

NIỆM HỎI THỞ

MINDFULNESS OF BREATHING

Ānāpānassati



Course conducted by Venerable U Ukkam̐sa
Được hướng dẫn bởi Thiền Sư U Ukkam̐sa
Dựa trên quyển “Biết và Thấy” - Pa Auk Tawya Sayadawgyi
Nhóm dịch: Tâm Bình An



Nhà Xuất Bản Hồng Đức

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa

Cung Kính Đến Ngài Đức Thế Tôn, Bậc Ứng Cúng, Đấng Chánh Đẳng Giác

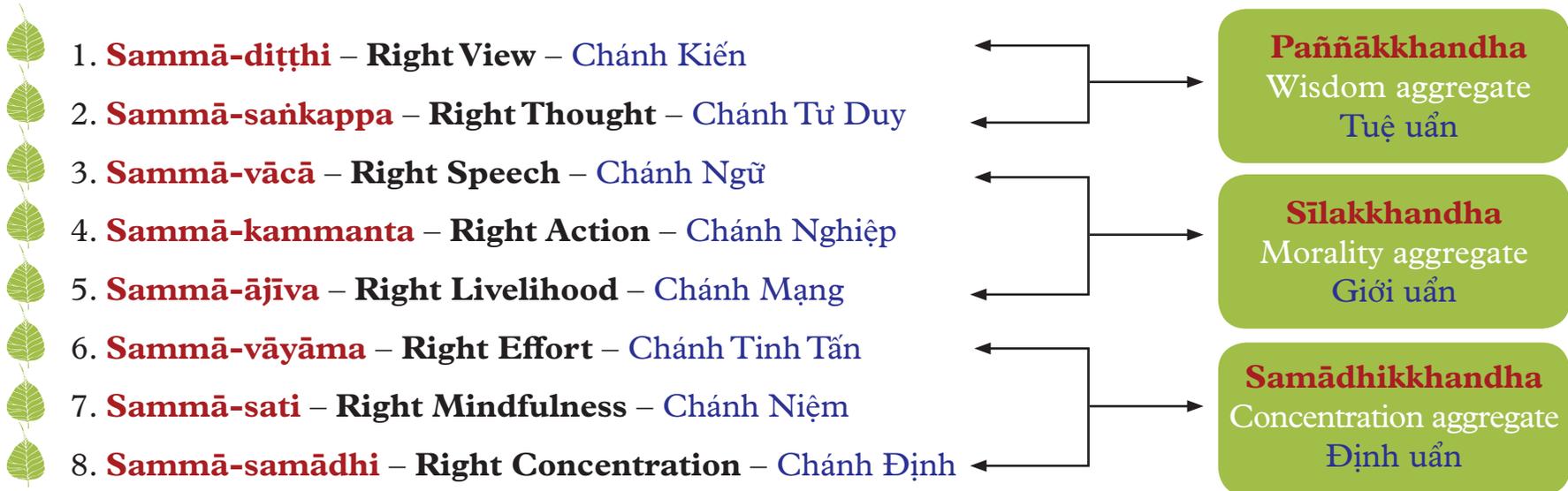


- *Namo Tassa* = **Homage To Him,**
Xin cung kính đến Vị ấy/
Cung Kính Đến Ngài
- *Bhagavato* = **The Blessed One,**
Đức Thế Tôn
- *Arahato* = **The Worthy One,**
Bậc Ứng Cúng
- *Sammā* = **The Perfectly,**
Chánh
- *Sambuddhassa* = **Self-Enlightened One,**
Đấng Đẳng/Chánh Giác

Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo

= The Noble Eightfold path

Bát Thánh Đạo hay Bát Chi Thánh Đạo



ARIYASACCA - THE FOUR NOBLE TRUTHS - TỨ THÁNH ĐẾ

- 1. **Dukkha ariyasacca (Dukkha sacca)** – The Noble Truth of Suffering – Khổ Thánh Đế (Khổ Đế)
- 2. **Dukkha samudaya ariyasacca (Samudaya sacca)** – The Noble Truth of the Origin of Suffering – Khổ Tập Thánh Đế (Tập Đế)
- 3. **Dukkha nirodha ariyasacca (Nirodha sacca)** – The Noble Truth of the Cessation of Suffering – Diệt Khổ Thánh Đế (Diệt Đế)
- 4. **Dukkha nirodha gāminīpaṭipadā ariyasacca (Maggā sacca)** – The Noble Truth of the Way to the Cessation of Suffering – Đạo Thánh Đế đưa đến sự Diệt Khổ (Đạo Đế)

Sīlakkhandha

= Morality aggregate

Giới uẩn

 **Sammā-vācā = Right Speech = Chánh Ngữ**  **Sammā-kammanta = Right Action = Chánh Nghiệp**

- **Musāvādā veramaṇī**
Refraining from lying
Cố ý tránh xa sự nói dối (từ bỏ nói dối)
- **Pisuṇāya vācāya veramaṇī**
Refraining from slandering
Cố ý tránh xa nói vu khống, phỉ báng (từ bỏ nói hai lưỡi)
- **Pharusāya vācāya veramaṇī**
Refraining from harsh speech
Cố ý tránh xa nói độc ác (từ bỏ nói độc ác)
- **Samphappalāpā veramaṇī**
Refraining from useless speech
Cố ý tránh xa nói phù phiếm (từ bỏ nói phù phiếm)

This is called Right Speech.
Đây được gọi là Chánh Ngữ.

- **Pāṇātipātā veramaṇī**
Refraining from killing
Cố ý tránh xa sự sát sinh (từ bỏ sát sinh)
- **Adinnādānā veramaṇī**
Refraining from stealing
Cố ý tránh xa sự trộm cắp (từ bỏ lấy của không cho)
- **Kāmesumicchācārā veramaṇī**
Refraining from sexual misconduct
Cố ý tránh xa sự tà dâm (từ bỏ sự tà dâm)

This is called Right Action.
Đây được gọi là Chánh Nghiệp.

Sīlakkhandha

= Morality aggregate

Giới uẩn



Sammā-ājīva = Right Livelihood = Chánh Mạng

For lay people it means to abstain from the five types of wrong trade (Đối với cư sĩ tại gia, điều này nghĩa là tránh 5 loại buôn bán sai trái):

→ **Satthavaṇijjā**
Trade in weapons
(buôn bán vũ khí)

→ **Sattavaṇijjā**
Trade in human
(buôn bán người)

→ **Mamsavaṇijjā**
Trade in animals for slaughter
(buôn bán động vật để giết thịt)

→ **Majjavaṇijjā**
Trade in intoxicants
(buôn bán chất gây say: rượu, bia, ma túy...)

→ **Visavaṇijjā**
Trade in poisons
(buôn bán chất độc)

This is called Right Livelihood.
Đây được gọi là Chánh Mạng.

Samādhikkhandha

= Concentration aggregate

Định uẩn



Sammā-vāyāma = Right Effort = Chánh Tinh Tấn

Four kinds of Right Effort (Có 4 loại Chánh Tinh Tấn):

→ **Anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.**

The effort to prevent the arising of unwholesome states that have not yet arisen;

Tinh tấn ngăn chặn sự sinh khởi của các pháp bất thiện chưa sinh khởi;

→ **Uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.**

The effort to remove unwholesome states that have already arisen;

Tinh tấn diệt trừ các pháp bất thiện đã sinh khởi;

→ **Anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.**

The effort to arouse the arising of wholesome states that have not yet arisen;
Tinh tấn làm khởi sinh các thiện pháp chưa sinh khởi;

→ **Uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya bhiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.**

The effort to increase wholesome states that have already arisen.
Tinh tấn làm tăng trưởng các thiện pháp đã sinh khởi.

This is called Right Effort.
Đây được gọi là Chánh Tinh Tấn.

Samādhikkhandha

= Concentration aggregate

Định uẩn



Sammā-sati = Right Mindfulness = Chánh Niệm

→ **Idha bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.**

He abides contemplating the body as a body, with zeal, discernment, and mindfulness, having removed grief and strong desire/ greed towards the world.

→ **Idha bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.**

He abides contemplating feelings as feelings, with zeal, discernment, and mindfulness, having removed grief and strong desire/ greed towards the world.

Vị ấy sống quán **thân** trong **thân**, [quán **thọ** trong các **thọ**], [quán **tâm** trong **tâm**], [quán **pháp** trong các **pháp**] nhiệt tâm, tinh giác, có niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

→ **Idha bhikkhu citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.**

He abides contemplating mind as mind, with zeal, discernment, and mindfulness, having removed grief and strong desire/ greed towards the world.

→ **Idha bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.**

He abides contemplating dhamma as dhamma, with zeal, discernment, and mindfulness, having removed grief and strong desire/ greed towards the world.

[Hoặc]

Vị ấy sống quán **thân** trên **thân** hay [**thọ** trên các **thọ**] hay [**tâm** trên **tâm**] hay [**pháp** trên các **pháp**], nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

{ Ngài Thích Minh Châu dịch }

This is called Right Mindfulness.

Đây được gọi là Chánh Niệm.

Samādhikkhandha

= Concentration aggregate

Định Uẩn

Paññākkhandha

= Wisdom aggregate

Tuệ uẩn

 **Sammā-samādhi** = Right Concentration
= Chánh Định

→ **Pathamajjhāna**
First Jhāna
(Sơ Thiền)

→ **Dutiya-jjhāna**
Second Jhāna
(Nhị Thiền)

→ **Tatiya-jjhāna**
Third Jhāna
(Tam Thiền)

→ **Catuttha-jjhāna**
Fourth Jhāna
(Tứ Thiền)

This is called Right Concentration.

Đây được gọi là Chánh Định.

 **Sammā-diṭṭhi** = Right View = Chánh Kiến

It is the knowledge of the Four Noble Truths {Là sự thấu suốt hiểu rõ Tứ Thánh Đế (Bốn Sự Thật/Chân Lý Cao Cả)} :

→ **Dukkha Sacca** – The knowledge of Suffering
(Thấu suốt sự thật/chân lý về Khổ - **Khổ Đế**)

→ **Samudaya Sacca** – The knowledge of the Origin of Suffering
(Thấu suốt sự thật/chân lý về Nguồn Gốc của Khổ - **Khổ Tập Đế**)

→ **Nirodha Sacca** – The knowledge of the Cessation of Suffering
(Thấu suốt sự thật/chân lý về Diệt Khổ - **Diệt Đế**)

→ **Magga Sacca** – The knowledge of the Way of Practice leading to the cessation of suffering
(Thấu suốt sự thật/chân lý về Con Đường Thực Hành dẫn tới sự diệt khổ - **Đạo Đế**)

This is called Right View.

Đây được gọi là Chánh Kiến.

Paññākkhandha

= Wisdom aggregate

Tuệ uẩn

 **Sammā-saṅkappa = Right Thought = Chánh Tư Duy**

- **Nekkhammasaṅkappo abyāpādasāṅkappo avihimsāsaṅkappo**
The thought of renunciation, the thought of non-ill-will, the thought of harmlessness
Là tư duy xuất ly (dục lạc), tư duy không có các ác tâm (cho mình và cho người),
tư duy không gây hại (cho mình và người)

This is called Right Thought.
Đây được gọi là Chánh Tư Duy.

Samatha Kammatthāna

= Concentration Subjects

40 đề mục thiền chỉ tịnh



40 concentration subjects include (40 đề mục thiền chỉ tịnh gồm có:)

10 kasīṇa – 10 remaining kasīṇas – 10 đề mục hoàn tịnh

1. pathavī, 2. āpo, 3. tejo, 4. vāyo, 5. nīla, 6. pīta, 7. lohita, 8. odāta, 9. āloka, 10. ākāsa

1. earth, 2. water, 3. fire, 4. wind, 5. black/brown/dark blue, 6. yellow, 7. red, 8. white, 9. light, 10. space

1. đất, 2. nước, 3. lửa, 4. gió, 5. đen/nâu/xanh dương, 6. vàng, 7. đỏ, 8. trắng, 9. ánh sáng, 10. hư không

10 asubha – 10 kinds of foulness/10 repulsiveness meditations – 10 đề mục bất mỹ

1. uddhumātaka, 2. vinīlaka, 3. vipubbaka, 4. vicchiddaka, 5. vikkhāyitaka, 6. vikkhittaka, 7. hatavikkhittaka, 8. lohitaka, 9. puluvaka, 10. aṭṭhika

1. the bloated, 2. the livid, 3. the festering, 4. the cut up, 5. the gnawed, 6. the scattered, 7. the hacked and scattered, 8. the bleeding, 9. the worm infested, 10. a skeleton

1. tử thi sinh, thối rữa; 2. tử thi biến sắc (trở nên nâu đen); 3. tử thi da nứt nẻ, rỉ ra mủ (chảy nước vàng); 4. tử thi rã thành 2 hay 3 miếng; 5. tử thi bị linh cẩu và kền kền gặm nhấm và biến dạng; 6. tử thi bị linh cẩu và kền kền cắn xé rời vãi rải rác thành từng miếng...; 7. tử thi bị dao, rìu cắt xẻo v.v... và quăng ra xa như những mảnh vụn; 8. thây rí máu ra, vãi máu ra khắp nơi; 9. tử thi bị dò rỉ; 10. tử thi trở xương vường vãi rải rác.

10 anussati – 10 recollections – 10 tùy niệm

1. Buddhānussati, 2. Dhammānussati, 3. Saṅghānussati, 4. sīlānussati, 5. cāgānussati, 6. devatānussati, 7. upasamānussati, 8. maraṇānussati, 9. kāyagatasati, 10. ānāpānassati

1. recollection of qualities of The Buddha, 2. recollection of qualities of The Dhamma, 3. recollection of qualities of The Saṅgha, 4. recollection of virtue, 5. recollection of generosity, 6. recollection of deities, 7. recollection of peace, 8. recollection of death, 9. mindfulness occupied with the body / body-gone-mindfulness / 32 parts of the body, 10. mindfulness-of-breathing

Samatha Kammatthāna

= Concentration Subjects

40 đề mục thiền chỉ tịnh

1. tùy niệm Ân Đức Phật, 2. tùy niệm Ân Đức Pháp, 3. tùy niệm Ân Đức Tăng, 4. tùy niệm về sự hoàn thiện giới của mình, 5. tùy niệm về sự xả thí của mình, 6. tùy niệm về ân đức của mình với sự suy xét, cân nhắc về chư thiên là những nhân chứng, 7. tùy niệm Ân Đức của Níp-bàn, 8. tùy niệm sự chết, 9. niệm 32 thể trước, 10. niệm hơi thở-vào-ra

4 Brahmavihāra – 4 Sublime Abidings – 4 Vô lượng phần / Phạm Trú: 1. mettā, 2. karuṇā, 3. muditā, 4. upekkhā

1. loving-kindness, 2. compassion, 3. gladness, 4. equanimity 1. từ, 2. bi, 3. tùy hỷ, 4. xả

1 Catu dhātu vavatthāna – Defining of the elements – phân tích bốn đại giới: 1. pathavī, 2. āpo, 3. tejo, 4. vāyo -

1. đất, 2. nước, 3. lửa, 4. gió

1 Āhāre paṭikula saññā – Perception of repulsiveness in nutriment – vật thực bất tịnh tưởng

sự suy tư lặp đi lặp lại để phát triển tưởng bất tịnh về thức ăn, đồ uống mà chúng ta ăn và nuốt

4 Arūpa – The Immaterial States – Bốn cõi vô sắc

1. ākāśānañcāyatana, 2. viññānañcāyatana, 3. ākiñcaññāyatana, 4. nevaśaññānāsaññāyatana

1. The base consisting of boundless space, 2. The base consisting of boundless consciousness, 3. The base consisting of nothingness, 4. The base consisting of neither perception nor non-perception

1. hư không vô biên xứ, 2. thức vô biên xứ, 3. vô sở hữu xứ, 4. phi tưởng phi phi tưởng xứ

Trong đó:



10 upacāra bhāvanā

10 subjects reach neighbourhood of the jhāna

10 đề mục không đặc thiên, chỉ đặc cận định



30 appanā bhāvanā - 30 subjects reach the jhāna - 30 đề mục đặc thiên

Samatha Kammatthāna

= Concentration Subjects

40 đề mục thiền chỉ tịnh



10 upacāra samādhī – 10 đề mục không đặc thiền (chỉ đặc cận định):

1. **Buddhānussati** - Phản chiếu hay Tùy niệm Ân Đức Phật
2. **Dhammānussati** - Phản chiếu hay Tùy niệm Ân Đức Pháp
3. **Saṅghānussati** - Phản chiếu hay Tùy niệm Ân Đức Tăng
4. **Sīlānussati** - Phản chiếu hay Tùy niệm về sự hoàn thiện Giới của mình
5. **Cāgānussati** - Phản chiếu hay Tùy niệm về sự xả thí (dāna) của mình
6. **Devatānussati** - Phản chiếu hay Tùy niệm về ân đức của mình với sự suy xét, cân nhắc về chư thiên là những nhân chứng
7. **Upasamānussati** - Phản chiếu hay Tùy niệm về Ân Đức của Níp-bàn (Nibbāna)
8. **Maraṇānussati** - tùy niệm sự chết là xem lại trạng thái chết tự nhiên của tự thân, ví dụ, “Sự chết của tôi là chắc chắn, mạng sống của tôi là không chắc chắn”
9. **Catu dhātu vavatthāna** - phân tích 4 giới là phân tích về trạng thái của 4 giới (dhātu) hay 4 sắc đại hiện (đất, nước, lửa, gió)
10. **Āhāre paṭikula saññā** - Vật thực bất tịnh tưởng, là sự suy tư lặp đi lặp lại để phát triển tưởng bất tịnh về thức ăn, đồ uống mà chúng ta ăn và nuốt

Samatha Kammaṭṭhāna

= Concentration Subjects

40 đề mục thiền chỉ tịnh

30 appanā samādhī – 30 đề mục đặc thiền

STT	Nghiệp xứ (kammaṭṭhāna)	Tổng cộng	Đặc thiền
01	10 kasiṇa, ānāpānassati	11	4 thiền sắc giới (rūpāvacara)
02	10 asubha, kāyagatāsati	11	Sơ thiền sắc giới (rūpāvacara)
03	Mettā, karuṇā, muditā	3	Sơ, Nhị, Tam thiền sắc giới (rūpāvacara)
04	Upekkhā	1	Tứ thiền sắc giới (rūpāvacara)
05	4 Arūpa	4	4 thiền Vô sắc giới (arūpāvacara)

STT	Nghiệp xứ (kammaṭṭhāna)	Tổng cộng	Đặc thiền
01	10 asubha, 10 kasiṇa, ānāpānassati, kāyagatāsati, mettā, karuṇā, muditā	25	Sơ thiền sắc giới
02	10 kasiṇa, ānāpānassati, mettā, kuriṇā, muditā	14	Nhị, Tam thiền sắc giới
03	10 kasiṇa, ānāpānassati, upekkhā	12	Tứ thiền sắc giới (rūpāvacara)

SAMATHA

Re-develop 9 Kasinas until 8th Jhāna in this order: Earth, Water, Fire, Wind, Blue/Black/Brown, Yellow, Red, White, Light.
 * Space Kasina: until 4th Jhāna only

9 Other Kasinas

Blue-Black, Yellow, Red, White, Light, Earth, Water, Fire, Wind, Space

4 immaterial Jhāna
 5th, 6th, 7th, 8th Jhāna

White Kasina & other kasinas.

Skeleton meditation

32 parts of the body

4 material Jhāna
 1st, 2nd, 3rd & 4th Jhāna

Ānāpānassati
 Mind-fullness of breathing

Access concentration
 (Upacāra samādhi)

4-Elements Meditation

Four sublime abidings
 (Four Brahmā-viharā)

Mettā Karuṇā Muditā Upekkhā

1st Jhāna 2nd Jhāna 3rd Jhāna 4th Jhāna

4 Protective Meditations:

1. Loving Kindness Meditation
2. Recollection of the Buddha's Qualities
3. Recollection of Death
4. Foulness Meditation

VIPASSANĀ

16 vipassanā knowledges

16. Paccavekkhaṇā-ñāṇa
15. Phala-ñāṇa
14. Magga-ñāṇa
13. Gotrabhu-ñāṇa
12. Anuloma-ñāṇa
11. Saṅkhārupekkhā-ñāṇa
10. Paṭisaṅkhā-ñāṇa
9. Muñcitukamyatā-ñāṇa
8. Nibbidā-ñāṇa
7. Ādīnava-ñāṇa
6. Bhaya-ñāṇa
5. Bhaṅga-ñāṇa
4. Udayabbaya-ñāṇa
3. Sammasana-ñāṇa
2. Paccaya-pariggaha-ñāṇa
1. Nāmarūpa-pariccheda ñāṇa

SAMATHA

4-Elements Meditation



Earth Element

1. Hardness
2. Roughness
3. Heaviness
4. Softness
5. Smoothness
6. Lightness

Water Element

7. Flowing,
8. Cohesion

Fire Element

9. Heat
10. Cold

Wind Element

11. Supporting
12. Pushing



VIPASSANĀ

Paccavekkhaṇa-Ñāṇa

Phala-Ñāṇa

Magga-Ñāṇa

Gotrabhu-Ñāṇa

Anuloma-Ñāṇa

Saṅkhārupekkhā-Ñāṇa

Paṭisankhā-Ñāṇa

Muñcitukamyatā-Ñāṇa

Nibbidā-Ñāṇa

Ādīnava-Ñāṇa

Bhaya-Ñāṇa

Bhaṅga-Ñāṇa

Udayabbaya-Ñāṇa

Sammasana-Ñāṇa

Paccaya-pariggaha-
Ñāṇa

Nāmarūpa-pariccheda
Ñāṇa

16. Reviewing Knowledge

15. Fruition Knowledge

14. Path Knowledge

13. Change-of-Lineage Knowledge

12. Conformity Knowledge

11. Formations-Equanimity Knowledge

10. Reflection Knowledge

9. Desire for Deliverance Knowledge

8. Disenchantment Knowledge

7. Danger Knowledge

6. Terror or fearsomeness Knowledge

5. Dissolution Knowledge

4. Arising & Passing Away Knowledge

3. Comprehension Knowledge

2. Cause & Condition Knowledge

1. Mentality-Materiality Analysing
Knowledge

SAMATHA (CHỈ TỊNH)

Tu tiến 9 Kasina đến khi đắc Bát Định Jhāna theo thứ tự sau: Đất, Nước, Lửa, Gió, Xanh dương/Đen/Nâu, Vàng, Đỏ, Trắng, Ánh sáng.
* Kasina Hư không: chỉ đắc Tứ Thiền Jhāna

9 Kasina Khác

Xanh dương/Đen/Nâu, Vàng, Đỏ, Trắng, Đất, Nước, Lửa, Gió, Ánh sáng, Hư Không

4 Thiền Vô Sắc
Tầng Thiền 5, 6, 7, 8

Kasina Trắng & các kasina khác.

Thiền Bộ Xương

32 Thân Phần

4 Thiền Sắc Giới
Tầng Thiền 1, 2, 3, 4

Ānāpānassati
Niệm Hơi Thở

Cận Định
(Upacāra samāhi)

Thiền Tứ Đại

Tứ Vô Lượng Tâm
(4 Brahmā-viharā)

Từ Mettā	Bi Karunā	Tùy Hỷ Muditā	Xả Upekkhā
-------------	--------------	------------------	---------------

1st Jhāna 2nd Jhāna 3rd Jhāna 4th Jhāna

4 Thiền Bảo Hộ:

1. Thiền Tâm Từ
2. Tùy Niệm Ân Đức Phật
3. Niệm Sự Chết
4. Thiền Bất Tịnh

VIPASSANĀ

16 TUỆ MINH SÁT

16. Paccavekkhanā-ñāṇa
15. Phala-ñāṇa
14. Magga-ñāṇa
13. Gotrabhu-ñāṇa
12. Anuloma-ñāṇa
11. Saṅkhārupekkhā-ñāṇa
10. Paṭisaṅkhā-ñāṇa
9. Muñcitukamyatā-ñāṇa
8. Nibbidā-ñāṇa
7. Ādīnava-ñāṇa
6. Bhaya-ñāṇa
5. Bhaṅga-ñāṇa
4. Udayabbaya-ñāṇa
3. Sammasana-ñāṇa
2. Paccaya-pariggaha-ñāṇa
1. Nāmarūpa-pariccheda ñāṇa

SAMATHA

Thiền Tứ Đại



Địa Đại

- | | |
|---------|--------|
| 1. Cứng | 4. Mềm |
| 2. Nhám | 5. Mịn |
| 3. Nặng | 6. Nhẹ |

Thủy Đại

- | | |
|------------|-------------|
| 7. Chảy ra | 8. Kết dính |
|------------|-------------|

Hỏa Đại

- | | |
|---------|----------|
| 9. Nóng | 10. Lạnh |
|---------|----------|

Phong Đại

- | | |
|-------------|---------|
| 11. Nâng đỡ | 12. Đẩy |
|-------------|---------|



VIPASSANĀ

Paccavekkhaṇa-Ñāṇa

Phala-Ñāṇa

Magga-Ñāṇa

Gotrabhu-Ñāṇa

Anuloma-Ñāṇa

Saṅkhārupekkhā-Ñāṇa

Paṭisankhā-Ñāṇa

Muñcitukamyatā-Ñāṇa

Nibbidā-Ñāṇa

Ādīnava-Ñāṇa

Bhaya-Ñāṇa

Bhaṅga-Ñāṇa

Udayabbaya-Ñāṇa

Sammasana-Ñāṇa

Paccaya-pariggaha-
Ñāṇa

Nāmarūpa-pariccheda
Ñāṇa

16. Phản Khán Tuệ

15. Quả Tuệ

14. Đạo Tuệ

13. Chuyển Tộc Tuệ

12. Thuận Lưu Tuệ

11. Hành Xả Tuệ

10. Quyết Ly/Xét Duyệt Tuệ

9. Dục Thoát Tuệ

8. Phiền Yểm/Yểm Ly Tuệ

7. Tội Quá/Hiểm Nguy Tuệ

6. Họa Hoạn/Kinh Úy Tuệ

5. Diệt Một Tuệ/Tan Hoại Tuệ

4. Tiến Thối/Sanh Diệt Tuệ

3. Phổ Thông/Thẩm Sát Tuệ

2. Hiển Duyên Danh – Sắc Tuệ

1. Chỉ Định Danh – Sắc Tuệ

HOW TO DEVELOP MINDFULNESS-OF-BREATHING

CÁCH HÀNH THIỀN NIỆM HƠI THỞ

Here, *bhikkhus*, a *bhikkhu* (Này, các Tỳ-khưu, một Vị Tỳ-khưu:)

- gone to the forest, or gone to the foot of a tree, or gone to a secluded place (đi vào rừng vắng, đến gốc cây, hoặc nơi nhà trống),
- sits down (ngồi xuống),
- having crossed his legs (bắt chéo chân),
- sets his body straight (giữ thân thẳng),
- having mindfulness established before him (hướng sự chú ý ngay trước mặt).

He mindfully breathes in (Với niệm vị ấy thở vào);

He mindfully breathes out (Với niệm vị ấy thở ra).

D.ii.9 ‘Great Sutta on the Foundations of Mindfulness’ (Also M.I.i.10)
(Kinh Đại niệm Xứ)

HÀNH THIỀN CHỈ TỊNH – ĐỀ MỤC HỒI THỞ Ānāpānassati

Sitting on half of cushion
Ngồi trên nửa miếng lót



Straighten your back
Giữ lưng thẳng



Placing your arms and legs comfortably Đặt tay và chân ở tư thế thoải mái

Relax your arms and place your palms in any comfortable position.

Thả lỏng cánh tay và đặt lòng bàn tay tại bất cứ vị trí nào bạn thấy thoải mái.

You may place either your left leg in front or right leg in front.

Bạn có thể đặt chân trái hoặc phải lên phía trước đều được.



Other ways to place your arms & palms Cách khác đặt cánh tay và bàn tay

**Relax your arms and
place your palms in any
comfortable position.**

Thả lỏng cánh tay và đặt
lòng bàn tay tại bất cứ
vị trí nào bạn thấy thoải
mái.



Other ways to place your arms & palms Cách khác đặt cánh tay và bàn tay

**Relax your arms and
place your palms in any
comfortable position.**

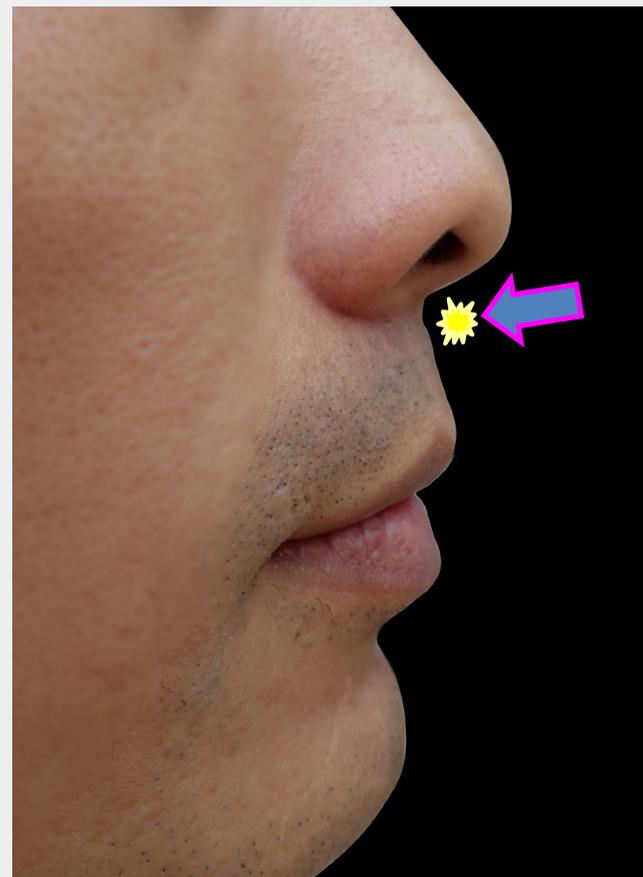
Thả lỏng cánh tay và đặt
lòng bàn tay tại bất cứ vị trí
nào bạn thấy thoải mái.



This is not a suitable posture!
Đây không phải là tư thế thích hợp!



The mind's waiting point
Điểm chờ của tâm



So satova assasati

= With this awareness, he breathes in

Với niệm, vị ấy thở vào

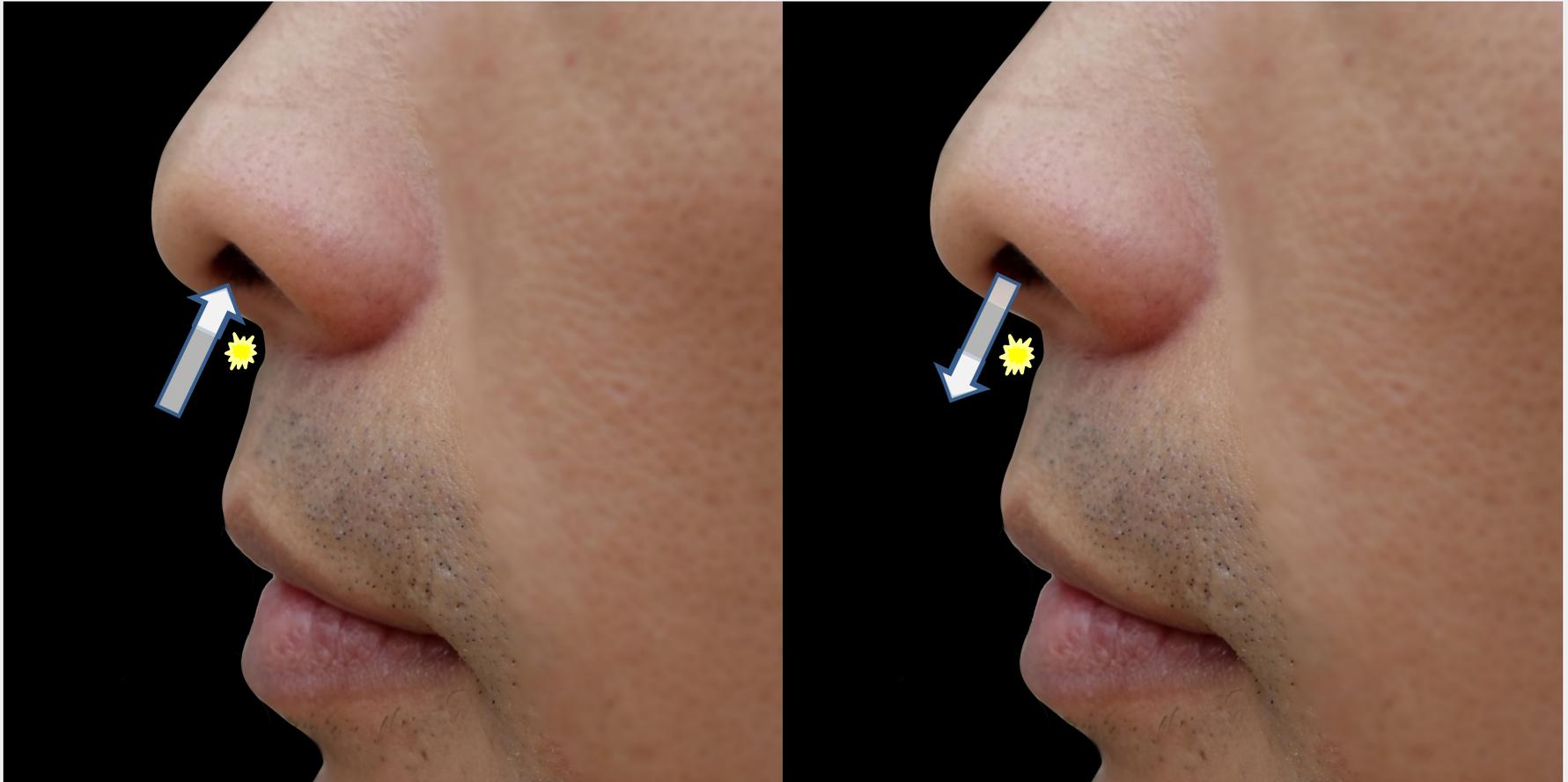
(khi hít vào, vị ấy hay biết hơi thở đang đi vào)

So satova passasati

= With this awareness, he breathes out

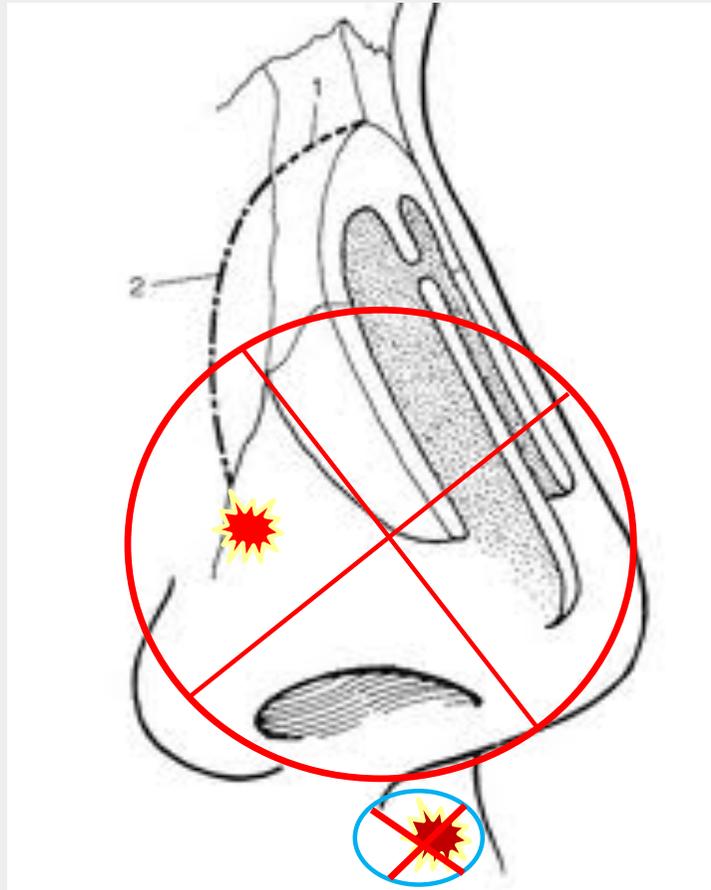
Với niệm, vị ấy thở ra

(khi thở ra, vị ấy hay biết hơi thở đang đi ra)



Don't pay attention to inside the Nose

Không được chú ý vào bên trong Mũi



Don't pay too much attention to the skin or touching point.

Không được chú ý thái quá vào da hay điểm tiếp xúc.

Relax your jaw and don't clench your teeth

Thả lỏng hàm và không cắn chặt răng



Do not use your eyes to pay attention to the breath / nimitta

Không được dùng mắt để chú ý vào hơi thở / tướng



THE COUNTING METHOD

PHƯƠNG PHÁP ĐẾM

But sometimes you cannot be aware on the breath mindfully because there are a lot of wandering thoughts in your mind. At that time, you can use the counting method.

Nhưng đôi khi, quý vị không thể chú tâm niệm trên hơi thở vì có quá nhiều phóng tâm. Lúc đó, quý vị có thể dùng phương pháp đếm.

- 1. Mindfully aware of the in- and out-breath, count “1”**
Nhận biết niệm hơi thở-vào và hơi thở-ra, đếm “1”
- 2. Mindfully aware of next the in- and out-breath, count “2”**
Nhận biết niệm hơi thở-vào và hơi thở-ra kế tiếp, đếm “2”
- 3. Count up to “8”**
Đếm đến “8”
- 4. Then start over again**
Sau đó bắt đầu đếm lại từ “1” đến “8”

THE COUNTING METHOD

PHƯƠNG PHÁP ĐẾM

- **Determine to be mindful continuously**
Quyết tâm nhận biết niệm hơi thở một cách liên tục
- **Be calmly aware of the breath**
Bình an nhận biết hơi thở
- **If the mind drifts away, restart counting the breath**
Nếu phóng tâm, hãy bắt đầu lại phương pháp đếm hơi thở
- **Practice for at least half an hour**
Thực hành ít nhất trong 30 phút

Practicing this way, after concentrating your mind like this for at least half an hour for 4-5 sitting sessions, you should proceed to the first stage and second stage of meditation.

Thực hành cách này, sau khi định tâm như vậy ít nhất 30 phút trong 4-5 thời thiền, quý vị nên tiến tới giai đoạn thứ nhất và thứ hai của thiền định.

1ST STAGE - GIAI ĐOẠN 1

Breathing in a deep breath, he understands properly:

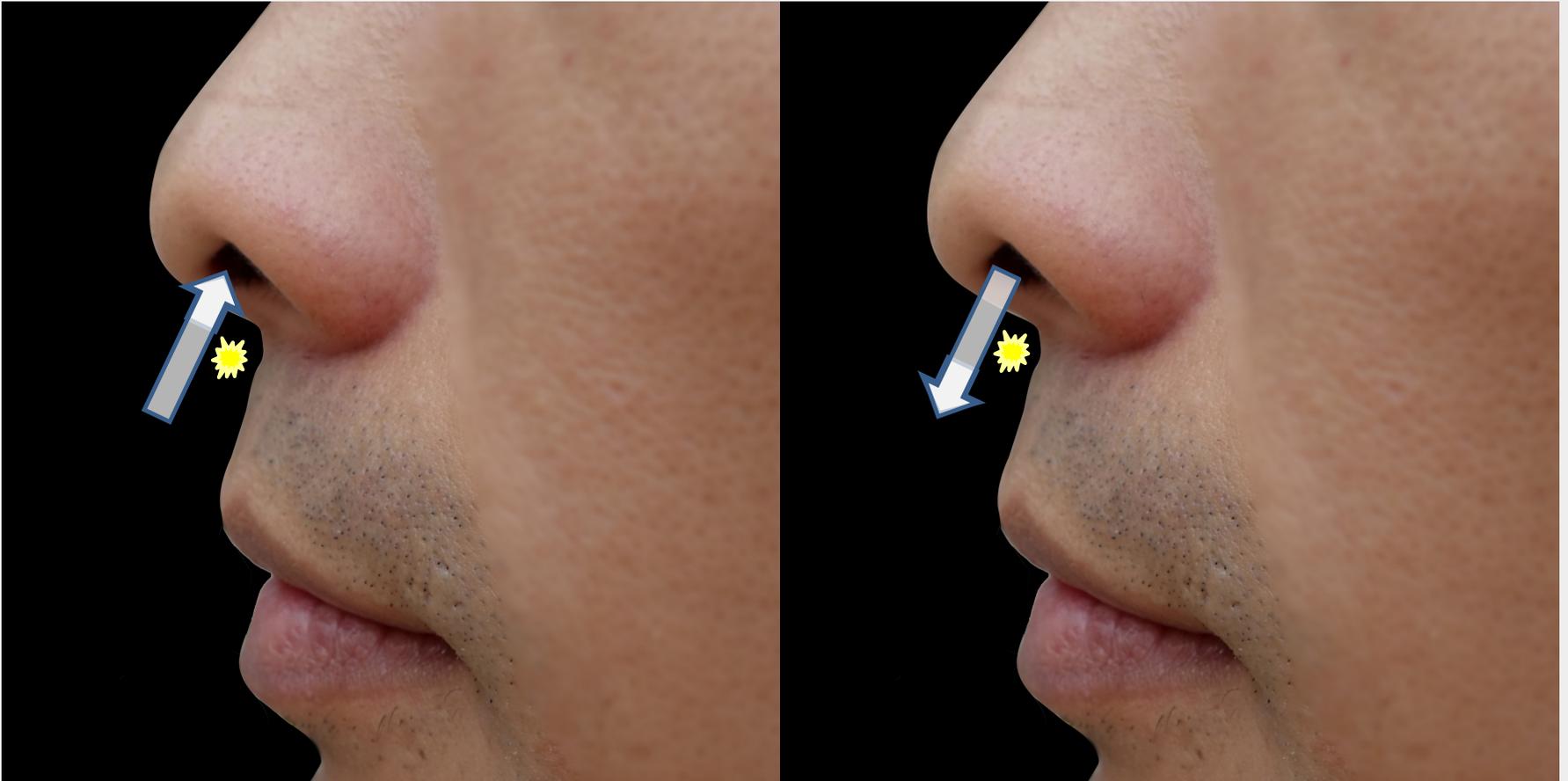
“I am breathing in a deep breath”.

Khi thở vào dài, vị ấy biết rõ: ‘Tôi thở vào dài.’

Breathing out a deep breath, he understands properly:

“I am breathing out a deep breath”.

Khi thở ra dài, vị ấy biết rõ: ‘Tôi thở ra dài.’



2ND STAGE - GIAI ĐOẠN 2

Breathing in a shallow breath, he understands properly:

“I am breathing in a shallow breath”.

Khi thở vào ngắn, vị ấy biết rõ:

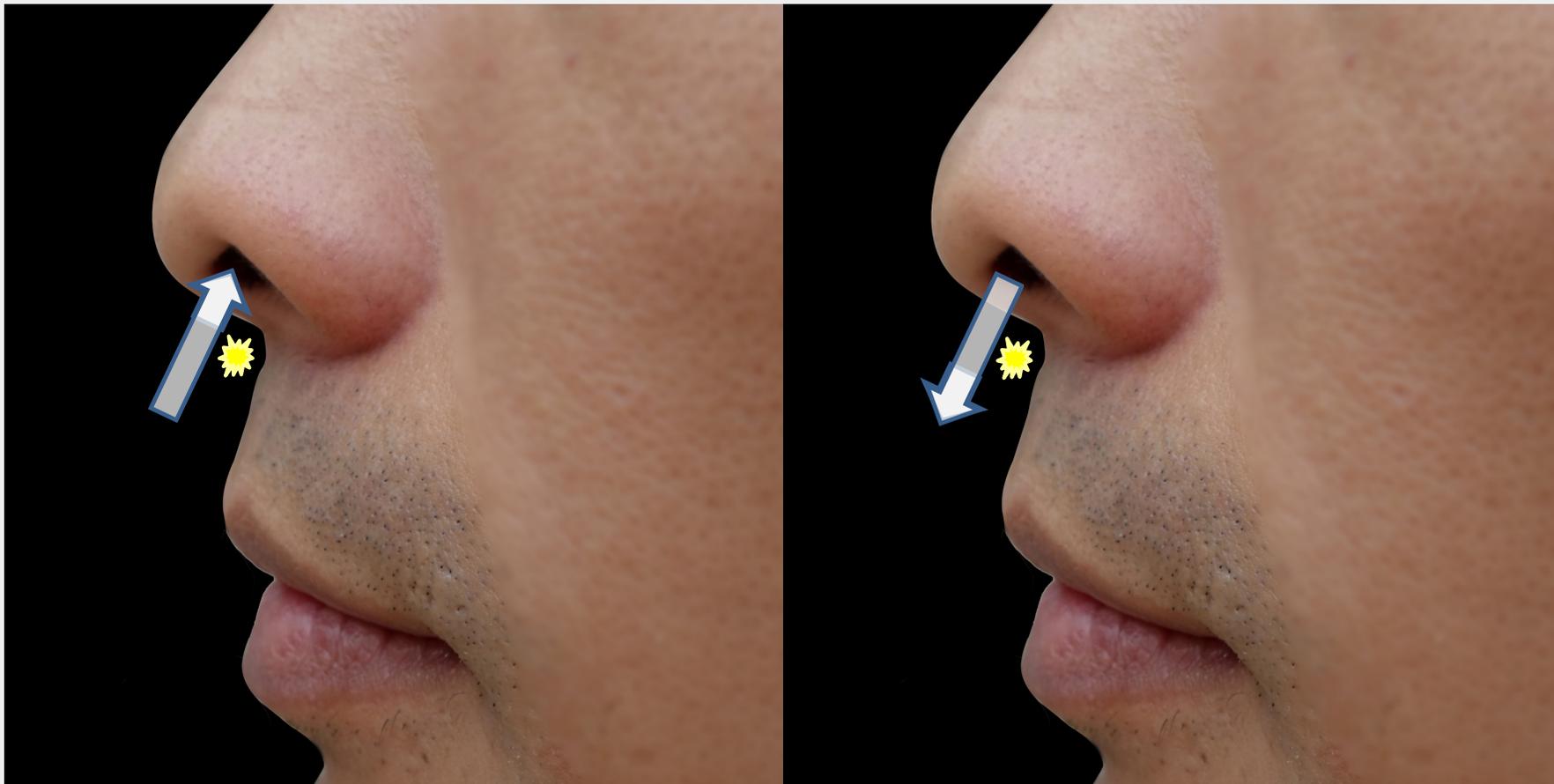
‘Tôi thở vào ngắn.’

Breathing out a shallow breath, he understands properly:

“I am breathing out a shallow breath”.

Khi thở ra ngắn, vị ấy biết rõ:

‘Tôi thở ra ngắn.’



3RD STAGE - GIAI ĐOẠN 3

“Feeling the whole [breath] body, I shall breathe in”.

Thus he trains himself.

‘Cảm giác toàn thân [hơi thở], tôi sẽ thở vào.’

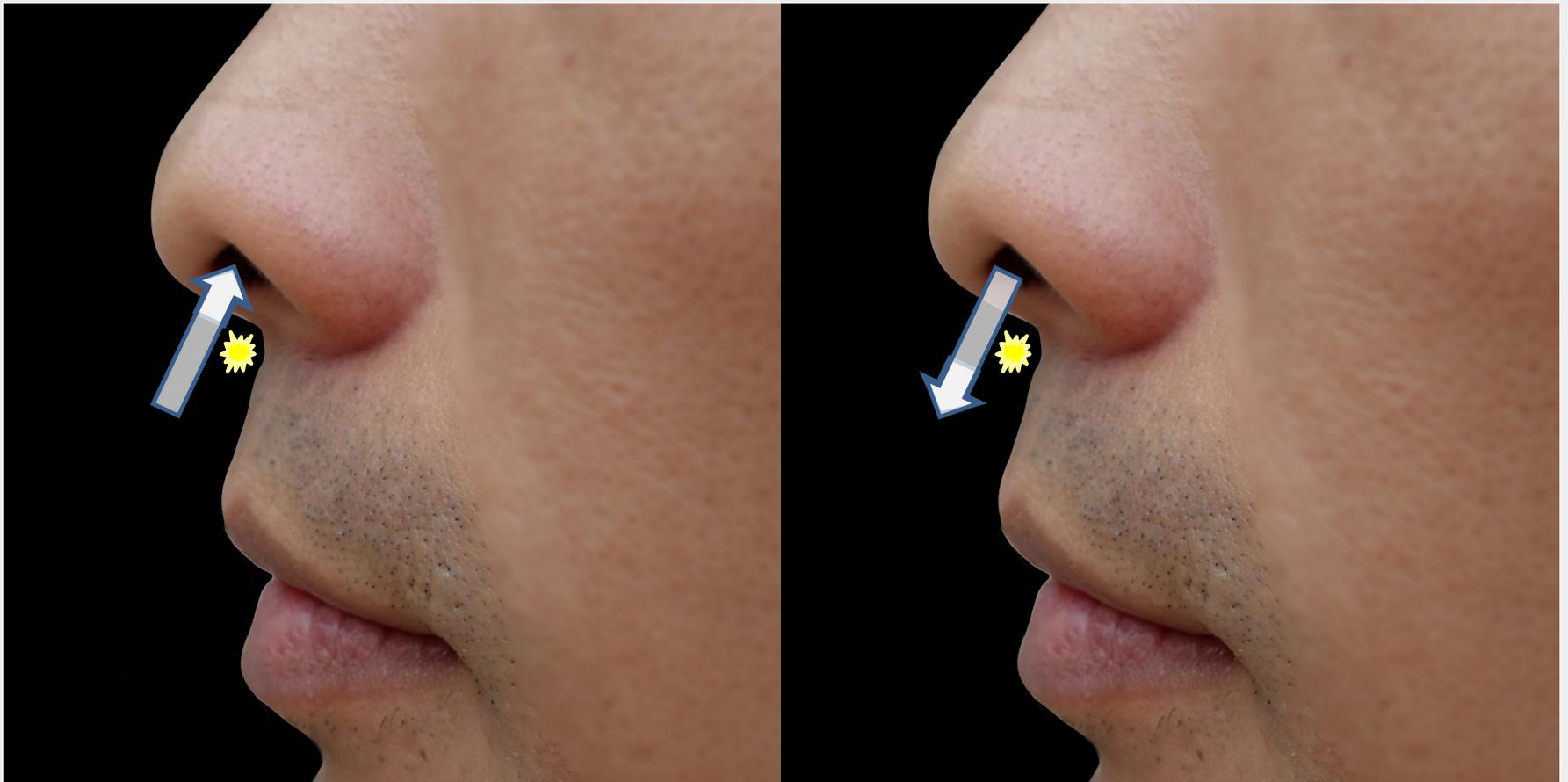
Vị ấy tập như vậy.

“Feeling the whole [breath] body, I shall breathe out”.

Thus he trains himself.

‘Cảm giác toàn thân [hơi thở], tôi sẽ thở ra.’

Vị ấy tập như vậy.



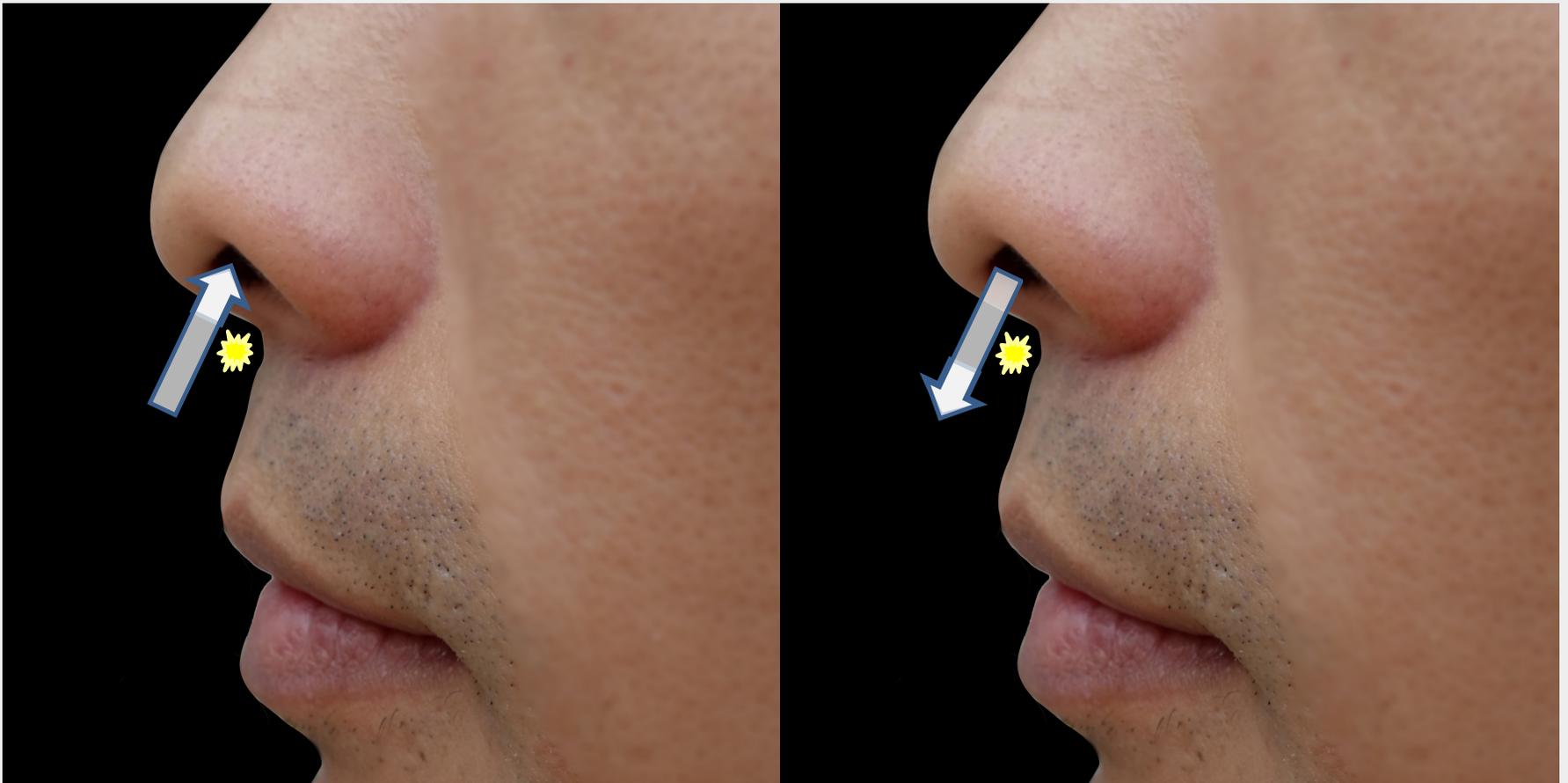
4TH STAGE - GIAI ĐOẠN 4

**‘Tranquilizing the whole [breath] body,
I shall breathe in.’ Thus he trains.**

**‘An tịnh toàn thân [hơi thở], tôi sẽ thở vào.’
Vị ấy tập như vậy.**

**‘Tranquilizing the whole [breath] body,
I shall breathe out.’ Thus he trains.**

**‘An tịnh toàn thân [hơi thở], tôi sẽ thở ra.’
Vị ấy tập như vậy.**



FOUR FACTORS FOR MAKING THE BREATH CALM

BỐN YẾU TỐ LÀM CHO HƠI THỞ AN TỊNH

1. **Concern** (*ābhoga*): pay attention to, apprehend, advert the mind to the breath – **Chú tâm** (*ābhoga*): chú ý, quan tâm, hướng tâm đến hơi thở
2. **Reaction** (*samannāhāra*): continue to pay sustained attention to the breath – **Nhiếp tâm** (*samannāhāra*): tiếp tục miên mật chú ý đến hơi thở
3. **Attention** (*manasikāra*): decide to make the breath tranquil, make the mind advert towards the breath – **Tác ý** (*manasikāra*): quyết tâm làm cho hơi thở an tịnh, làm cho tâm hướng về hơi thở
4. **Reviewing** (*paccavekkhanā*): review the breath, make it clear – **Phản khán** (*paccavekkhanā*): xem xét lại hơi thở, làm cho hơi thở rõ ràng trong tâm

to the effect “*I will try to make the breath tranquil*”
với mục tiêu “*Tôi sẽ cố gắng làm cho hơi thở an tịnh*”

At this stage, your breath becomes very calm and subtle. It is difficult to be aware of the breath. Some yogis then purposely make their breath gross. Do not do such. Instead, you should increase your mindfulness. Simply let your mind wait at the area above the lips and below the nostrils. You can be aware of the in breath and out breath again - Ở giai đoạn này, hơi thở của quý vị rất an tĩnh và vi tế. Thật khó để nhận biết hơi thở. Nên có một số thiền sinh cố tình làm cho hơi thở thô rõ lên. Không nên làm như vậy. Thay vì thế, quý vị nên tăng trưởng niệm của mình. Đơn giản hãy để tâm quý vị chờ ở khu vực dưới mũi trên môi trên. Quý vị có thể lại nhận biết được hơi thở-vào-và-ra.

So all you need to do at this stage is to decide to tranquilize the breath, and to be continuously aware of it. That way, you will find the breath becoming calmer, more peaceful, and more tranquil. The nimitta may appear - Vì vậy tất cả những gì quý vị cần phải làm ở giai đoạn này là quyết tâm an tĩnh hơi thở, và tiếp tục nhận biết nó. Theo cách đó, quý vị sẽ thấy hơi thở trở nên ngày càng định tĩnh, yên bình, và an tĩnh hơn.

Just before the nimitta appears, a lot of yogis encounter difficulties. Mostly, they find that the breath becomes very subtle and unclear - Ngay trước khi tướng nimitta xuất hiện, rất nhiều thiền sinh gặp phải khó khăn. Hầu hết, họ thấy rằng hơi thở trở nên rất vi tế và không rõ ràng.

They may think the breath has stopped. If this happens, you should keep your awareness on where you last noticed the breath, and wait for it to appear. Some yogis think their breaths have stopped. I think NOT! - Họ có thể nghĩ không còn hơi thở. Nếu điều này xảy ra, quý vị nên giữ sự nhận biết ở nơi sau cùng mà quý vị biết được hơi thở, và chờ hơi thở xuất hiện. Một số thiền sinh nghĩ rằng họ đã ngừng thở. Tôi KHÔNG nghĩ thế!

7 PERSONS WHO DO NOT BREATHE

7 LOẠI NGƯỜI KHÔNG CÓ HƠI THỞ

1. A dead person – Người Chết
2. A foetus in the mother womb – Thai nhi trong bụng mẹ
3. A drowned person – Người đang chìm dưới nước
4. An unconscious person – Người bất tỉnh
5. A person in forth jhāna – Người đang nhập tứ thiên
6. A person in the attainment of cessation (*nirodha samāpatti*) – Người đang nhập thiên diệt
7. A Brahmā – Phạm Thiên

So you should remember that you are not one of them. You are actually breathing. It is just that your mindfulness is not strong enough for you to be aware of the breath.

Quý vị nên nhớ rằng mình không thuộc một trong những người không có hơi thở này. Quý vị thật sự đang thở. Chỉ vì niệm của quý vị chưa đủ mạnh để nhận biết được hơi thở vi tế.

WHY PRACTICE MINDFULNESS OF BREATHING? VÌ SAO TU TẬP NIỆM HƠI THỞ?

The Buddha explains – Đức Phật giải thích:

Ānāpānassati, bhikkhave, bhāvitā bahulikatā mahapphalā hoti mahānisamsā

Mindfulness of breathing, bhikkhus, when developed and cultivated, is of great fruit and great benefit

Này các Tỳ-khưu, niệm hơi thở vào-ra khi được tu tập và làm cho sung mãn, có được quả báu lớn và lợi ích lớn.

Who practices *ānāpānasati* in two ways – Những ai thực hành niệm hơi thở theo hai cách:

1. ***Bhāvitā***: increased, cultivated, developed – tăng trưởng, sung mãn, phát triển
2. ***Bahulikatā***: practiced frequently, seriously – thực hành thường xuyên, nghiêm túc

will gain – sẽ đạt được:

1. ***Mahapphalā***: great reward, very fruitful, rich in result – phần thưởng lớn, rất hiệu quả, giàu kết quả
2. ***Mahānisamsā***: great advantage, great blessing – lợi thế lớn lao, phước lành lớn lao

As you continue to be mindful of the breath, light or nimitta may also appear. Nimitta is the sign of concentration - Khi quý vị tiếp tục niệm hơi thở, ánh sáng hay ấn tượng nimitta cũng có thể xuất hiện. Ấn tượng nimitta là dấu hiệu của định.

So when your nimitta first appears, do not move your mind from the breath to the nimitta. If you do, the nimitta will disappear - Nên khi nimitta của quý vị xuất hiện lần đầu, đừng di chuyển sự chú ý từ hơi thở qua nimitta. Nếu quý vị làm thế, thì nimitta sẽ biến mất.

The nimitta appears only together with the breath, above the upper lip or at the nostril area - Nimitta xuất hiện chỉ cùng với hơi thở, ở khu vực trên môi trên hoặc vùng dưới mũi.

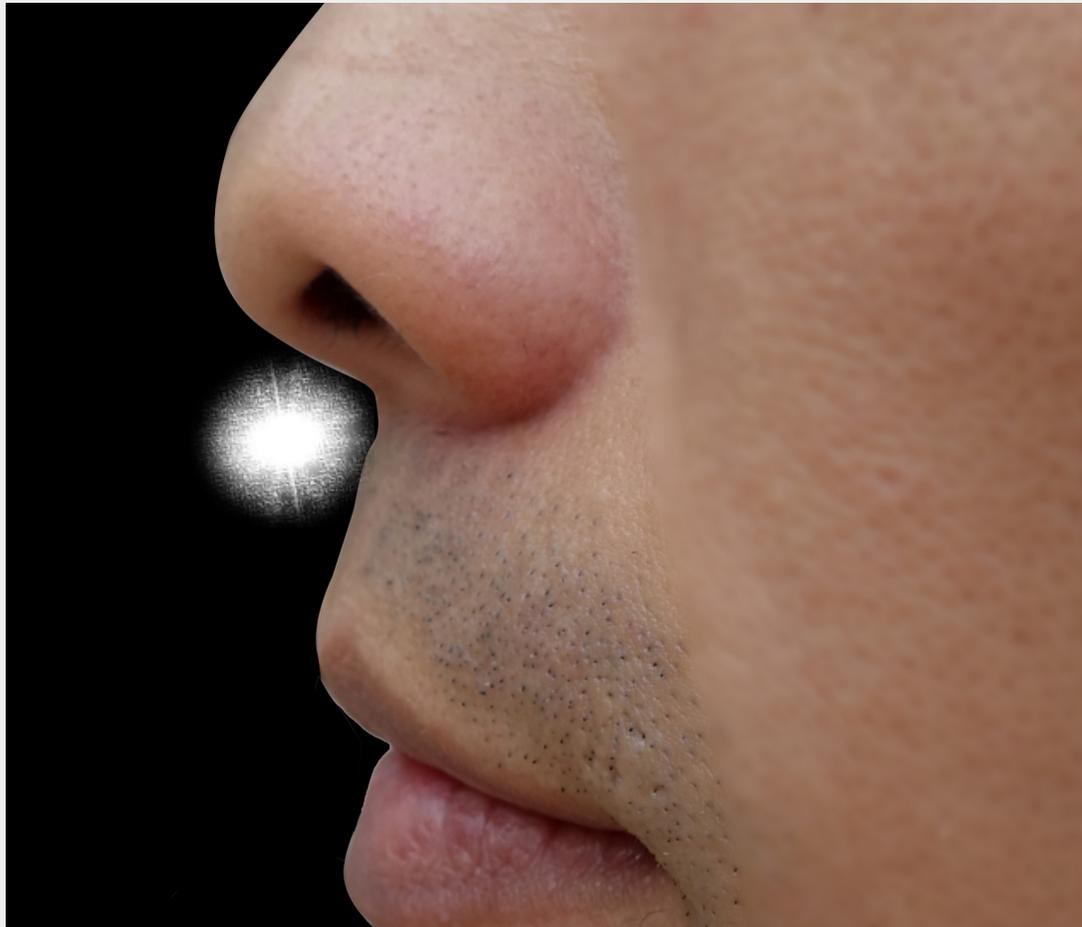
As your concentration becomes deeper and deeper, firm and stable, the breath and the nimitta will become one eventually. When you are aware of the breath, you know the nimitta. When you know the nimitta, you are aware of the breath - Khi định của quý vị trở nên ngày càng sâu hơn, vững chắc và ổn định, hơi thở và nimitta cuối cùng sẽ trở thành một. Khi quý vị nhận biết hơi thở, cũng chính là nhận biết nimitta. Khi quý vị biết nimitta, cũng chính là nhận biết hơi thở.

At this time, you should change your meditation object from the breath to the nimitta. In doing so, if the nimitta becomes shaky or disappears, you should go back to being aware of the breath again - Vào lúc này, quý vị nên chuyển đề mục thiền từ hơi thở qua nimitta. Trong lúc làm như vậy, nếu nimitta trở nên không ổn định hoặc biến mất, quý vị nên quay trở lại nhận biết trên hơi thở.

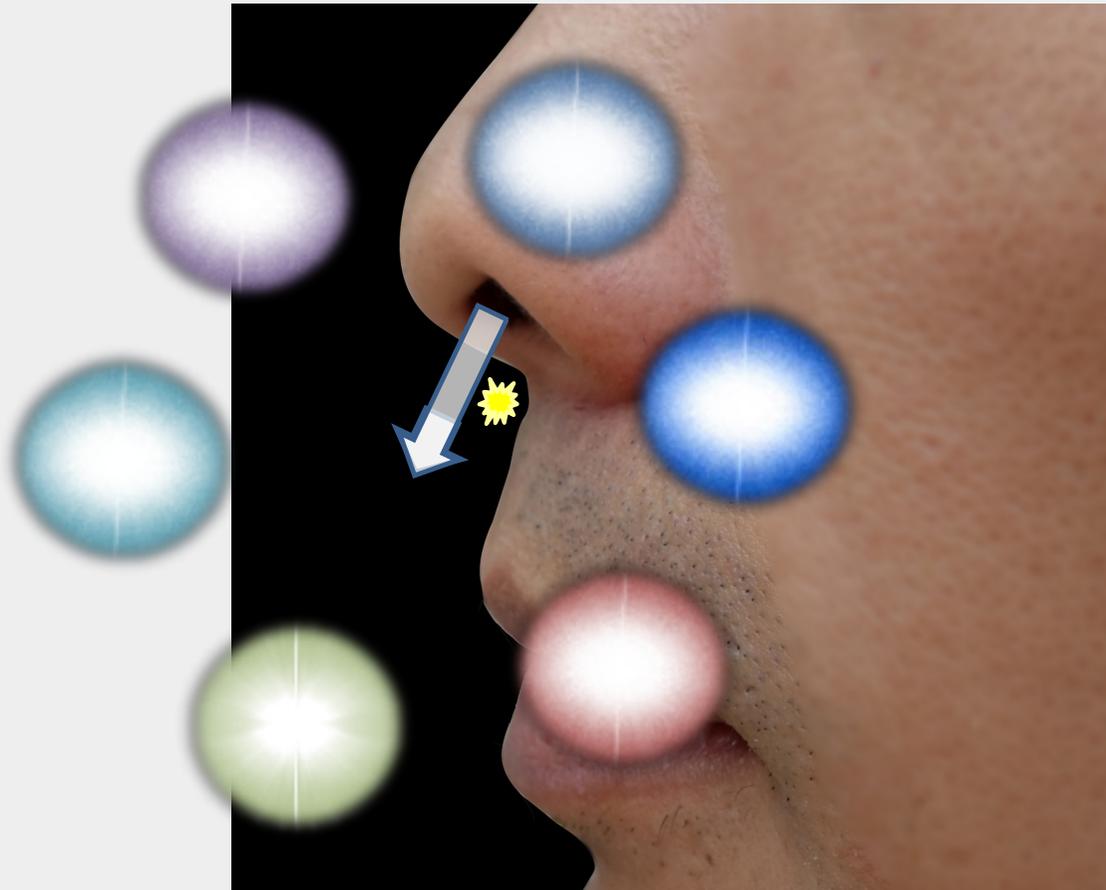
If the nimitta is stable, then you should continue to pay attention to the nimitta continuously for a long time - Nếu nimitta vững chắc ổn định, thì quý vị nên tiếp tục chú ý đến nimitta liên tục trong thời gian dài.

**MOVE THE MIND FROM THE BREATH TO THE NIMITTA ONLY WHEN
NIMITTA & BREATH BECOME ONE**

**TÂM CHUYỂN SỰ CHÚ Ý TỪ HƠI THỞ QUA TƯỢNG NIMITTA
CHỈ KHI TƯỢNG NIMITTA VÀ HƠI THỞ HÒA NHẬP TRỞ THÀNH MỘT.**



**SHAPE AND COLORS OF NIMITTA ARE NOT IMPORTANT.
STABILITY AND MERGING WITH THE BREATH ARE IMPORTANT.**
HÌNH DẠNG VÀ MÀU SẮC CỦA TƯỢNG (NIMITTA) KHÔNG QUAN TRỌNG.
SỰ ỔN ĐỊNH VÀ HỢP NHẤT VỚI HƠI THỞ MỚI LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG.



THE NIMITTAS

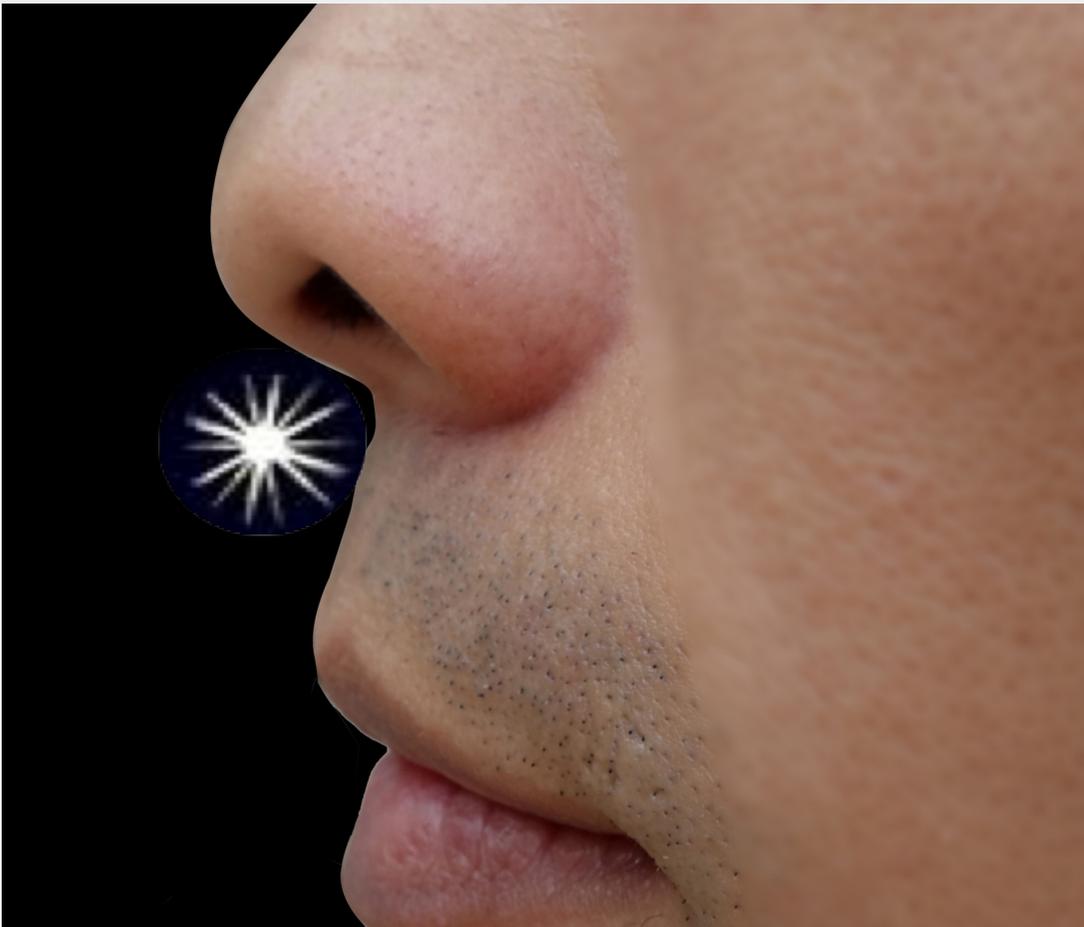
CÁC TƯỚNG NIMITTA (DẤU HIỆU)

The *nimitta* of *ānāpānasati* varies according to the individual. To some, the *nimitta* is – Tướng nimitta của đề mục niệm hơi thở *ānāpānasati* khác nhau đối với từng người. Với một số người, tướng nimitta là:

-  pure and fine like cotton wool or drawn out cotton – tinh khiết và mịn như len bông hay bông gòn,
-  moving air or a draught – không khí di chuyển hoặc gió lùa,
-  a bright light like the morning star Venus – ánh sáng rực như sao Kim ban mai,
-  a bright ruby or gem, or a bright pearl – viên ruby hồng ngọc hay đá quý sáng, hoặc một viên ngọc trai sáng,
-  the stem of a cotton plant – thân cây bông gòn,
-  a sharpened piece of wood – mảnh gỗ được mài sắc,
-  a long rope or string – một sợi dây dài hoặc chuỗi dài,
-  a wreath of flowers, a puff of smoke – một vòng hoa, một làn khói,
-  a stretched out spider web, a film of mist, a lotus – một mạng nhện căng, một màng sương mù, một hoa sen,
-  a chariot wheel, a moon, or a sun – một bánh xe ngựa, mặt trăng, hay mặt trời.

THE STAGES OF NIMITTA

CÁC GIAI ĐOẠN CỦA TƯỚNG



- ***Parikamma Nimitta***

- Preparatory sign
- Chuẩn bị tướng: ánh sáng yếu, màu xám

- ***Uggaha Nimitta***

- Taken-up sign or learning sign
- Học tướng: ánh sáng trắng như bông gòn

- ***Paṭibhāga Nimitta***

- Counterpart sign
- Tợ tướng: ánh sáng mạnh mẽ, sáng chói, rục rỡ như ngôi sao

In most cases, a smoky nimitta is the **Preparatory sign** (in Pāli we call **Parikamma Nimitta**) - trong hầu hết các trường hợp, một nimitta xám khói là **Chuẩn bị tướng** (trong Pāli chúng ta gọi là **Parikamma Nimitta**).

A pure white nimitta like cotton wool is **the taken-up sign** or **learning sign** (in Pāli, we call **Uggaha-Nimitta**). It is usually dull and opaque - Một nimitta trắng tinh khiết như len bông là **Học tướng** (trong Pāli chúng ta gọi là **Uggaha-Nimitta**). Nó thường mờ và đục.

When the nimitta becomes bright like the morning star, brilliant and clear, it is the **Paṭibhāga-nimitta (Counterpart sign)** - Khi nimitta trở nên sáng như sao mai, rực rỡ và trong suốt, đó là **Tợ Tướng Paṭibhāga-nimitta**.

Again, when the nimitta is like a dull ruby or gem, it is the **Uggaha-nimitta**, but when bright and sparkling, it is the **paṭibhāga-nimitta** - Lại nữa, khi nimitta giống như viên hồng ngọc hay đá quý mờ đục, đó là **Học tướng Uggaha-Nimitta**, nhưng khi sáng rực và lấp lánh, đó chính là **Tợ Tướng Paṭibhāga-nimitta**.

So, even though **ānāpānasati** is a single meditation subject, it produces various types of nimitta: the nimitta appears differently to different yogis - Nên mặc dù **ānāpānasati** chỉ là một đề mục thiền, nhưng nó tạo ra nhiều loại nimitta khác nhau: nimitta xuất hiện khác nhau đối với những thiền sinh khác nhau.

But, whatever the shape or colour of your nimitta, whatever your perception of the in-and-out breath, it is important not to play with your nimitta - Nhưng dù cho hình thức hay màu sắc nimitta của quý vị là gì, dù cho tướng của quý vị về hơi thở-vào-và-ra là gì, thì điều quan trọng là đừng đùa giỡn với nimitta của quý vị.

Do not let it go away, and do not intentionally change its shape or appearance. If you do, your concentration will not develop any further and your progress will stop. Also, your nimitta may disappear - Đừng để nó biến mất, và đừng cố ý biến đổi hình dạng hoặc sự xuất hiện của nó. Nếu quý vị làm thế, định của quý vị sẽ không được phát triển xa hơn và sự tiến bộ của quý vị sẽ bị dừng lại.

Only when your nimitta becomes stable and appears as the breath itself, move your mind from the breath to the nimitta - Chỉ khi nimitta của quý vị trở nên ổn định và xuất hiện cũng như chính là bản thân hơi thở, thì hãy chuyển tâm quý vị từ hơi thở sang nimitta.

You should determine to keep your mind calmly concentrated on **the white uggaha-nimitta** for one, two, three hours, or more - Quý vị nên quyết tâm giữ cho tâm của quý vị an định trên **Học tướng màu trắng Uggaha-Nimitta** trong một, hai, ba giờ, hoặc lâu hơn nữa.

If you can keep your mind fixed on the uggaha-nimitta for one or two hours, it should become clear, bright, and brilliant. This is now the paṭibhāga-nimitta or the counterpart sign - Nếu quý vị có thể giữ tâm mình cố định trên **Học tướng Uggaha-Nimitta** trong một hoặc hai giờ, nó sẽ trở nên trong suốt, sáng chói, và rực rỡ.

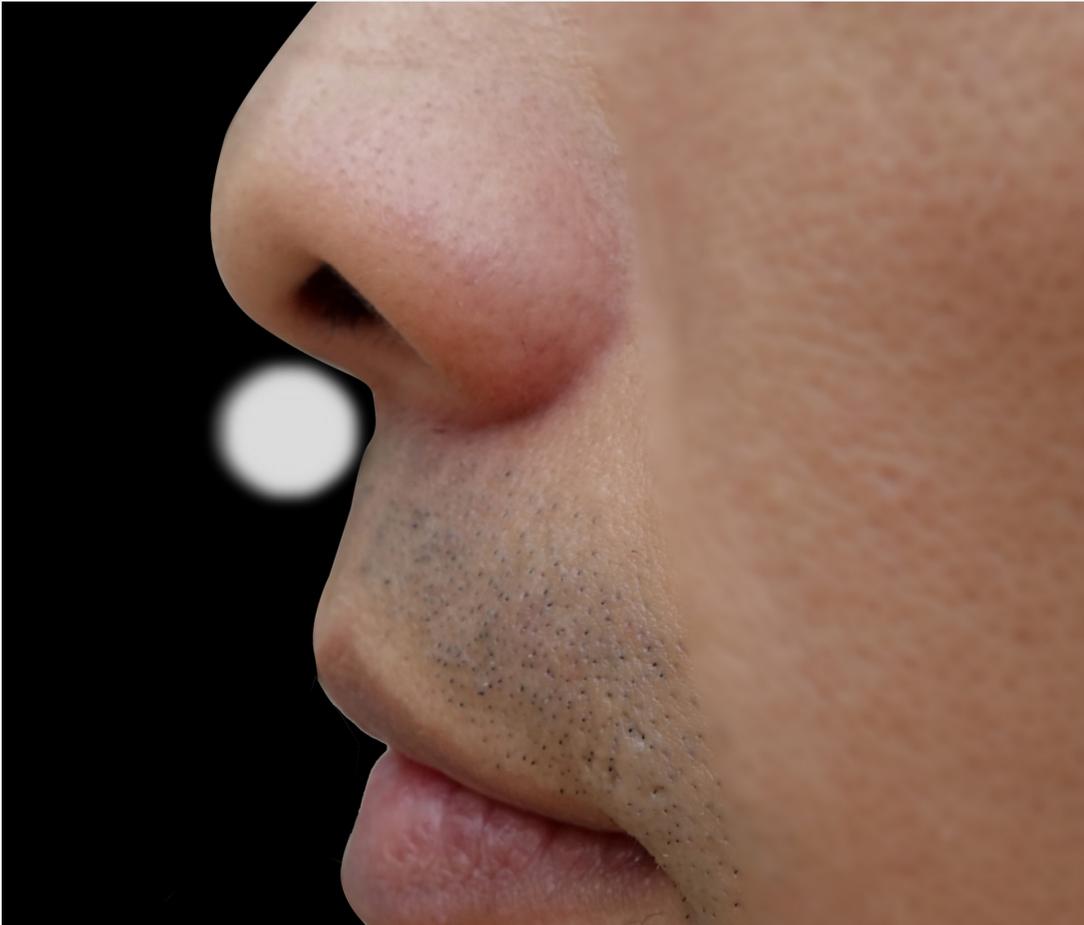
Determine and practise to keep your mind on the **paṭibhāga-nimitta** for one, two, or three hours. Practise until you succeed - Quyết tâm và thực hành để giữ tâm quý vị trên **Tợ Tướng Paṭibhāga-nimitta** trong một, hai, hay ba giờ. Thực hành cho đến khi quý vị thành công.

STAGES OF NIMITTA CÁC GIAI ĐOẠN CỦA TƯỚNG



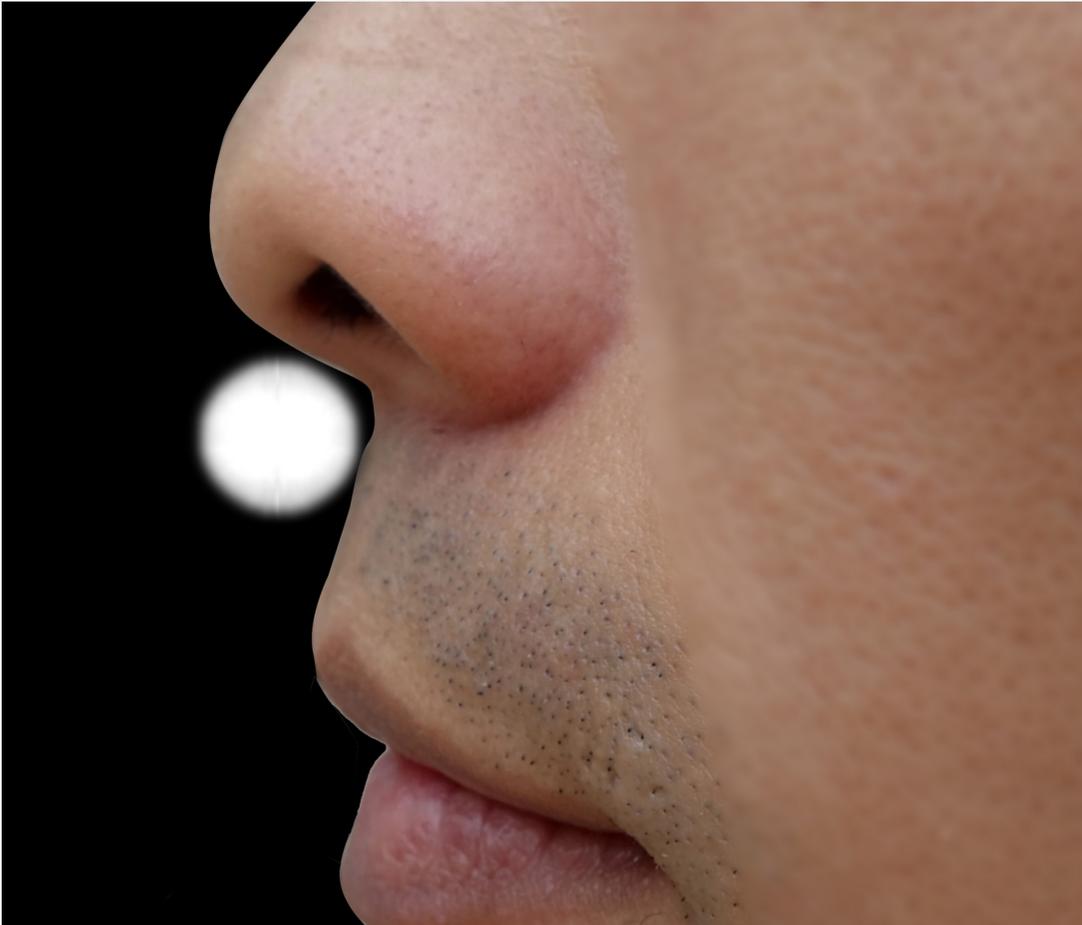
- ***Parikamma Nimitta***
 - Preparatory sign
 - Chuẩn bị tướng: ánh sáng yếu, màu xám.

STAGES OF NIMITTA CÁC GIAI ĐOẠN CỦA TƯỚNG



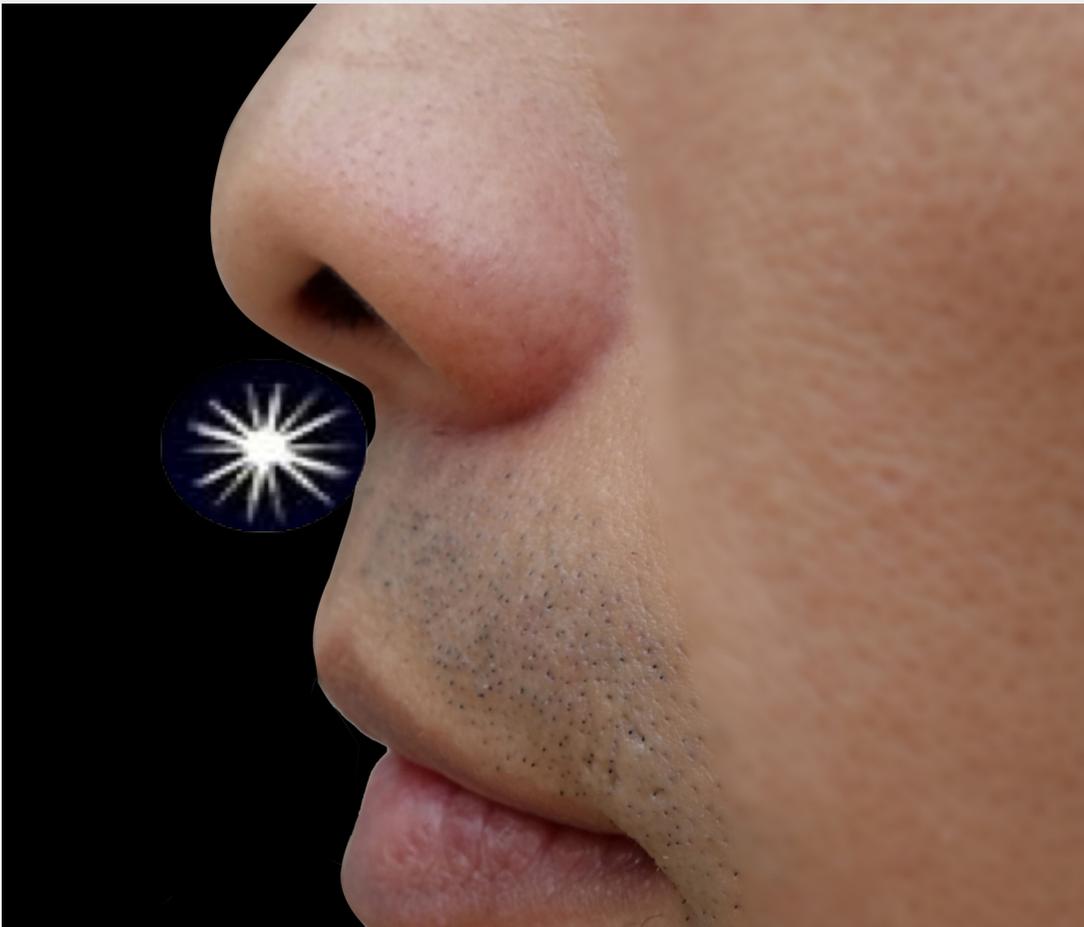
- ***Uggaha Nimitta***
 - Taken-up sign or learning sign
 - Học tướng: ánh sáng trắng như bông gòn.

STAGES OF NIMITTA CÁC GIAI ĐOẠN CỦA TƯỚNG



- ***Uggaha Nimitta***
 - Taken-up sign or learning sign
 - Học tướng: ánh sáng trắng như bông gòn, càng ngày càng sáng hơn.

STAGES OF NIMITTA CÁC GIAI ĐOẠN CỦA TƯỚNG



- ***Paṭibhāga Nimitta***
 - Counterpart sign
 - Tợ tướng: ánh sáng mạnh mẽ, sáng chói, rực rỡ như ngôi sao.

ACCESS CONCENTRATION & ABSORPTION CONCENTRATION CẬN ĐỊNH & AN CHỈ ĐỊNH

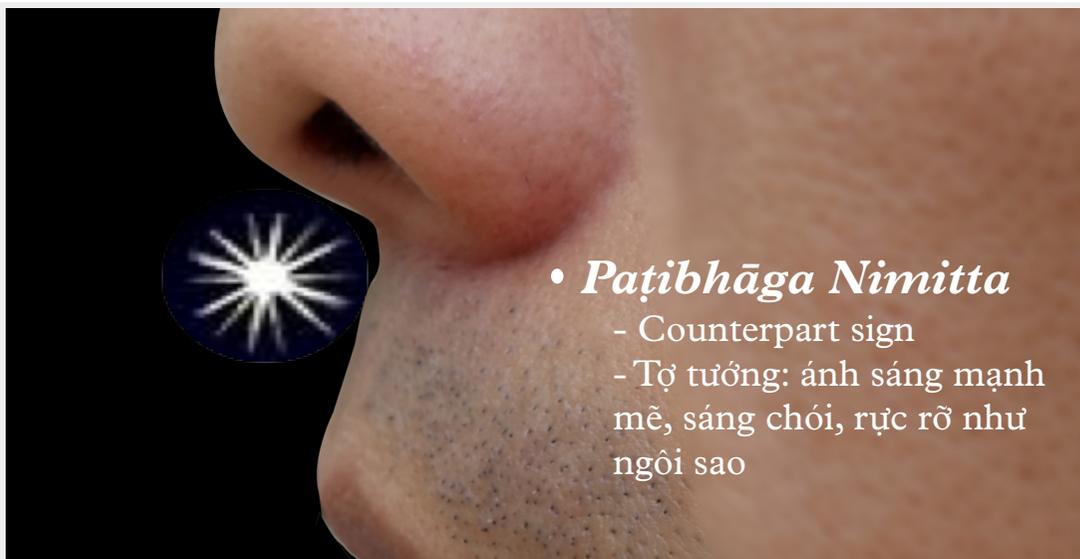
- 🍃 Access concentration is – Cận định là:
 - 🍃 close to absorption concentration (*jhāna*) – tiệm cận/gần đến an chỉ định (*jhāna*)
 - 🍃 precedes *jhāna* – trước khi đạt đến an chỉ định *jhāna*

At this stage you will reach either **access concentration** or **absorption concentration**. It is called access concentration because it is close to **jhāna**. Access concentration precedes or comes before absorption concentration. Absorption concentration is **jhāna**.

Ở giai đoạn này, quý vị sẽ đạt đến hoặc là **cận định** hoặc là **an chỉ định**. Được gọi là cận định vì nó rất gần với an chỉ định **jhāna**. Cận định xảy ra trước hoặc đạt đến trước khi đạt an chỉ định. An chỉ định là **jhāna**.

ACCESS CONCENTRATION & ABSORPTION CONCENTRATION CẬN ĐỊNH & AN CHỈ ĐỊNH

Access concentration CẬN ĐỊNH <i>(upacāra samādhī)</i>	Absorption concentration AN CHỈ ĐỊNH <i>(jhāna samādhī)</i>
five jhāna factors NOT fully developed 5 chi thiên CHƯA phát triển đầy đủ	five jhāna factors fully developed 5 chi thiên đã phát triển đầy đủ
counter-part sign (<i>paṭibhāga-nimitta</i>) as object Tợ Tướng (<i>paṭibhāga-nimitta</i>) là đề mục / cảnh	



BHAVAṄGA

LIFE CONTINUUM - HỮU PHẦN

- Bhavaṅga is the mind-door – **Bhavaṅga là ý-môn**
- The mind door is at the heart-base (*hadaya vatthu*) – **Ý-môn ở tại sắc-ý-vật (*hadaya vatthu*)**
- The heart-base is in the physical heart area – **Sắc-ý-vật nằm trong trái tim vật lý**

If the yogi falls into **Bhavaṅga**, he will say that everything has stopped. So, he may even think it is Nibbāna - Nếu rơi vào **Hữu phần Bhavaṅga**, thiền sinh sẽ cho rằng mọi thứ đã dừng lại. Vì vậy, anh ấy có thể thậm chí nghĩ đó là Níp-bàn (Nibbāna).

In reality, the mind has not stopped, but the yogi is just not mindful enough to discern this, because the bhavaṅgas are **very subtle** - Thật sự, tâm không dừng lại, nhưng thiền sinh chỉ là không đủ niệm để quán sát được điều này, bởi vì tâm hữu phần bhavaṅga **rất là vi tế**.

Bhavaṅga is the **mind door**. The mind door is at the **heart-base (*hadaya vatthu*)** - Tâm hữu phần bhavaṅga là **ý-môn**. Ý-môn ở tại **sắc-ý-vật (*hadaya vatthu*)**.

The **heart base** is in the physical heart area - **Sắc-ý-vật nằm trong trái tim vật lý**.

CHECKING FOR BHAVAṄGA

KIỂM TRA HỮU PHẦN BHAVAṄGA

You can check for the **bhavaṅga**. How to do it? - Quý vị có thể kiểm tra tâm hữu phần bhavaṅga. Cách làm như thế nào?

Immediately after your mind stays continuously concentrated on the **paṭibhāga-nimitta** for two or three hours, you should try to discern the heart-base - Ngay sau khi tâm quý vị liên tục chú ý trên Tợ Tướng **paṭibhāga-nimitta** trong hai hoặc ba giờ, quý vị nên cố gắng quán sát sắc-ý-vật.

Where is the **heart-base**? It is situated at the bottom of the physical heart area - **Sắc-ý-vật** nằm ở đâu? Nó nằm ở đáy của vùng trái tim vật lý.

Just pay attention to that area for **three to four seconds**. You should not pay attention to that area for too long as you might feel uncomfortable - Chú ý đến chỗ ấy chỉ trong **ba hoặc bốn giây**. Không nên chú ý đến khu vực đó quá lâu vì có thể quý vị sẽ cảm thấy khó chịu.

The **bhavaṅga**-consciousness is bright and luminous. You might see bhavaṅga and the **paṭibhāga nimitta** inside the bhavaṅga. This is called checking for bhavaṅga and nimitta. You will know what bhavaṅga is when you discern it for yourself. If you can see, it is good. If you cannot see, you should try again at the next sitting until you are successful - Tâm hữu phần bhavaṅga sáng và rực rỡ. Quý vị có thể thấy hữu phần **bhavaṅga** và Tợ tướng **paṭibhāga nimitta** trong bhavaṅga. Đây được gọi là kiểm tra bhavaṅga và nimitta. Quý vị sẽ biết được bhavaṅga khi tự mình quán sát nó. Nếu quý vị có thể thấy, thì thật tốt. Nếu không thể thấy, quý vị nên cố gắng lần nữa vào thời thiền tiếp theo cho đến khi thành công.

CHECKING FOR BHAVAṄGA KIỂM TRA HỮU PHẦN BHAVAṄGA



- ***Discern Bhavaṅga (mind-door)***

Thấy biết rõ Tâm Hữu Phần
Bhavaṅga (ý môn)
(nương sắc ý vật trong trái tim).



- ***Discern Nimitta inside Bhavaṅga***

Thấy biết rõ Tợ Tướng Paṭibhāga
Nimitta xuất hiện trong Tâm Hữu Phần
Bhavaṅga.

After you are able to check the bhavaṅga and nimitta successfully at the heart-base, you should proceed to try to check for **five jhāna factors** - Sau khi có thể kiểm tra bhavaṅga và nimitta thành công ở sắc-ý-vật, quý vị nên tiến đến việc cố gắng kiểm tra 5 chi thiền.

The five jhāna factors are - **5 chi thiền** gồm có:

1. Applied thought (vitakka) - Tầm: Directing and placing the mind on the counter-part sign. Counter part sign paṭibhāga nimitta is the very bright nimitta - Hướng và đặt tâm trên Tợ Tướng. Tợ Tướng paṭibhāga nimitta là nimitta rất sáng.

2. Sustained thought (vicāra) - Tứ: Maintaining the mind on the counter-part sign - Duy trì tâm trên Tợ Tướng. A simile for applied thought and sustained thought is striking a bell. When you first strike a bell, that is a metaphor for applied thought. The lingering sound of the bell is a metaphor for sustained thought - Một so sánh cho Tầm và Tứ là việc đánh chuông. Khi quý vị đánh chuông lần đầu, đó là ẩn dụ cho Tầm. Âm thanh kéo dài của chuông ẩn dụ cho Tứ.

Another example is a flying bat. When the bat first flaps his wings to take flight, that is a metaphor for applied thought. The out-stretched wing is the metaphor for sustained thought - Một ví dụ khác là con dơi đang bay. Khi con dơi vỗ cánh lần đầu tiên để bay, đó là ẩn dụ cho Tầm. Đôi cánh dang rộng là ẩn dụ cho Tứ.

Or when you hold a bowl, that is the metaphor for applied thought. The hand that is wiping the bowl with a cloth, that is metaphor for the sustained thought - hoặc khi quý vị cầm lấy bát, đó là ẩn dụ cho Tầm. Bàn tay dùng khăn đang lau bát, đó là ẩn dụ cho Tứ.

3. Joy (pīti) - Hỷ: Liking for the counter-part sign - Ưa thích Tợ Tướng.

4. Bliss (sukha) - Lạc: Happiness about the counter-part sign - Vui với Tợ Tướng.

5. One-pointedness (ekaggatā) - Định: One-pointedness of mind on the counter-part sign - Nhất tâm trên Tợ Tướng.

Discerning 5 jhāna factors for the 1st Jhāna Thấy biết rõ 5 thiền chi trong tâm Sơ Thiền

• **Vitakka – Applied thought – Tầm**

Trạng thái áp sát ban đầu của tâm là đem và đặt tâm trên cảnh tợ tướng (paṭibhāga nimitta).

• **Vicāra – Sustained thought – Tứ**

Duy trì, gìn giữ sự áp sát của tâm trên cảnh tợ tướng (paṭibhāga nimitta).

• **Pīti – Joy – Hỷ**

Ưa thích cảnh tợ tướng (paṭibhāga nimitta).

• **Sukha – Bliss – Lạc**

Lạc thọ hay vui phối hợp với trải nghiệm cảnh tợ tướng (paṭibhāga nimitta).

• **Ekaggatā – One pointedness – Nhất tâm/Định**

Nhất tâm trên cảnh tợ tướng (paṭibhāga nimitta).

DISCERN THE 5 JHĀNA FACTORS

QUÁN SÁT 5 THIỀN CHI



- Applied thought (*vitakka*) - Tâm
- Sustained thought (*vicāra*) - Tứ
- Joy (*pīti*) - Hỷ
- Bliss or happiness (*sukha*) - Lạc
- One pointedness (*ekagattā*) - Định

- Discern **Bhavaṅga** (mind-door) at the heart base – Quán sát Hữu phần **Bhavaṅga** (ý-môn)
- See the **Nimitta** (counter-part sign) inside Bhavaṅga – Nhìn thấy **Nimitta** (Tợ Tượng) trong Hữu Phần Bhavaṅga
- Check the five jhāna factors – Kiểm tra năm chi thiền jhāna
 - *vitakka, vicāra, pīti, sukha, ekagattā* – Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc, Định

Once you can maintain the first jhāna for about **two or three hours**, you should try to discern the five jhāna factors - **Một khi quý vị có thể duy trì được Sơ thiền trong khoảng hai hoặc ba giờ, quý vị nên cố gắng quán sát năm chi thiền.**

Whenever you emerge from jhāna, you discern the **heart base**, which is an area inside your heart. It is where the **Bhavaṅga mind-door** rests. The Bhavaṅga mind-door is bright and luminous. The bhavaṅga is like a mirror in the heart. When you discern the bhavaṅga, you will see the **ānāpāna paṭibhāga nimitta** or the counter-part sign appear there. Then you discern the five jhāna factors - **Bất cứ khi nào quý vị xuất thiền, quý vị quán sát sắc-ý-vật, là vùng bên trong trái tim. Đó là nơi an trú của Ý-môn Hữu phần Bhavaṅga. Ý-môn Hữu phần Bhavaṅga sáng và rục rờ. Hữu phần Bhavaṅga giống như một cái gương trong trái tim. Khi quán sát Bhavaṅga, quý vị sẽ thấy Tợ Tướng của hơi thở-vào-và-ra ānāpāna paṭibhāga nimitta xuất hiện ở đây. Sau đó quý vị quán sát năm chi thiền.**

You check if there is applied thought (vitakka). If you are successful, you should try to sit again and check for sustained thought (vicāra) in the next sitting. You should repeat the checking for each jhāna factor until you finished discerning all **five jhāna factors one by one**. Then you should try to discern **all five jhāna factors at one time** - **Quý vị kiểm tra ở đó có chi Tâm (vitakka) hay không. Nếu thành công, quý vị nên cố gắng ngồi thiền lần nữa và kiểm tra chi Tứ (vicāra) trong thời thiền tiếp theo. Quý vị nên hành đi hành lại việc kiểm tra từng chi thiền cho đến khi hoàn thành việc quán sát hết tất cả năm chi thiền từng cái một. Sau đó quý vị nên cố gắng quán sát tất cả năm chi thiền cùng một lúc.**

The jhāna factors together called **jhāna**. When you are just beginning to practise jhāna, you should practise entering jhāna for a long time, and not spend too much time discerning the jhāna factors. After you are successful in checking the five jhāna factors, you should try to **develop mastery (vasī-bhāva) of the jhānas** - **Các chi thiền câu sanh cùng nhau gọi là thiền định jhāna. Khi chỉ mới bắt đầu hành định jhāna, quý vị nên nhập thiền jhāna trong một thời gian dài, không nên dùng quá nhiều thời gian quán sát các chi thiền. Sau khi thành công trong việc kiểm tra năm chi thiền, quý vị nên cố gắng phát triển năm pháp thuần thục (vasī-bhāva) của thiền định jhāna.**

5 MASTERIES

5 PHÁP THUẦN THỰC

- ***Advertence mastery* (*āvajjana·vasībhāva*)**
Thuần thực trong việc nhớ lại chi thiền nhanh chóng
- ***Attainment mastery* (*samāpajjana· vasībhāva*)**
Thuần thực trong việc nhập thiền nhanh chóng
- ***Determination mastery* (*adhittāna· vasībhāva*)**
Thuần thực trong việc trú trong thiền theo ý nguyện
- ***Emergence mastery* (*vutthāna· vasībhāva*)**
Thuần thực trong việc xuất khỏi thiền vào thời gian đã định trước
- ***Reflection mastery* (*paccavekkhanā· vasībhāva*)**
Thuần thực trong việc phản khán hay xem lại những chi thiền nhanh chóng bằng cách hạn chế số lượng tâm hữu phần (bhavaṅga citta) giữa các lộ (vīthi)

5 MASTERIES

5 PHÁP THUẦN THỰC

There are **five masteries** - **Có năm pháp thuần thực** là:

1. Advertence mastery (āvajjana·vasī): to be able to easily advert to the jhāna factors where and when you wish - **có thể dễ dàng quán xét chi thiền bất kỳ nơi đâu và khi nào quý vị muốn.**

2. Attainment mastery (samāpajjana·vasī): to be able to easily attain jhāna where and when you wish - **có thể dễ dàng nhập thiền bất kỳ nơi đâu và khi nào quý vị muốn.**

3. Determination mastery (adhiṭṭhāna·vasī): to be able to easily maintain your jhāna where, when, and for as long as you wish: one, two or three hours, etc., according to the determined time - **có thể dễ dàng duy trì bậc thiền của quý vị bất cứ nơi nào, lúc nào và trong bao lâu như quý vị mong muốn: một, hai, hay ba giờ, v.v., tùy vào thời gian quý vị quyết định.**

4. Emergence mastery (vuttḥāna·vasī): to be able to easily emerge from jhāna where and when you wish - **có thể dễ dàng xuất khỏi thiền bất kỳ nơi đâu và khi nào quý vị muốn.**

5. Reflection mastery (paccavekkhaṇā·vasī): to be able to easily reflect on the jhāna factors where and when you wish. In practice, this is the same as the first mastery - **có thể dễ dàng phản quán, xem lại các chi thiền bất cứ nơi nào và khi nào quý vị muốn. Trong thực hành, điều này tương tự như pháp thuần thực thứ nhất.**

In the Pāli Texts, The Buddha says one should not try going to a higher jhāna without first developing these five masteries - Trong Kinh điển Pāli, Đức Phật nói rằng thiền sinh không nên cố gắng hành tiếp bậc thiền cao hơn khi chưa tu tiến xong năm pháp thuần thực này trước tiên.

If one tries to go to second jhāna without mastering first jhāna, one might lose all the jhānas - Nếu thiền sinh cố gắng hành lên Nhị Thiền mà chưa thuần thực Sơ Thiền, người ấy có thể bị mất tất cả bậc thiền jhāna.

WHY ONE SHOULD PRACTICE 5 MASTERIES?
VÌ SAO NÊN THỰC HÀNH 5 PHÁP THUẦN THỰC?
Gavi Sutta: The Cow Sutta (AN 9.35) - Kinh Con Bò Cái



There was a mountain cow foolish, not experienced, not familiar with the surroundings, not skilled in climbing mountains. She wanted to go in a new direction which she had never gone before, to eat grass which she had never eaten before, to drink water which she had never drunk before! So she lifted her back legs without placing her front legs firmly. She became unstable, fell down and broke her leg. She could not go to where she wanted to go. She could not return safely to the original place where she started either - Có một con bò núi cái khờ khạo, không có kinh nghiệm, không quen với địa hình xung quanh, không khéo leo núi. Nó muốn đi theo hướng mới mà mình chưa từng đi, để ăn cỏ chưa từng ăn, để uống nước chưa từng uống trước đây! Vì thế nó nhấc chân sau của mình lên mà không đặt chân trước một cách chắc chắn. Nó bị mất thăng bằng, rơi xuống và gãy chân. Nó không thể đi đến nơi mình muốn. Cũng không thể quay về nơi ban đầu một cách an toàn.

In the same way, if you gain the first jhāna and want to move on to the second jhāna without practicing five masteries, you will not be able to go to the second jhāna safely. You may also lose your first jhāna - Cũng vậy, nếu quý vị đạt được Sơ thiền và muốn chuyển sang Nhị Thiền mà không thực hành năm pháp thuận thực, quý vị sẽ không thể chuyển sang Nhị thiền một cách an toàn.

Thus, you have to practice five masteries for each level of jhāna - Vì vậy, quý vị phải thực hành năm pháp thuận thực của mỗi bậc thiền.



DISCERNING 3 JHĀNA FACTORS OF THE 2ND JHĀNA QUÁN SÁT 3 THIỀN CHI CỦA NHỊ THIỀN

 Applied thought (*vitakka*) – Tầm

 Sustained thought (*vicāra*) – Tú

 Joy (*pīti*) – Hỷ

 Bliss or happiness (*sukha*) – Lạc

 One pointedness (*ekagattā*) – Định

After you have experienced the first Jhāna and practised the five masteries of the first Jhāna, you should reflect on the first Jhāna, before entering the second Jhāna - Sau khi quý vị đã trải nghiệm Sơ Thiền và thực hành năm pháp thuận thực của Sơ Thiền, quý vị nên quán chiếu lại Sơ Thiền, trước khi bước vào Nhị Thiền.

How to reflect on the first Jhāna - Cách quán chiếu/phản khán Sơ Thiền:

- You make a determination to stay in first Jhāna for about one hour - Quý vị quyết định nhập Sơ Thiền khoảng một giờ.

- Emerging from the first Jhāna, you need to reflect that the first Jhāna is easily affected by the **five hindrances** - Xuất Sơ Thiền, quý vị cần phải phản khán/quán chiếu rằng Sơ Thiền rất dễ bị ảnh hưởng bởi **năm pháp cái (năm pháp ngăn che)**.

(The five hindrances are sensual desires, ill will, sloth and torpor, restlessness, and doubt - Năm pháp ngăn che là Tham dục, Sân hận, Hôn trầm và Thuy miên, Trạo cử-Hối quá, và Hoài nghi).

- Also, the Jhāna factors of **applied thought and sustained thought are gross** - Cũng vậy, **chi thiền Tầm và Tứ còn thô**.

After this reflection, your mind goes back to pay attention to the nimitta again, for about 30 mins. After that, check in the Bhavaṅga, you will understand that applied and sustained thought are gross.

With that, you want to proceed to the second Jhāna, which is more peaceful than the first Jhāna, because it does not have applied thought and sustained thought. Second Jhāna has only three factors; Joy, Bliss and one-pointedness

- Sau khi quán chiếu như vậy, tâm quý vị quay trở lại chú ý trên nimitta, trong khoảng 30 phút. Sau đó, kiểm tra trong Hữu Phần Bhavaṅga, quý vị sẽ hiểu rằng Tầm và Tứ còn thô. Với điều đó, quý vị muốn tu tiến lên Nhị Thiền, an tịnh hơn Sơ Thiền, là do không có Tầm và Tứ. Nhị Thiền chỉ có 3 thiền chi; Hỷ, Lạc và Định.

How to attain second Jhāna - Làm thế nào chứng đắc Nhị Thiền

Allow your mind to pay attention back to the nimitta again and stay there for a long time (1,2,3 hours)

Emerging from the practice, immediately check your Jhāna factor in the Bhavaṅga - Cho phép tâm quý vị quay trở lại chú ý nimitta và trú trong thời gian dài (1,2,3 giờ). Xuất thiền, kiểm tra ngay Thiền chi trong Hữu Phần.

If you only discern three factors; Joy, Bliss and one-pointedness, you have attained second Jhāna - Nếu quý vị quán sát chỉ thấy 3 chi thiền; Hỷ, Lạc và Định, là quý vị đã chứng đắc Nhị Thiền.

The second Jhāna possess of three factors, Joy, bliss and one-pointedness. You should then develop the five masteries of the second Jhāna - Nhị Thiền có 3 thiền chi, Hỷ, Lạc và Định. Quý vị sau đó nên phát triển năm pháp thuận thực của Nhị Thiền.

DISCERNING 2 JHĀNA FACTORS OF THE 3rd JHĀNA QUÁN SÁT 2 THIỀN CHI CỦA TAM THIỀN

 Applied thought (*vitakka*) – Tâm

 Sustained thought (*vicāra*) – Tú

 Joy (*pīti*) – Hỷ

 Bliss or happiness (*sukha*) – Lạc

 One pointedness (*ekagattā*) – Định

After you have experienced the second Jhāna and practised the five masteries of the second Jhāna, you should reflect on the second Jhāna, before entering the third Jhāna - Sau khi quý vị đã trải nghiệm Nhị Thiên và thực hành năm pháp thuận thực của Nhị Thiên, quý vị nên quán chiếu lại Nhị Thiên, trước khi bước vào Tam Thiên.

How to reflect on the second Jhāna - Cách quán chiếu/phản khán Nhị Thiên:

- You make a determination to stay in second Jhāna for about one hour - Quý vị quyết định nhập Nhị Thiên trong khoảng một giờ.

- Emerging from the second Jhāna, you need to reflect that the second Jhāna factor, Joy, is gross - Xuất Nhị Thiên, quý vị cần quán chiếu rằng chi Hỷ của Nhị Thiên còn thô.

After this reflection, your mind goes back to pay attention to the nimitta again, for about 30 mins. After that, check in the Bhavaṅga, you will understand that the Jhāna factor, Joy, is gross - Sau khi quán chiếu điều này, tâm quý vị quay lại chú ý trên nimitta lần nữa, khoảng 30 phút. Sau đó, kiểm tra trong Bhavaṅga, quý vị sẽ hiểu rằng chi thiên Hỷ còn thô.

With that, you want to proceed to the third Jhāna, which is more peaceful than the second Jhāna, because it does not have the Joy Jhāna factor. Third Jhāna has only two Jhāna factors; Bliss and one-pointedness - Với điều đó, quý vị muốn tu tiến lên Tam Thiên, an tịnh hơn Nhị Thiên, là do không có chi thiên Hỷ. Tam Thiên chỉ có hai chi thiên: Lạc và Định.

How to attain third Jhāna - Làm thế nào chứng đắc Tam Thiên:

Allow your mind to pay attention back to the nimitta again and stay there for a long time (1,2,3 hours) - Cho phép tâm quý vị quay lại chú ý trên nimitta và trú ở đó trong thời gian dài (1,2,3 giờ).

Emerging from the practice, immediately check your Jhāna factor in the Bhavaṅga - Xuất thiên, kiểm tra ngay thiên chi trong hữu phần.

If you only discern two factors; Bliss and one-pointedness, you have attained third Jhāna - Nếu quý vị quán sát chỉ thấy 2 chi thiên: Lạc và Định, là quý vị đã chứng đắc Tam Thiên.

The third Jhāna possess of two factors, bliss and one-pointedness. You should then develop the five masteries of the third Jhāna - Tam Thiên gồm hai chi thiên: Lạc và Định. Quý vị sau đó nên phát triển năm pháp thuận thực của Tam Thiên.

DISCERNING 2 JHĀNA FACTORS
OF THE 4th JHĀNA
QUÁN SÁT 2 THIỀN CHI CỦA TỨ THIỀN

 Applied thought (*vitakka*) – Tâm

 Sustained thought (*vicāra*) – Tứ

 Joy (*pīti*) – Hỷ

 Equanimity (*upekkhā*) – Xả

 One pointedness (*ekagattā*) – Định

Discerning 2 jhāna factors for the 4th Jhāna Thấy biết rõ 2 thiền chi trong tâm Tứ Thiền

• *Upekkhā* – Xả

Cảm giác trung bình, phi khổ phi lạc, dụng nạp hưởng lấy cảnh (tợ tướng Paṭibhāga Nimitta)

• *Ekagattā* – One pointedness – Nhất tâm

Nhất tâm trên cảnh tợ tướng (paṭibhāga nimitta).

After you have experienced the third Jhāna and practised the five masteries of the third Jhāna, you should reflect on the third Jhāna, before entering the fourth Jhāna - Sau khi quý vị đã trải nghiệm Tam Thiên và thực hành năm pháp thuần thực của Tam Thiên, quý vị nên phản khán/quán chiếu Tam Thiên, trước khi bước vào Tứ Thiên.

How to reflect on the third Jhāna - Cách phản khán/quán chiếu Tam Thiên:

- You make a determination to stay in third Jhāna for about one hour - Quý vị quyết định nhập Tam Thiên trong khoảng một giờ.

- Emerging from the third Jhāna, you need to reflect that the third Jhāna factor, Bliss, is gross - Xuất Tam Thiên, quý vị cần phải quán chiếu rằng chi Lạc của Tam Thiên còn thô.

After this reflection, your mind goes back to pay attention to the nimitta again, for about 30 mins. After that, check in the Bhavaṅga, you will understand that bliss is gross - Sau khi quán chiếu điều này, kiểm tra trong Hữu Phần, quý vị sẽ hiểu rằng chi Lạc còn thô.

With that, you want to proceed to the fourth Jhāna, which is more peaceful than the third Jhāna, because it does not have the bliss factor. Fourth Jhāna has two factor: Equanimity and One-pointedness - Với điều này, quý vị muốn chuyển qua Tứ Thiên là bậc thiền an tịnh hơn Tam Thiên, bởi vì không có chi Lạc.

How to attain fourth Jhāna - Làm thế nào chứng đắc Tứ Thiên:

Allow your mind to pay attention back to the nimitta again and stay there for a long time (1,2,3 hours) - Cho phép tâm quý vị quay lại chú ý nimitta và trú ở đó trong thời gian dài (1,2,3 giờ).

Emerging from the practice, immediately check your Jhāna factor in the Bhavaṅga - Xuất thiền, kiểm tra ngay chi thiền của quý vị trong Hữu phần.

If you only discern two factors; equanimity and one-pointedness, you have attained fourth Jhāna - Nếu quý vị quán sát chỉ thấy 2 chi thiền: Xả và Định, là quý vị đã chứng đắc Tứ Thiên.

The fourth Jhāna possess of only equanimity and one pointedness. You should then develop the five masteries of the fourth Jhāna - Tứ Thiên chỉ gồm hai chi thiền: Xả và Định. Quý vị sau đó nên phát triển năm pháp thuần thực của Tứ Thiên.

With the attainment of the fourth Jhāna, the breath stops completely. This completes the fourth stage in the development of ānāpānasati - Với sự chứng đắc Tứ Thiên, hơi thở hoàn toàn dừng lại. Điều này hoàn tất giai đoạn thứ tư trong sự phát triển niệm hơi thở ānāpānasati.

Pattidāna

= Sharing of Merits

Chia Phước



Sādhu, Sādhu, Sādhu

Lành thay, Lành thay, Lành thay

<https://www.paaukforestmonastery.org>

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā’vahaṃ hotu.

By this merit of mine, may I destroy all the taints.

Phước lành này của con, nguyện đoạn trừ các lậu hoặc trầm luân.

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

By this merit to of mine, may it bring about the realization of Nibbāna.

Phước lành này của con, nguyện là duyên thành tựu được Níp-bàn.

Mama puñña-bhāgaṃ sabba sattānaṃ bhājemi.

I share my merits done today with all beings.

Phần phước của con xin chia cho tất cả chúng sinh.

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

May all those beings get an equal share of the merits shared by me.

Mong tất cả hãy thọ nhận phần phước ấy được đồng đều nhau cả thấy.