở vô và thở ra qua hai lỗ mũi của mình, vì vậy đây là điểm khởi đầu của chúng ta. Chúng ta bắt đầu tập trung chuyên chú vào hơi thở ở vùng lỗ mũi. Sau một khoảng thời gian, chúng ta có thể cảm thấy hơi thở ở đâu đó phía trước nơi ban đầu, hoặc bên dưới nó, khoảng đó, bên trái của nó, hoặc bên phải của nó. Khi ấy, chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta đã nhầm lẫn về nơi tập trung chuyên chú vào hơi thở, và kể đến, chúng ta đưa tâm của chúng ta trở lại vị trí ban đầu. Sau đó, việc tu tập của

chúng ta trở nên tệ hơn. Chúng tôi học bằng kinh nghiệm rằng đây không phải là điều đúng để thực hành.

Chúng ta bắt đầu chuyên chú bằng tưởng (*saññā*) của mình. Tưởng ở đây có nghĩa là chúng ta biết từ kiến thức và kinh nghiệm quá khứ rằng chúng ta đang thở qua hai lỗ mũi này. Vì vậy, chúng ta làm dấu nơi đó. Việc làm dấu xảy ra vì tưởng uẩn của mình. Chúng ta bắt đầu tập trung chuyên chú vào hơi thở tại nơi mà tưởng uẩn của mình đã làm dấu. Tưởng uẩn vào lúc đầu là sở hữu tâm (*cetasika*) vượt trội hơn đã hướng tâm của chúng ta đến nơi mà chúng ta chú ý đến hơi thở. Khi chúng ta tiếp tục tập trung chuyên chú vào hơi thở, việc chuyên chú trở thành một phận sự của tâm với tất cả các sở hữu tâm tương ưng của nó làm việc cùng nhau.

Nơi mà chúng ta chuyên chú vào hơi thở bằng tâm có thể hơi khác với nơi ban đầu được làm dấu bởi tưởng của mình. Trên thực tế, chúng ta đang chuyên chú bằng tâm, và nơi mà tâm chuyên chú quan trọng hơn vị trí ban đầu được làm dấu bởi tổng hợp tưởng uẩn của mình. Do đó, chúng ta cần phải tiếp tục chuyên chú vào hơi thở bất cứ nơi nào tâm tập trung. Chúng ta không nên chuyển việc chuyên chú của mình trở lại nơi được làm dấu bởi tưởng của mình. Nếu không, chúng ta sẽ không tiến bộ trong thiền.

Chuyên chú vào nơi chúng ta cảm thấy hơi thở

Chúng ta cần phải hiểu rõ rằng không có nơi nào khác ngoài hai lỗ mũi này là nơi chúng ta đang thở vô và thở ra. Sau khi chúng ta chuyên chú vào đề mục một lúc, chúng ta sẽ cảm thấy hơi thở ở nơi nào đó. Nơi này có thể ở trên, dưới, bên trái hoặc bên phải của nơi ban đầu. Khi điều này

xảy ra, nếu chúng ta chắc chắn rằng chúng ta đang chuyên chú vào hơi thở, chúng ta chỉ nên ở cùng nó.

Khi chúng ta trở nên khéo léo trong việc chuyên chú vào hơi thở, chúng ta sẽ biết rằng không có nơi nào khác ngoài hai lỗ mũi, nơi mà hơi thở đi vô và đi ra. Nó có thể xuất hiện như thể hơi thở vô và ra ở một nơi khác, nhưng nó chỉ có vẻ là như vậy. Hơi thở thực sự đi vô và ra chỉ trong vùng phía trước lỗ mũi. Chúng ta không cần mang tâm của mình trở lại bằng cách sử dụng tưởng của mình.

Có cảm giác lạ nếu chúng ta có vẻ như đang thở ở một nơi khác ngoài lỗ mũi. Chúng ta kháng lại cảm giác kỳ lạ - nó không thoải mái - vì vậy chúng ta đưa tâm của mình trở lại vị trí ban đầu. Hậu quả là chúng ta gặp trở ngại.

Nhiều người tu thiền không thể phát triển định chỉ vì họ không có cơ hội nghe lời giải thích này. Họ đưa tâm của họ trở lại vị trí ban đầu hết lần này đến lần khác, và vì vậy, họ lặp đi lặp lại điều sai nhiều lần. Bởi làm như vậy, họ không đạt được tiến bộ nào. Cuối cùng, họ trở nên chán nản, thất vọng.

Những ý nghĩ lan man

Nếu định (*samādhi*) và niệm (*sati*) của người tu thiền yếu trong khi tu tập thiền niệm hơi thở vô và ra, những ý nghĩ lan man sẽ sanh. Khi những ý nghĩ lan man sanh, thì đừng chú ý đến chúng; trên hết, đừng theo chúng. Phớt lờ không để ý đến chúng càng nhanh càng tốt, và nhẹ nhàng đưa tâm trở lại hơi thở. Bất cứ khi nào những ý nghĩ lan man sanh

thì hãy nhẹ nhàng đưa tâm trở lại hơi thở, mà không quan tâm đến những ý nghĩ đó.

Đau và tê

Sau khi ngồi một lúc - khoảng hai mươi hoặc ba mươi phút - bạn có thể cảm thấy đau hoặc tê ở đầu gối hoặc chân. Trừ khi bạn có thể chuyên chú vào hơi thở liên tục trong thời gian dài hơn và lâu hơn trong thời gian thiền niệm hơi thở vô và ra, điều bình thường là cuối cùng sự đau sanh. Lúc đầu nó chỉ là một chút khó chịu. Bạn không cần lo lắng. Bạn chỉ cần phải chuyên chú vào hơi thở như thường trong khi không để ý đến sự đau.

Tu tập pháp nhẫn nại - *khanti pāramī*

Mọi người đều có khả năng tu tập pháp nhẫn nại ở một mức độ nào đó. Khi chúng ta đang tu tập thiền vì mục đích chấm dứt khổ, tất cả chúng ta cần phải thực hiện, đáp ứng mười pháp pāramī (tròn đủ). Một trong số đó là pháp nhẫn nại.

Lần duy nhất chúng ta có cơ hội tu tập pháp nhẫn nại là khi gặp khó khăn. Nếu không ai phản nản về chúng ta thì chúng ta sẽ không có cơ hội tu tập pháp nhẫn nại. Nếu không ai kết tội thì chúng ta sẽ không có cơ hội tu tập pháp nhẫn nại. Nếu người khác không tìm lỗi nơi chúng ta thì chúng ta sẽ không có cơ hội tu tập pháp nhẫn nại. Nếu chúng ta không có đau khổ thì chúng ta không có cơ hội để tu tập pháp nhẫn nại. Đau khổ là cơ hội cho chúng ta tu tập pháp nhẫn nại pāramī.

Người hiểu biết có quan điểm này. Khi những người khác phàn nàn, phản đối họ hay kết tội họ về điều gì đó hoặc tìm lỗi nơi họ, họ coi những người kết tội và chỉ trích họ là ân nhân của họ. Không có những người chỉ trích như vậy thì không thể tu tập pháp nhẫn nại. Những kẻ ngu có quan điểm ngược lại. Khi bị chỉ trích, họ phản ứng và muốn trả thù.

Chúng ta có thể cần thay đổi quan điểm của mình và chấp nhận một quan điểm khác đối với những ai phàn nàn, kết tội và tìm lỗi nơi mình. Có hai loại người mà chúng ta cần phải biết ơn trong cuộc sống - những người ca ngợi chúng ta và những người khiển trách chúng ta. Dĩ nhiên, chúng ta thích sự khen ngợi hơn khiển trách, nhưng chúng ta cần sự khiển trách cho sự trưởng thành của mình. Để tu tập pháp nhẫn nại, chúng ta phải đối phó với những người chỉ trích mình. Nó không dễ dàng, nhưng là điều có thể. Chúng ta cần phải rèn luyện và tu tập. Khi chúng ta bị chỉ trích hoặc khiển trách, phản ứng đầu tiên của chúng ta có thể là một cảm giác không vui hoặc không hài lòng, nhưng chúng ta nên làm ngược lại điều này bằng cách ra lệnh cho tâm rằng những người phê bình mình đang cho mình cơ hội để tu tập pháp nhẫn nại.

Do đó, khi bạn cảm thấy đau ở đầu gối hoặc chân thì bạn cần kiên nhẫn. Bạn cần phải tu tập pháp nhẫn nại - ở một mức độ nào đó. Nếu cơn đau không mạnh lắm thì bạn có thể tu tập pháp nhẫn nại. Tuy nhiên, khi nó trở nên mạnh mẽ thì bạn nên thay đổi tư thế ngồi của mình.

Không để ý đến sự đau vào lúc đầu

Nếu vào lúc đầu cơn đau không mạnh lắm thì bạn có thể lơ đi. Nếu bạn có thể duy trì một sự chuyên chú đều đặn và liên tục vào hơi thở thì cơn đau hoặc tê sẽ dần dần giảm. Nếu bạn có thể duy trì sự chuyên chú này trong một thời gian dài hơn thì cơn đau hoặc tê sẽ tự biến mất hoàn toàn.

Thay đổi tư thế nếu cơn đau làm mất sự tập trung tự nhiên

Nếu bạn không thể duy trì sự tập trung đều đặn và liên tục vào hơi thở trong một thời gian dài thì cơn đau hoặc tê sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Nếu bạn muốn tập trung vào hơi thở khi đối mặt với cơn đau mạnh thì bạn cần thở mạnh. Nếu bạn làm như vậy thì bạn sẽ không đi đúng hướng, bởi vì thở theo cách này sẽ làm mất sự tập trung tự nhiên. Nếu đau hoặc tê mạnh làm mất sự tập trung tự nhiên của bạn thì bạn nên thay đổi tư thế ngồi. Bạn sẽ cảm thấy tốt hơn nếu bạn di chuyển chân bằng cách đổi chân trước hoặc chân ngoài bằng chân sau hoặc chân trong. Bạn cần phải thay đổi oai nghi từ từ, trong khi đó có sự chú ý tập trung vào cảnh đề mục. Bạn cũng có thể thay đổi sang bất cứ tư thế nào khác mà bạn thích.

Biết, quan tâm đến cả bốn oai nghi

Bất kể chúng ta đang ngồi, đứng, đi hay nằm, chúng ta cần phải giữ sự tập trung vào hơi thở càng nhiều càng tốt trong cả bốn oai nghi. Chúng ta cần phải càng chú ý đến cảnh đề mục hết mức có thể. Nếu tâm được huấn luyện để có cùng

hơi thở gần như liên tục trong cả bốn oai nghi thì niệm sẽ được trau dồi. Khi niệm được trau dồi, chúng ta sẽ có khả năng tu tập định.

Phát triển nhất hành tâm

Tu tập định (*samādhi*) có nghĩa là phát triển nhất hành tâm (*ekaggatā*) chuyên chú vào một cảnh đề mục. Một nhất hành tâm chuyên chú vào một cảnh đề mục là một tâm định. Để nói rằng chúng ta được định có nghĩa là chúng ta có thể phát triển nhất hành tâm đã tập trung chuyên chú vào một cảnh đề mục liên tục trong thời gian dài hơn và lâu hơn. Điều này, càng nhiều càng tốt, chúng ta cần tu tập tâm để ở cùng một cảnh đề mục liên tục nhất có thể.

Sự xuất hiện của ánh sáng

Khi bạn trau dồi dần khả năng duy trì cái biết liên tục về hơi thở, bạn sẽ có khả năng tăng thời gian bạn có thể chuyên chú vào cảnh đề mục - ban đầu đến ba mươi phút, sau đó một tiếng, và dần dần lên đến hai tiếng. Tại một số điểm, định là nguyên nhân của ánh sáng xuất hiện. Vì pháp *pāramī* của mỗi người tu thiền khác nhau, do đó cách và thời gian xuất hiện của ánh sáng cũng khác nhau. Một số người tu thiền thấy ánh sáng sau khi chuyên chú liên tục chỉ trong nửa tiếng. Những người khác cần chuyên chú trong cả một tiếng trước khi họ thấy ánh sáng. Thậm chí những người khác cần nhiều thời gian hơn trước khi họ thấy ánh sáng. Vị trí ban đầu của ánh sáng cũng khác. Liên quan đến nơi mà hơi thở được quan sát, ánh sáng có thể

xuất hiện ở phía trước và cách xa một chút. Đôi khi nó ở trên hoặc dưới, hoặc bên trái hoặc bên phải. Chỉ có rất ít người tu thiền trải nghiệm sự xuất hiện đầu tiên của ánh sáng tại chính nơi tập trung, cùng với hơi thở, đó là nơi tốt nhất để nó xuất hiện. Tuy nhiên, không cần so sánh kinh nghiệm của chúng ta với bất cứ ai khác.

Chúng ta chỉ nên tu tập, lựa chọn sự chuyên chú của mình theo hơi thở. Sự xuất hiện của ánh sáng là kết quả của việc chuyên chú tốt vào hơi thở.

Nếu ánh sáng không ổn định, hãy tiếp tục tập trung vào hơi thở

Khi ánh sáng bắt đầu xuất hiện, hầu như tất cả những người mới bắt đầu đều thấy rằng nó không ổn định. Nó xuất hiện và biến mất; nó đến và đi. Nó sẽ thu hút tâm của bạn, và bạn sẽ bị làm cho rất thích thú với nó. Tuy nhiên, bạn nên kìm nén sự thích thú này và thay vào đó chỉ là ở cùng hơi thở như bình thường. Nếu bạn cứ chuyên chú vào hơi thở lâu hơn và lâu hơn nữa - ánh sáng xuất hiện và biến mất, đến rồi đi - thì nó sẽ xuất hiện ngày càng lâu hơn. Nếu bạn tiếp tục chỉ chuyên chú vào hơi thở liên tục, lâu hơn và lâu hơn nữa, từng thời ngồi thì cuối cùng ánh sáng sẽ xuất hiện cả thời ngồi. Nó có thể chưa ở gần lỗ mũi mà cách xa chúng một chút. Lại nữa, bạn cần phải tiếp tục chuyên chú vào hơi thở, với mục đích chuyên chú trong thời gian dài hơn và trau dồi năng lực chuyên chú của mình tốt hơn. Nếu bạn thực hiện việc này liên tục từ thời ngồi này qua thời ngồi khác, thì ánh sáng xuất hiện ở đâu đó phía trước hoặc phía trên hoặc dưới nơi tập trung sẽ kéo gần đến lỗ mũi của bạn

hơn. Nếu như điều này xảy ra thì bạn cứ chuyên chú vào hơi thở như trước, cuối cùng ánh sáng sẽ hợp nhất với hơi thở.

Sự hợp nhất ánh sáng với hơi thở

Lúc đầu, sự hợp nhất là không ổn định. Bạn cần duy trì sự chuyên chú của bạn vào hơi thở cho đến khi sự hợp nhất kéo dài trong ba mươi phút. Khi điều đó xảy ra, bạn nên chuyển cái biết của mình từ hơi thở sang ánh sáng (ẩn tướng-*nimitta*). Nếu ẩn tướng của bạn thực sự ổn định khi bạn chuyển cái biết từ hơi thở sang ánh sáng thì định của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, và ánh sáng cũng sẽ trở nên sáng hơn. Tuy nhiên, ngay cả khi ẩn tướng ổn định, nó có thể yếu đi vì sự nhận biết của bạn chưa liên tục. Nếu điều đó xảy ra thì bạn cần phải đưa tâm trở lại hơi thở một lần nữa.

Tập trung vào ẩn tướng (*nimitta*)

Nếu bạn có thể tập trung tốt vào ẩn tướng (*nimitta*), vào ánh sáng, tại cùng một nơi bạn chuyên chú vào hơi thở, liên tục và trong thời gian dài hơn và lâu hơn, trong khi không để ý đến hơi thở thì định của bạn sẽ phát triển mạnh mẽ hơn. Do đó, ánh sáng sẽ trở nên sáng. Nó sẽ mở rộng và trở nên to hơn và sẽ trải rộng khắp thân thể. Bạn đang đi đúng hướng. Tuy nhiên, bạn cần phải chú ý đến ánh sáng ở cùng một nơi bạn chuyên chú vào hơi thở mà không phải bất cứ nơi nào khác.

Chuyên chú vào nimitta, không phải hào quang

Khi định được trau dồi, tâm định trợ tạo ra ánh sáng. Khi sự hợp nhất ổn định, bạn cảm thấy hào quang xung quanh vùng bạn đang chuyên chú. Đó là năng lượng tốt, không xấu. Do bởi hào quang ấy, bạn có thể dễ dàng định tâm của mình ở đó. Tuy nhiên, hào quang không phải là cảnh đề mục của bạn; cảnh đề mục của bạn là ấn tượng (*nimitta*). Bạn sẽ cảm thấy hào quang nhưng không chú ý đến nó. Vì hào quang đó và sự trau dồi định của bạn, bạn có thể định tâm của mình tại nơi chuyên chú, chỗ hào quang, bất cứ khi nào bạn muốn làm như vậy. Bạn luôn luôn có thể cố định tâm của mình ở đó mọi lúc. Cho dù ngồi, đứng, đi hoặc nằm, bạn có một nơi để cố định tâm của mình bất cứ lúc nào bạn chọn để làm như vậy.

Cho phép tinh cần tăng trưởng ổn định

Bạn thấy dễ dàng duy trì sự tập trung chuyên chú của mình ở tại nơi tập trung nhờ có hào quang đó. Sự mong muốn trau dồi đôi khi có thể gây ra sự cố gắng quá nhiều. Sau đó, nếu bạn đưa sự cố gắng vào nhiều thì định của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn và ánh sáng sẽ trở nên sáng chói hơn, nhưng bạn sẽ không thể duy trì định của mình trong một thời gian dài. Đây không phải là cách đúng để tu tập. Thay vào đó, bạn cần phải để định của bạn một mình sâu hơn chỉ bằng cách chuyên chú vào ấn tượng một cách ổn định. Trong mọi trường hợp, tinh cần quá mức, bắt nguồn từ sự mong muốn và lòng tham, là một sự xáo trộn lớn.

Nhập vào thiền định

Nếu bạn có thể tiếp tục chuyên chú vào ấn tượng một cách ổn định, đúng cách, tự nhiên, có sự chú ý và trong thời gian dài hơn và lâu hơn thì bạn sẽ đạt được thiền định.

Tu tập định để biết và thấy Pháp (*dhamma*)

Đức Phật dạy: ‘Người được định biết và thấy Pháp như thật (theo thực tính). Chúng ta tu tập thiền để biết và thấy Pháp thực tính. Do đó, chúng ta cần phải tu tập thiền để phát triển định./.

_ HẾT _

*Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā'vahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgaṃ sabbasattanaṃ bhājemi;
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.*

Xin hồi hướng phước đến thầy

BHIKKHU MAGGABUJJHANO – NGỘ ĐẠO

(1955 – 2020)

Sinh vào ngày rằm tháng 8 năm Ất Mùi
Tử vào mùng 2 tháng giêng năm Canh Tý





BUDDHASĀSANA THERAVĀDA

SÁCH PHẬT PHÁP

Idaṃ me puññaṃ nibbānaṃ paccayo hotu

Website **Sách Phật Pháp** thực hiện bản điện tử.

Dịch giả cho phép in lại và phân phát tác phẩm này với điều kiện là bạn phân phát miễn phí.

- W: www.sachphatphap.vn
- E: banbientap@sachphatphap.vn

Phật lịch 2565

Ngày 2 tháng 10 năm 2022