

# CÁCH NIỆM HƠI THỞ (ANAPANASATI)

Bài thuyết pháp 15, 16, 17 tháng 9 năm  
2008 của Thầy Dhammapala.

Tại Thiền Viện Nguyên Thủy, Việt Nam  
Chuyên ngữ: Cô Viên Hương, cô Nguyệt  
Minh-Chuyên thành văn bản: Tu nữ  
Santa Citta

Khóa thiền từ ngày 14 tháng 9 năm 2008  
đến ngày 23 tháng 9 năm 2008  
Cách niệm hơi thở (bước một và hai)

Trước khi nói pháp xin đại chúng cùng  
tôi niệm Phật gia hộ,

*Namo tassa bhagavato arahato  
sammāsambuddhassa.*

*Namo tassa bhagavato arahato  
sammāsambuddhassa.*

*Namo tassa bhagavato arahato  
sammāsambuddhassa.*

Kính thưa hành giả hôm qua tôi đã nói cho quý vị nghe về nơi chốn thích hợp cho việc hành thiền. Tối nay tôi xin nói về các chi tiết trong việc thực hành niệm hơi thở. Phương pháp đếm được sử dụng cho hành giả nào có quá nhiều phóng tâm, còn đối với những hành giả có ít phóng tâm và đã từng có những kinh nghiệm thiền tập trước đây thì họ không cần thực tập phương pháp đếm này. Trong chú giải có giải thích về cách sử dụng phương pháp đếm này ra sao. Khi đếm xin quý vị không đếm dưới năm và không đếm quá 10. Lý do chúng ta không đếm dưới 5 là vì khi đếm số ít quá, tâm của quý vị có cảm giác giam hãm và tù túng. Trong chú giải ví dụ giống như một đàn gia súc bị nhốt vào một chỗ quá nhỏ và chật hẹp. Còn nếu như hành giả nào đếm quá 10 thì khi đó tâm của quý vị chỉ chú ý đến con số đếm mà quên mất đối

tượng chính là hơi thở của mình. Điều thứ ba cần nhớ là không được gián đoạn và ngắt giữa số đếm vì lúc đó tâm sẽ thắc mắc, không biết là đã đếm đến số nào, tâm nghĩ rằng không biết mình đã đếm đến số 5 hay số 7 rồi.

Trong chú giải có đưa ra thí dụ đầu tiên trong phương pháp đếm là giống như người chuyên đong gạo, cách đếm này rất chậm rãi. Theo phương pháp này, khi thở vào từ lúc bắt đầu thở vào đến lúc hơi thở kết thúc, quý vị đếm một, một, một... liên tục như vậy. Khi thở ra từ lúc bắt đầu thở ra cho đến khi hơi thở ra kết thúc quý vị đếm một, một, một... liên tục như vậy. Bởi vì có những hành giả phàn nàn với tôi rằng ngay trong một hơi thở vào-ra, họ đã có phóng tâm. Thành ra nếu người nào có quá nhiều phóng tâm như vậy thì nên thực tập theo kiểu đếm chậm tức là đếm một, một, một,...liên

tục cho đến khi hơi thở chấm dứt. Quý vị có thể dừng lại bất cứ con số nào từ 5 đến 10, hoặc sáu, hoặc bảy, hoặc tám, hoặc chín hoặc 10 v.v..Chúng tôi đề nghị nên lấy số 8 vì nó nhắc nhở cho chúng ta Bát Thánh Đạo là con đường quý vị cố gắng phát triển để thành tựu.

Phương pháp đếm thứ hai là khi hơi thở đã rõ thì đếm như kiểu đếm bò. Khi hơi thở đã trở nên rõ thì quý vị có thể từ phương pháp đếm chậm như trên chuyển sang phương pháp kiểu đếm bò tức là đếm nhanh hơn. Khi biết rõ hơi thở vào và hơi thở ra quý vị đếm một, khi biết rõ hơi thở vào và hơi thở ra đếm hai v.v... và cứ tiếp tục như vậy. Tôi xin giải thích tại sao lại được đếm như kiểu đếm bò. Mỗi buổi sáng người chăn bò lừa bò ra đồng và anh ta sẽ ngồi ngay tại cổng và chuẩn bị sẵn một cái túi và những viên sỏi. Mỗi khi từng con bò đi ra khỏi cổng,

anh ta sẽ bỏ một viên sỏi vào trong túi và đếm một, hai, ba, bốn, năm, sáu v.v...

Khi đếm theo kiểu này hơi thở ra và vào sẽ nhanh, nhưng quý vị chú ý biết hơi thở không trước và không sau khi nó đi qua điểm xúc chạm tức là ngay khi nó ở điểm xúc chạm thì quý vị sẽ đếm. Khi thực hành phương pháp đếm này giúp hành giả gom tâm hợp nhất lại, để tâm trên đối tượng giống như bánh lái có thể giữ được con thuyền đứng yên trong dòng nước chảy xiết vậy. Điều này có nghĩa là hành giả không được can thiệp hoặc tác động vào hơi thở tự nhiên của mình, đừng cố điều chỉnh hoặc sửa hơi thở mà chỉ điềm tĩnh nhẹ nhàng biết hơi thở tự nhiên khi nó ra-vào tại điểm xúc chạm và đến cuối mỗi hơi thở thì quý vị đếm một, hai, ba v.v... Với kiểu đếm này hành giả có thể dễ dàng định tâm một cách nhẹ nhàng trên đối tượng hơi thở, một điểm nữa là

quý vị nhận biết được hơi thở tại điểm nào.

Khi đếm nhanh kiểu này thì hơi thở phát triển rõ rệt nhưng tiến trình hơi thở không bị gián đoạn, cứ tiếp tục đếm và biết rõ hơi thở không trước và cũng không sau, chỉ đúng lúc hơi thở đi qua điểm xúc chạm, không đi vào trong cũng không đi ra ngoài. Nếu hành giả theo hơi thở vào bên trong cơ thể quý vị sẽ có cảm giác phía bên trong chứa đầy gió và nó căng phồng lên như một quả bóng đầy hơi. Đó là lý do tại sao khi thiền với đối tượng chánh niệm hơi thở thì quý vị không đi theo hơi thở vào bên trong cơ thể mà chỉ luôn luôn để tâm tại điểm xúc chạm.

Tôi khuyên các hành giả, không để tâm mình chạy theo hơi thở vào bên trong cơ thể, bởi vì nhiều hành giả cảm thấy bị nhức đầu hoặc cảm thấy căng do đặc tính

đẩy của gió rất mạnh khi quý vị theo hơi thở vào bên trong cơ thể. Khi đặc tính đẩy của gió rõ ràng thì lập tức đặc tính cứng của đất cũng sẽ dần dần xuất hiện và các đặc tính khác của hơi thở như 12 đặc tính của hơi thở càng lúc càng rõ ràng hơn. Như vậy quý vị đã đổi tâm sang một đối tượng khác là đối tượng đặc tính của tứ đại chứ không phải là đối tượng hơi thở nữa. Tương tự như vậy hành giả cũng không để tâm theo hơi thở đi ra bên ngoài cơ thể. Tức là khi hơi thở xúc chạm vào phần dưới chóp mũi và phía trên của môi trên nó sẽ đi ra ngoài. Nếu hành giả theo hơi thở ra ngoài, tâm sẽ bị phân tán theo các đối tượng bên ngoài.

Khi thực hành phương pháp đếm, đến một lúc quý vị sẽ có một câu hỏi, “ Khi nào mình có thể dừng phương pháp này lại?”. Câu trả lời là, “ Hành giả có thể

dùng phương pháp đếm khi tâm của hành giả tự nó có thể giữ được trên đối tượng hơi thở Vào-Ra mà không cần phải gắng sức hay nỗ lực. Khi tâm không còn lang thang hay lăng xăng nữa.” Phương pháp đếm là một phương tiện để đối trị phóng tâm, tránh cho sở hữu tâm không vượt ra ngoài một đối tượng nào khác ngoài đối tượng hơi thở. Phương pháp này giúp hành giả có chánh niệm trên đối tượng hơi thở. Một khi tâm đã yên ổn và hay biết hơi thở một cách liên tục không gián đoạn thì phương pháp đếm không cần thiết nữa. Vậy hành giả nào có thể nhận biết hơi thở một cách rõ ràng thì không cần dùng phương pháp đếm nữa. Điều quan trọng hành giả nên nhớ khi thực tập phương pháp đếm là luôn luôn giữ tâm tại điểm xúc chạm, không theo hơi thở đi vào bên trong cơ thể hoặc đi ra ngoài cơ thể. Trong Thanh Tịnh Đạo có

ba ví dụ để giải thích điểm này. Thí dụ thứ nhất là một người bị tật ở chân ngồi đưa xích đu, thí dụ thứ hai là người gác công, thí dụ thứ ba là một người thợ cưa.

-Thí dụ thứ nhất, một người bị tật ở chân ngồi yên cạnh một chiếc xích đu để đẩy chiếc xích đu cho bọn trẻ và mẹ của anh ta. Không hề rời khỏi chỗ của mình anh ta ngồi quan sát hình vòng cung mà chiếc xích đu tạo nên khi nó chuyển động lên xuống. Cũng như thế đó một vị Tỳ Kheo tu tập chánh niệm hơi thở, đặt tâm mình tại điểm xúc chạm theo dõi hơi thở Ra-Vào cũng giống như người bị tật ngồi yên nhìn hình vòng cung mà chiếc xích đu tạo ra khi nó chuyển động lên xuống.

- Thí dụ thứ hai, một người gác công, anh ta không kiểm tra từng người khi họ ra vào thành phố và cũng chẳng hỏi xem họ là ai, từ đâu đến và có cầm gì trên tay hay không? Bởi vì những điều này không

phải là phận sự của anh ta, anh ta không quan tâm đến chi tiết của từng người. Nhiệm vụ của anh là ngồi đó để thấy mỗi người khi họ đi ra vào tại cổng. Cũng tương tự như vậy hơi thở khi đi vào trong cơ thể hoặc đi ra ngoài cơ thể không phải là mối quan tâm của hành giả. Hành giả chỉ nhận biết khi nó đi ngang qua điểm xúc chạm trong phạm vi giữa chóp mũi và phía trên của môi trên.

-Thí dụ thứ ba, người thợ cưa cắt một thân cây nằm trên mặt đất. Chánh niệm của anh ta được đặt trên răng cưa nơi cái cưa tiếp xúc với thân cây. Anh ta không cần để ý đến lưỡi cưa khi nó di chuyển vào phía bên trong hoặc bên ngoài mình. Bằng cách đó anh ta nỗ lực thực hiện nhiệm vụ của mình và cuối cùng thành tựu kết quả cưa ngang qua thân cây. Ở đây thân cây được ví như điểm xúc chạm và răng cưa được ví như hơi thở. Cũng

như thế đó chánh niệm của vị Tỳ kheo được cột chặt vào hơi thở tại điểm xúc chạm trong vùng từ chóp mũi đến phía trên của môi trên, cũng giống như người thợ cưa chỉ để ý đến răng cưa nơi mà nó tiếp xúc với thân cây chứ không để ý đến lưỡi cưa khi nó đi vào hay đi ra. Và cũng như vậy vị Tỳ kheo không chú ý đến hơi thở khi nó đi vào trong hoặc đi ra ngoài cơ thể mà vị đó chỉ tinh tấn thực hiện nhiệm vụ là thấy được hơi thở tại điểm xúc chạm và cuối cùng thành tựu được kết quả.

Tinh tấn ở đây có nghĩa là gì? Tinh tấn để tạo ra và thành tựu một số phẩm chất của tâm. Tinh tấn được thể hiện ở chỗ hành giả đầy nhiệt huyết và không mệt mỏi, miên mật để tâm và thân mình vào nhiệm vụ giữ và phát triển chánh niệm trên đối tượng là niệm hơi thở. Với nỗ lực đó tâm hành giả trở nên vô cùng nhu

nhuyển, dễ thuận hóa và dễ thành công trong bất cứ một việc gì. Nhiệm vụ ở đây là gì? Nhiệm vụ ở đây được hiểu là diệt trừ những ô nhiễm của tâm cũng như những triền cái tham, sân, hoài nghi, trạo cử, hôn trầm thụy miên. Khi đắc sơ thiền các triền cái bị diệt trừ. Khi đắc nhị thiền, tâm bị diệt và cuối cùng kết quả hành giả đạt được là những trói buộc và dính mắc của tâm bị diệt trừ, các ô nhiễm ngủ ngầm đi đến chỗ đoạn diệt và đó là lúc hành giả đạt đến quả vị A-La-Hán. Thành quả này được biểu hiện trong một bài thơ của vị A-La-Hán, Ngài Maha Kabina,

Những ai dần dần  
 Phát triển và thành tựu viên mãn  
 Chánh niệm hơi thở  
 Theo lời dạy của Đức Thế Tôn  
 Người đó sẽ tỏa sáng chói chan  
 Giữa cuộc đời này

Giống như mặt trăng  
Thoát khỏi mây đen.

Nếu viên mãn chánh niệm trên hơi thở ra vào tại điểm xúc chạm, hành giả nhớ rằng không đi theo hơi thở vào bên trong hoặc ra ngoài cơ thể, định sẽ dần dần phát triển và lúc đầy đủ hành giả sẽ đắc được thiền. Khi hành giả làm được điều này tức là hành giả thành công trong việc thực hành giáo pháp của Đức Phật dạy chánh niệm hơi thở. Đức Phật dạy rằng, “Chánh niệm vị ấy thở vào, chánh niệm vị ấy thở ra.” Đây là những cơ bản trong bước thực tập hơi thở, tôi nghĩ quý vị là người biết rõ nhất là mình có thể thực tập được điều này hay không? Tôi thấy phần lớn hành giả thường phải đánh vật với những phóng tâm của mình. Do vậy tôi nhắc đi lại với hành giả một khi còn trong tình trạng đánh lộn với phóng tâm của mình thì quý vị cứ nên thực tập

phương pháp đếm cho đến khi nào quý vị biết được hơi thở ra vào một cách hết sức rõ ràng. Và phương pháp đếm sẽ không còn cần thiết nữa nếu như hành giả có thể thực tập được phương pháp này trong vòng một tiếng đồng hồ mà không có một phóng tâm nào, và hành giả có thể chuyển sang bước tiếp theo.

Bước tiếp theo đức Phật dạy, “Thở vào một hơi dài vị ấy biết ta đang thở vô dài. Thở ra một hơi dài vị ấy biết ta đang thở ra dài. Thở vô một hơi ngắn vị ấy biết ta đang thở vô ngắn. Thở ra một hơi ngắn vị ấy biết ta đang thở ra ngắn.” Tôi xin giải thích cho quý vị nghe thế nào là hơi thở ngắn thế nào là hơi thở dài. Hơi thở ngắn và dài ở đây không có ý nói chiều dài về không gian có thể được tính bằng centimetre hoặc bằng inch. Nó được hiểu là thời gian ngắn và dài trong suốt quá trình hơi thở xảy ra. Hơi thở dài được

biết là thời gian xúc chạm dài, hơi thở ngắn là thời gian xúc chạm mau. Vì vậy thời gian hơi thở đi vào ngang qua điểm xúc chạm dài gọi là hơi thở dài và thời gian hơi thở đi vào ngang qua điểm xúc chạm ngắn gọi là hơi thở ngắn. Trong đời thường chúng ta có thể hiểu được hơi thở dài và ngắn một cách dễ hiểu như sau, hơi thở dài tức là khi chúng ta thở chậm, khi nào chúng ta thở nhanh sẽ có hơi thở ngắn. Trong trường hợp này làm thế nào chúng ta có thể biết được hơi thở dài và hơi thở ngắn. Làm sao chúng ta có thể nhận biết được độ dài của hơi thở.

Khi bắt đầu thực tập niệm hơi thở quý vị thực tập phương pháp đếm để làm định tâm của mình. Khi hơi thở trở nên vi tế tâm ổn định, không còn những phóng tâm thì quý vị chuyển sang chỉ nhận biết hơi thở dài và ngắn mà thôi. Trong suốt nửa tiếng đồng hồ khi hành giả ngồi vào

bắt đầu phương pháp nhận biết hơi thở thì trong nửa tiếng đó quý vị chỉ nhẹ nhàng nhận biết hơi thở ra- vào, sau nửa tiếng đó hành giả nhận biết nó dài hay ngắn. Hành giả biết được hơi thở dài hay hơi thở ngắn bằng thời gian hơi thở đi ngang qua điểm xúc chạm là dài hay ngắn, lâu hay mau.

Tự hành giả sẽ quyết định là đối với mình hơi thở này được xem là dài hay ngắn tùy theo thời gian lâu hay mau. Hành giả phải xác định được hơi thở này dài hay ngắn trong mỗi một hơi thở tức là trong mỗi hơi thở ra vào đều phải xác định. Có những thời thiên hành giả sẽ thấy hơi thở của mình toàn những hơi thở dài hoặc có những thời thiên toàn hơi thở ngắn hoặc có những thời hơi thở đổi từ hơi thở dài sang hơi thở ngắn, quý vị thực tập hai bước dài ngắn cùng một lúc. Điều này có nghĩa rằng có những thời

quý vị thở rất chậm thì toàn hơi thở dài. Có những thời thở rất nhanh, đó là hơi thở ngắn.

Nhưng đặc biệt hành giả không được cố gắng tạo hoặc chỉnh sửa hơi thở theo ý mình. Đức Phật dạy đơn giản chúng ta chỉ biết hơi thở này dài hay ngắn mà thôi, đó là điều cần thiết hành giả phải làm. Đồng thời quý vị cũng không được niệm trong tâm lúc thở là vô-ra dài, vô-ra ngắn. Không niệm trong tâm mà chỉ đơn giản biết được là hơi thở dài hay ngắn mà thôi, bởi vì khi niệm như vậy tâm quý vị sẽ bắt đầu phán đoán xem thực ra hơi thở này có dài lắm không và nếu mình gọi nó là dài thì có đúng hay không? Khi không tự điều chỉnh hơi thở của mình thì hành giả vẫn phải làm một điều là nên chắc chắn xem hơi thở ra-vào có độ dài bằng nhau không? Hoặc ngắn có bằng nhau không? Nếu như quý vị thấy hơi thở vô

dài, hơi thở ra ngắn có nghĩa là tư thế ngồi của quý vị bị ngửa ra phía sau. Nếu như hơi thở vô ngắn, hơi thở ra dài có nghĩa là tư thế ngồi bị cúi ra phía trước. Trong cả hai trường hợp này hơi thở không được êm. Điều này có nghĩa là hơi thở không đi theo một đường thẳng mà nó bị chặn tại một điểm nào đó và nó không đều, vì vậy định sẽ giảm sút, hành giả khó có khả năng giữ và phát triển định tâm.

Trong trường hợp hơi thở ra-vào không bằng nhau, hành giả hãy cố gắng cân bằng hơi thở bằng cách kéo dài hơi thở ngắn ra và làm ngắn hơi thở dài. Tức là nếu hơi thở vô ngắn hơi thở ra dài thì quý vị cố gắng cân bằng hai thở và đổi tư thế ngồi thẳng lại. Ngay khi hai hơi thở đã bằng nhau thì phải trở lại để hơi thở hoàn toàn tự nhiên, không can thiệp hay dụng công uốn hơi thở theo ý mình nữa. Nếu

hành giả có thể tập trung một cách nhẹ nhàng và bình an trên hơi thở ngắn và dài trong mỗi thời ngồi là một tiếng đồng hồ và trong vài ngày thì nimitta sẽ xuất hiện. Nhưng nếu quý vị chưa thấy nimitta thì quý vị có thể chuyển sang bước tiếp theo. Tôi đã trình bày về hai bước đầu tiên trong bốn bước của đề mục niệm hơi thở, đó là hơi thở ngắn và hơi thở dài. Sáng mai tôi sẽ nói đến bước thứ ba là cảm giác toàn thân hơi thở.

Tôi xin dừng lời tại đây.

Bài thuyết pháp tôi 16 tháng 9 năm 2008  
của Thầy Dhammapala.

Khóa thiền từ ngày 14 tháng 9 năm 2008  
đến ngày 23 tháng 9 năm 2008

Cách niệm hơi thở (bước ba)  
Chuyển ngữ: Cô Viên Hương, cô Nguyệt

## Minh

### Chuyên thành văn bản: Tu nữ Santa Citta

Kính thưa đại chúng, tối hôm qua tôi đã giảng cho quý vị nghe về hai bước đầu tiên là đếm hơi thở và hơi thở ngắn và hơi thở dài trong bốn bước thực tập về niệm hơi thở. Hôm nay tôi sẽ giảng tiếp về bước thứ ba là cảm giác toàn thân hơi thở. Trong bước thứ ba Đức Phật đã dạy trong bài kinh niệm hơi thở là ” Cảm giác toàn thân hơi thở tôi sẽ thở vào vị ấy tập. Cảm giác toàn thân hơi thở tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.” Ở đây khi Đức Phật nói toàn thân có nghĩa là toàn bộ hơi thở từ đầu đến cuối. “Cảm giác toàn thân hơi thở ” tức là theo dõi được hơi thở ra- vào liên tục không gián đoạn từ đầu đến cuối. Hành giả chánh niệm được điểm đầu, điểm giữa và điểm cuối của hơi thở. Nó không có nghĩa là hành giả cảm giác về toàn thân cơ thể.”Thân” ở đây không

được hiểu là toàn thân cơ thể như tay, chân, đầu, mình v.v... Vì hành giả đang phát triển chánh niệm trên đề mục là hơi thở chứ không phải bất kỳ một đề mục nào khác. Vì vậy nếu hành giả cùng một lúc có hai đối tượng khác nhau, thứ nhất là hơi thở và thứ hai là cảm giác trên toàn bộ thân thể thì điều này không thể nào làm cho hành giả có thể đắc thiền được. Vì vậy chỉ giữ chánh niệm trên hơi thở ra-vào tại điểm xúc chạm chứ không đổi tâm sang bất cứ một đối tượng nào khác ngoài điểm xúc chạm. Xin nhắc lại là hành giả không đổi tâm sang bất cứ một đối tượng nào khác trên cơ thể ngoài điểm xúc chạm

Trong kinh Vô Ngại Giải Đạo có giải thích rằng, ” Nếu hành giả không chú tâm vào hơi thở ra-vào thì điều gì sẽ xảy ra?” Kinh Vô Ngại Giải Đạo được dạy bởi Ngài Xá-Lợi-Phất, ” Khi hành giả với

chánh niệm, ngoài việc theo dõi điểm đầu, điểm giữa và điểm cuối của hơi thở, lại tiếp tục theo hơi thở đi vào phía bên trong cơ thể, tâm của hành giả sẽ bị phân tán vào phía bên trong. Lúc đó cả thân và tâm đều dao động, tán loạn không yên được, không ổn định được. Nếu hành giả với chánh niệm khi theo hơi thở đi ra phía bên ngoài thì tâm vị ấy sẽ bị phân tán ra phía bên ngoài. Lúc đó cả thân và tâm đều bị dao động, không ổn định, tán loạn và không thể yên được.”.

Trong Thanh Tịnh Đạo cũng giải thích điểm đầu, điểm giữa và điểm cuối như sau. Rốn là điểm bắt đầu của luồng khí khi hơi thở đi ra, tim là điểm giữa và lỗ mũi là điểm cuối của hơi thở ra. Ngược lại đối với hơi thở vô, lỗ mũi là điểm đầu, tim là điểm giữa và rốn là điểm cuối. Nói hơi thở ra bắt đầu tại rốn hay hơi thở vô

bắt đầu từ lỗ mũi không có nghĩa là hơi thở phát sanh từ đó và rồi đi lên trên hoặc đi xuống dưới. Vì thực chất hơi thở chỉ là tổng hợp của sắc, tổng hợp của các kalāpas. Mỗi Kalāpa tức là mỗi nhóm sắc gồm 9 loại sắc, bốn sắc chính là tứ đại và năm sắc sinh ra từ tứ đại trên. Bốn sắc tứ đại là đất, nước, lửa, gió. Năm sắc sinh ra từ tứ đại là màu, mùi, vị, dưỡng chất và âm thanh. Hơi thở được cấu tạo bởi chín loại sắc chân đế trên và nó không chuyển động từ chỗ này sang chỗ khác, khi nó sanh lên ở đâu thì ngay lập tức nó diệt ngay tại chỗ đó. Vì thế không có thời gian để sắc đó chạy từ chỗ này sang chỗ khác. Từ ngữ mà chúng ta dùng hằng ngày theo nghĩa chế định là “chuyển động”, thật ra ám chỉ sự sanh khởi liên tục không gián đoạn của các nhóm sắc chân đế khác nhau trong từng vùng của cơ thể tùy theo các duyên tức là các

nguyên nhân khác nhau. Cho nên các nhóm sắc cấu tạo thành hơi thở trong thực tế liên tục không ngừng sanh ra trong khoảng cách từ rốn lên đến lỗ mũi và các kalāpas này sanh ở đâu thì lập tức diệt ngay tại chỗ đó.

Khi ta nói hơi thở được bắt đầu từ rốn có nghĩa là cá nhóm sắc do tâm sanh ra được sanh khởi tại vùng rốn, những nhóm sắc này được gọi là hơi thở. Khi nói điểm cuối của hơi thở là lỗ mũi có nghĩa là những nhóm sắc này dừng lại không sanh ra thêm tại chóp mũi vì không có nhóm sắc nào do tâm nào sanh ra phía ngoài cơ thể tức là phía ngoài lỗ mũi. Vì thế cho nên đường đi của hơi thở ra bắt đầu tại rốn và kết thúc tại lỗ mũi. Hành giả không bao giờ được chạy theo hơi thở ra theo kiểu như vậy vì đó là một cách sai lầm. Cách đúng đắn là chỉ theo dõi hơi thở, hành giả lúc nào cũng bám

sát theo hơi thở ra-vào tại điểm xúc chạm, liên tục giữ chánh niệm trên một đối tượng duy nhất là hơi thở ra và hơi thở vào. Để phát triển chánh niệm hơi thở chỉ theo dõi hơi thở đúng tại điểm xúc chạm, hiểu rõ điểm đầu, điểm giữa và điểm cuối của hơi thở tại điểm xúc chạm, không được dời chánh niệm ra khỏi điểm xúc chạm để đi vào bên trong hoặc đi ra bên ngoài cơ thể. Hành giả không nên phân vân cái gì tạo ra hơi thở.

Cảm giác toàn thân hơi thở có nghĩa là hành giả huấn luyện những suy nghĩ của mình như sau:

1/ Suy nghĩ đầu tiên là làm cho điểm đầu điểm giữa và điểm cuối của toàn hơi thở được hay biết và cảm nhận rõ ràng, ta sẽ thở vô.

2/ Điều thứ hai là cố gắng làm cho điểm đầu, điểm giữa, điểm cuối của toàn hơi

thở được hay biết và cảm nhận rõ ràng, ta sẽ thở ra.

Bằng cách này hành giả thở vô và thở ra với tâm hợp trí tức là tâm có trí tuệ và như vậy nó làm cho hơi thở rõ ràng hơn. Nhưng ở đây cũng vậy hành giả không niệm trong tâm những chữ như “Đầu” “Giữa” “Cuối”. Vì làm như vậy tâm hành giả sẽ luôn luôn cố suy đoán xem đây là thực sự điểm đầu, điểm giữa, điểm cuối hay phải sớm hơn hay muộn hơn mới đúng là điểm cuối. Nếu làm như vậy tâm của hành giả sẽ bị rất phân tán và cảm thấy mệt mỏi. Điều duy nhất mà hành giả cần phải làm đó là biết về toàn bộ hơi thở một cách liên tục không gián đoạn.

Đối với một số hành giả chỉ có thể biết được một điểm là điểm đầu, còn điểm giữa và điểm cuối thì không biết rõ. Ngược lại có những hành giả chỉ biết được điểm giữa một cách rõ ràng, còn

điểm đầu và điểm cuối thì không biết. Có những hành giả chỉ biết điểm cuối rõ ràng. Trong khi có những hành giả biết rõ được điểm đầu, điểm giữa và điểm cuối. Hãy cố gắng để biết được điểm đầu, điểm giữa và điểm cuối như vị hành giả cuối cùng này. Đây chính là người mà Đức Phật muốn nói đến trong kinh là, ” Cảm giác toàn thân hơi thở tôi sẽ thở vào, vị ấy tập. Cảm giác toàn thân hơi thở tôi sẽ thở ra, vị ấy tập”. ” Vị ấy tập” ở đây được hiểu là hành giả phấn đấu nỗ lực cảm nhận toàn bộ hơi thở một cách rõ ràng. Bằng cách này cũng là cách mà hành giả phát triển được Tam vô lậu học. Thứ nhất làm cho tâm mình cố gắng tránh xa các triền cái tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, hoài nghi . Tức là tu tập để phát triển trong sạch về giới. Có định tâm trên đề mục hơi thở chính là tu tập phần hai trong Tam vô lậu học tức là

thanh lọc về tâm. Phần cuối cùng là tuệ tức là sự hiểu biết rõ ràng về hơi thở. Do vậy hành giả phải thực hành liên tục hết lần này đến lần khác để phát triển và thực tập được Tam vô lậu học với một chánh niệm ngày càng sắc bén. Đó là cách chúng ta cần được hiểu.

Những bước đầu tiên hành giả không cần làm gì ngoài việc hiểu được chiều dài của hơi thở ra-vào. Vì vậy khi Đức Phật nói về bước thực tập đầu tiên Ngài dùng thì hiện tại

” Khi thở vào một hơi dài, vị ấy biết tôi đang thở vào một hơi dài. Khi thở ra một hơi dài, vị ấy biết tôi đang thở ra một hơi dài. Khi thở vào một hơi ngắn, vị ấy biết tôi đang thở vào một hơi ngắn. Khi thở ra một hơi ngắn, vị ấy biết tôi đang thở ra một hơi ngắn” Trong các bước thứ nhất và thứ hai vừa rồi, hành giả cũng cần có những kiến thức về hơi thở nhưng những

kiến thức này rất cơ bản, rất đơn giản và dễ có thể làm được. Ngược lại ở bước thứ ba là cảm giác toàn thân hơi thở hành giả phải bắt đầu phát triển sự hiểu biết sâu sắc hơn về hơi thở ra-vào. Ở bước thứ ba hành giả phải có đầy đủ giới định tuệ tức là sự hiểu biết về hơi thở, bởi những bước tiếp theo sẽ rất khó thực hiện giống như một người đi trên cạnh sắc của lưỡi dao vậy. Vì vậy để nhấn mạnh sự cần thiết của sự tinh tấn và nỗ lực Đức Phật đã dùng thì tương lai trong câu, ”Cảm giác toàn thân hơi thở tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. Cảm giác toàn thân hơi thở tôi sẽ thở vô, vị ấy tập”.

Nếu thực hành đúng theo cách này tức là biết và cảm nhận toàn thân hơi thở từ đầu đến cuối thì nimitta sẽ xuất hiện. Nhưng điều rất phổ biến là ngay khi hành giả có nimitta họ thường chuyển tâm mình trú sang nimitta thì nó sẽ biến mất ngay. Tại

sao lại như vậy? Vì lúc đó hành giả chuyển sang một đề mục mới trong khi đáng lẽ họ phải chờ cho đến lúc nimitta và hơi thở chập lại thành một. Cho nên khi nimitta xuất hiện các hành giả cần phải rất kiên nhẫn, hãy chú tâm vào hơi thở từ đầu đến cuối và phớt lờ không chú ý đến nimitta. Nếu hành giả ngồi một tiếng đồng hồ liên tục và nhẹ nhàng hay biết toàn thân hơi thở mà nimitta vẫn chưa xuất hiện thì hành giả hãy chuyển sang bước thứ tư. Bước thứ tư là an tịnh thân hành tôi sẽ xin giảng trong tối ngày hôm nay.

Tôi xin dứt lời tại đây.

Bài thuyết pháp sáng 16 tháng 9 năm  
2008

Khóa thiền từ ngày 14 tháng 9 năm 2008  
đến ngày 23 tháng 9 năm

## Cách niệm hơi thở (tiếp theo Bước Bốn)

Chuyên ngữ: Cô Nguyệt Minh, cô Viên  
Hương

Chuyển thành văn bản: Tu Nữ Santacitta

Theo kinh niệm hơi thở , Đức Phật dạy cách niệm hơi thở có bốn bước. Bước đầu tiên là hơi thở dài, bước thứ hai là hơi thở ngắn, bước thứ ba là cảm giác toàn thân hơi thở. Trong các buổi nói pháp trước tôi đã giảng về ba bước này, hôm nay tôi giảng tiếp bước thứ tư.

Theo kinh Đức Phật dạy bước thứ tư là.

” An tịnh thân hành ta sẽ thở vô, vị ấy tập. An tịnh thân hành ta sẽ thở ra, vị ấy tập“

Ở đây thân là gì? Thân có nghĩa có nghĩa là toàn bộ thân của hơi thở vô và hơi thở ra. Nó được gọi là thân hành vì nó tạo tác

hình thành hơi thở. An tịnh thân hành có nghĩa là an tịnh toàn thân hơi thở. Toàn thân hơi thở lại được gắn kết, nối liền với thân của cơ thể. Thân của cơ thể ở đây được hiểu là đầu, mình, chân, tay v.v... Vậy ngoài việc an tịnh thân của hơi thở thì còn phải an tịnh thân của cơ thể nữa. Tại sao lại như vậy? Ví dụ như khi hành thiền trên đờ mịch hơi thở, hành giả thường lắc nhẹ hoặc đu đưa về phía trước, phía sau hoặc sang hai bên. Đó là chuyển động của thân và loại sắc tạo nên chuyển động này cũng được sanh ra từ tâm. Nói cách khác khi hành giả hành thiền mà đu đưa, lắc lư về phía trước hoặc phía sau thì tâm hành giả cùng một lúc làm cả hai việc, một là sinh sản ra hơi thở, hai là sinh ra chuyển động trên thân.

Vậy để an tịnh thân hành có nghĩa là hành giả phải an tịnh:

- 1/ An tịnh hơi thở  
 2/ An tịnh toàn thân, toàn cơ thể.

Lúc đó hành giả cần phải ngồi yên bất động giống như một pho tượng Phật vậy. Trong chú giải của Vô Ngại Giải Đạo có giải thích thân hành là gì? Hơi thở vô dài là thân và những hơi thở này vì gắn kết với toàn bộ cơ thể nên được gọi là thân hành. Khi cảm giác toàn thân về hơi thở vô, hơi thở ra, hơi thở dài, hơi thở ngắn, vì các hơi thở này gắn liền với cơ thể nên được gọi là thân hành, tức là những yếu tố hình thành nơi thân thể. Vị ấy tập để an tịnh làm đứng lại, làm lắng dịu tất cả những thân hành này. Vị ấy huấn luyện bản thân mình trong việc làm các thân hành trở nên định tĩnh, nhu nhuyễn, mềm mại và thư thái. .

Vị ấy huấn luyện tâm mình như sau.

-”An tịnh thân hành bằng cách làm lắng yên các hoạt động trên thân như lắng lư ra phía trước, phía sau và sang hai bên, làm yên tất cả các chuyển động, rung động, trạng thái rùng mình hay bị run trên cơ thể, bằng cách này ta sẽ thở vào hay thở ra.”

-”Ta sẽ thở vô và thở ra, an tịnh thân hành thô, an tịnh tất cả những thân hành thô bằng cách thay thế nó bằng những hoạt động của thân có tính chất vi tế mềm mại, thư thái mà không bị lắng lư ra phía trước phía sau hoặc sang hai bên hoặc không có các chuyển động rung chuyển mạnh”.

Ở giai đoạn này tiếp tục hay biết toàn bộ hơi thở từ đầu đến cuối, hành giả nghĩ như sau:

-” Ta sẽ làm an tịnh các thân hành bằng cách làm lắng yên các hoạt động trên

thân như lắc lư ra phía trước, phía sau và sang hai bên, làm yên các chuyển động rung chuyển như trạng thái rùng mình hay bị run trên cơ thể. Bằng cách này ta sẽ thở vô hay thở ra”.

Và các thân hành thô ở đây được hiểu là hơi thở thô và trong Thanh Tịnh Đạo có lấy một ví dụ như sau, giả sử một người đứng yên lại sau khi chạy hoặc đứng yên lại sau khi đi từ trên đồi xuống, hoặc đặt một vật nặng từ trên đầu xuống, lúc ấy hơi thở vô và hơi thở ra của người ấy rất thô, mũi anh ta không đủ (để thở), do đó anh ta phải tiếp tục thở vô và ra bằng miệng. Nhưng khi anh ta đã làm cho mình hết mệt, đã tắm rửa, uống nước và đắp một miếng vải ướt lên ngực, rồi nằm xuống trong bóng mát, lúc đó hơi thở vô và hơi thở ra của anh ta trở nên vi tế đến mức anh ta phải kiểm tra xem mình có hơi thở hay không.”

Cũng như vậy khi mới hành thiền, thân và tâm của hành giả chưa được yên nên hơi thở rất thô và không đều, càng lúc về sau càng trở nên vi tế đến nỗi hành giả có cảm giác mình mất hơi thở. Tại sao lại như vậy? Vì trước khi tập thiền hơi thở không phải là đối tượng khả ái khả hỷ của hành giả như các đối tượng khác. Khi bắt đầu hành thiền hơi thở trở thành một đối tượng ưa thích, hành giả bắt đầu quan tâm đến nó, phản ứng và chú ý đến nó và kiểm tra nó luôn luôn, hiểu biết nhiều hơn về hơi thở để nó có thể trở nên vi tế và an tịnh.. Khi thân và tâm nao động, trạo cử thì hơi thở bị quá mức và rất dồn dập. Khi thân tâm không còn xáo trộn nữa thì hơi thở trở nên vi tế.

Bốn yếu tố giúp hơi thở trở nên an tịnh

1/ Quan tâm

2/Phản ứng

3/Tác ý

4/Phản khán

-Quan tâm là gì? Quan tâm có nghĩa là sự chú ý đầu tiên đến hơi thở , hướng tâm đến hơi thở với ý nghĩ ” Ta sẽ cố gắng làm cho hơi thở an tịnh”

-Phản ứng có nghĩa là hành giả tiếp tục làm đi làm lại bước ở trên, duy trì sự chú tâm đến hơi thở với ý nghĩ, ” Ta sẽ cố gắng làm cho hơi thở an tịnh”

-Tác ý: nghĩa đen của tác ý có nghĩa là ” quyết định trong tâm “Ta sẽ làm cho hơi thở an tịnh.” Tác ý ở đây là tâm sở làm cho tâm hướng về đối tượng, làm cho đối tượng rõ rệt trong tâm.

-Phản khán có nghĩa là hành giả xét duyệt liên tục hơi thở để làm cho nó an tịnh thêm.

Vì vậy tất cả những điều hành giả cần làm ở bước thứ tư là:

-Thứ nhất quyết định trong tâm là sẽ làm cho hơi thở an tịnh.

-Thứ hai có chánh niệm và tỉnh giác liên tục trên hơi thở.

Thực tập như vậy hành giả sẽ thấy hơi thở càng lúc càng trở nên vi tế. Khi định phát triển dần dần hơi thở trở nên rất an tịnh, nó trở nên nhẹ nhàng và nhu nhuyễn, rất khó có thể nhận biết, chính vì vậy được gọi là vi tế. Nếu quý vị thực tập như vậy thì có bốn giai đoạn phát triển.

1/ Thứ nhất hiểu rõ chiều dài hơi thở vào xem nó ngắn hay dài

2/ Thứ hai hiểu rõ chiều dài hơi thở ra xem nó ngắn hay dài.

3/ Thứ ba hiểu về toàn thân hơi thở ra-vào

4/Thứ tư là an tĩnh hơi thở ra-vào để nó trở nên vi tế.

Đây là các bước tuần tự trên con đường mà hơi thở sẽ tiến triển. Đó cũng là bốn bước tuần tự để phát triển sự hiểu biết về hơi thở. Ở mỗi một giai đoạn sau hành giả sẽ biết rõ tất cả những giai đoạn trước đó. Ví dụ như khi hơi thở của hành giả đã trở nên vi tế thì lúc đó hành giả phải biết cả bốn điều như sau.

1-Thứ nhất hành giả cần biết đó là một hơi thở vô.

2-Thứ hai hành giả phải biết đây là một hơi thở vô dài.

3-Thứ ba hành giả cần phải biết toàn thân hơi thở, tức là biết được điểm đầu, điểm giữa, điểm cuối

4-Thứ tư hành giả cần phải biết đó là một hơi thở rất vi tế.

Khi hơi thở chưa được vi tế lắm như đã nói ở phần trên, hành giả phải hướng tâm để làm cho nó an tịnh. Khi định tăng lên thêm hành giả cần phải nỗ lực biết được toàn thân của hơi thở vi tế mà hành giả đang có. Đó là bốn bước phải được hiểu biết đầy đủ. Bằng cách này hành giả liên tục và không gián đoạn chánh niệm trên hơi thở. Sự hiểu biết về toàn bộ hơi thở vô về chiều dài và tính chất của hơi thở vô này được tiếp nối với sự biết về các tính chất và chiều dài của hơi thở ra và tiếp tục nó lại được gắn liền với sự hiểu biết của hơi thở vô tiếp theo và cứ như vậy. Liên tục theo dõi hơi thở khi nó đi qua điểm xúc chạm, biết được tất cả các chi tiết của hơi thở và hành giả không chú ý đến bất cứ một điều gì khác. Đây là yếu tố của sự kết nối liên tục tức là yếu tố miên mật

Nếu hành giả tu tập theo cách này với đầy đủ tinh tấn và sự hoan hỷ, tâm định của quý vị sẽ được tăng cường và cuối cùng hành giả có thể đắc thiền. Khi định phát triển hơi thở càng lúc càng vi tế và rất khó có thể nhận biết. Rất nhiều hành giả gặp khó khăn trong việc nhận biết về hơi thở trước khi nimitta xuất hiện. Nhưng đừng nên thất vọng và đừng có ý nghĩ như sau, ”Ồ hơi thở của tôi dễ trở nên không rõ rệt” vì điều này làm cho hành giả trở nên bực bội, cùng nghĩa với việc định tâm của hành giả sẽ bị sút giảm ngay lập tức. Thực ra điều này rất tốt, khi hơi thở trở nên vi tế như vậy. Tại sao? Vì khi nimitta xuất hiện tâm của hành giả dán chặt vào nimitta và hơi thở không còn là một vấn đề phiền toái cho quý vị nữa. Tuy nhiên nếu trong trường hợp hơi thở vẫn còn thô tháo mà nimitta đã xuất hiện thì cùng một lúc hành giả sẽ biết

được hai đối tượng là hơi thở và nimitta. Với hai đối tượng như vậy, tâm không thể gom vào và hợp nhất được và định không thể phát triển thêm lên, cho nên hành giả hãy hoan hỷ khi hơi thở nhẹ nhàng và vi tế hơn dù khó có thể hay biết về nó.

Đối với các đề mục hành thiền khác trong thiền định, khi phát triển định tâm đối tượng sẽ trở nên rõ ràng hơn, dễ thấy hơn, nhưng trong niệm hơi thở thì ngược lại. Khi phát triển chánh niệm trên hơi thở cao hơn, hơi thở càng lúc càng vi tế đến mức gần như mất luôn hơi thở. Khi đó hành giả không có khả năng nhận diện được hơi thở và do đó họ sẽ phải làm gì? Câu trả lời là, ” Họ không cần làm gì cả”. Đó là một dấu hiệu cho thấy sự tiến bộ, nếu cứ cố để làm gì đó để thấy được hơi thở thì hành giả có thể mất định vừa được thiết lập và phải bắt đầu lại từ đầu.

Nếu bắt đầu lại, tất nhiên định có thể được thiết lập, tăng dần nhưng đến một lúc hơi thở vi tế một lần nữa hành giả lại không nhận biết được về hơi thở. Cho nên tất cả việc mà hành giả cần phải làm ở đây thay vì cố đi tìm hơi thở thì họ chỉ việc định tâm vào điểm xúc chạm. Bất cứ khi nào khó có thể thấy được hơi thở thì hành giả chỉ việc quay về và hay biết điểm xúc chạm. Thế là đủ mặc dầu hơi thở trên thực tế không biến mất đi đâu cả, nhưng có thể nói hành giả nên kiên nhẫn chờ đến lúc hơi thở quay trở lại.

Đề hoài nghi và trạo cử trong tâm không sanh khởi hãy nên đề tâm thoả mái khi quý vị suy xét điều này: ai là người có hơi thở và ai là người không có hơi thở. Chỉ có bảy loại người không có hơi thở là: người chết, thai nhi trong bào thai, người bị chìm dưới nước, người bất tỉnh, người đang nhập tứ thiên, người đang

nhập thiên diệt tức là nhập diệt thọ tướng định , một vị Phạm Thiên. Suy xét bảy loại người trên hành giả có thể hiểu rõ là mình vẫn còn hơi thở, mình vẫn đang tiếp tục thở, bởi vì mình không thuộc một trong bảy loại người trên. Chỉ vì hơi thở quá vi tế nên hành giả không thấy nó được. Nguyên nhân ở đây là do Định vẫn còn yếu và chưa đủ mạnh. Hãy hiểu rõ điều này trong tâm rồi chỉ gắn tâm mình trên điểm xúc chạm và đợi cho hơi thở trở nên rõ rệt.

Có những hành giả khi đạt đến hơi thở vi tế như thế này, họ thường đưa tay lên mũi để xem mình còn hơi thở hay không. Xin quý vị đừng làm như vậy. Tôi sợ rằng tay quý vị lúc đó có mùi gì đó. Đối với những người mũi dài thì hơi thở xúc chạm ngay đầu mũi, đối với những người mũi tẹt thì hơi thở sẽ xúc chạm ở phía môi trên. Do đó hành giả phải xác định

rõ vị trí của điểm xúc chạm, đó là điểm mà nimitta sẽ chạm vào. Việc luôn ghi nhớ được điểm xúc chạm hính là lý do mà Đức Phật dạy chúng ta, ” Nay các Tỷ kheo ta không nói rằng những người sau đây sẽ thành tựu được đề mục chánh niệm hơi thở , đó là những người thứ nhất là thất niệm tức là những người hay quên và thứ hai là đối với những ai thiếu tỉnh giác, tức là không thấy biết rõ ràng mọi việc” Đức Phật dạy chúng ta điều này bởi vì Ngài là một đấng toàn giác. Trong khi tôi không là bậc toàn giác như Ngài, nên tôi dạy niệm hơi thở cho tất cả quý vị bởi vì tôi không đọc được tâm của quý vị xem ai là người thất niệm, ai là người thiếu tỉnh giác.

Dầu Đức Phật nói điều trên áp dụng cho tất cả các đề mục trong thiền định nhưng hầu như nó được ám chỉ nhiều nhất vào đề mục niệm hơi thở, vì với đề mục này

hơi thở càng lúc càng trở nên an tịnh và vi tế khi đã phát triển được chánh niệm và đây là đề mục rất khó. Đây là đề mục mà các Đức Phật toàn giác, cũng như các vị độc giác Phật và các đệ tử của Phật đều thực tập. Nếu chúng ta tu tập thực hành niệm hơi thở đúng theo cách mà Đức Phật chỉ dạy thì chúng ta là đệ tử của Ngài . Tôi nghĩ nếu quý vị muốn thật sự trở thành con Phật thì quý vị phải thành công trong đề mục niệm hơi thở này. Quý vị có muốn trở thành con trai con gái của Phật không ?

Để thành công trên đề mục chánh niệm hơi thở thì hành giả cần có chánh niệm sắc bén và sự tỉnh giác cao độ. Chúng ta có thể so sánh những khó khăn lúc hành thiền với đề mục chánh niệm hơi thở giống như công việc của người may thêu. Khi thêu hoặc may trên một tấm vải rất mỏng và mịn thì cần có cây kim thật

mảnh. Khi luồn chỉ vào lỗ kim nhỏ ấy ta cần một dụng cụ xỏ kim còn mỏng và sắc hơn cây kim. Để có thể làm được công việc thêu may này chánh niệm giống như một cây kim nhỏ sắc và mảnh và nó cần một lực mạnh mẽ để xuyên thủng tấm vải và tỉnh giác hoặc sự hiểu biết đầy đủ ở đây có thể ví như dụng cụ xỏ kim, tức là nó cũng cần có một lực rất mạnh và liên tục. Vì vậy cần thiết phải ráng sức và nỗ lực thiết lập được một độ chánh niệm và tỉnh cần và tỉnh giác cần thiết và cần phải biết hơi thở ra-vào không ở một chỗ nào khác ngoài điểm xúc chạm .

Hành giả không được cố ý tạo ra hơi thở dài ngắn hoặc vi tế theo ý của mình. Nếu hơi thở đã trở nên vi tế hành giả cũng không được thở mạnh lên để nhận biết hơi thở rõ hơn. Vì nếu làm như vậy Thất giác chi tức là bảy yếu tố cần thiết cho sự giác ngộ là tinh tấn và trạch pháp sẽ bị dư

thừa một cách quá mức, đồng nghĩa với trạo cử và phóng tâm sẽ xuất hiện và lập tức định sẽ bị giảm sút. Tự hơi thở không trở thành khó nhận biết, nó chỉ không rõ rệt bởi các yếu tố trong thất giác chi là niệm, định và trạch pháp còn thiếu chưa phát triển đầy đủ. Cho nên tốt nhất là cứ để hơi thở diễn biến một cách tự nhiên. Có thể có lúc hơi thở dài, có lúc lại ngắn, tốt thôi, cứ để nó dài và ngắn như vậy và hãy cố gắng để hay biết toàn thân hơi thở. Vì vậy nếu hơi thở vi tế thì lúc đó quý vị cần phải biết hơi thở vi tế này dài hay ngắn. Nếu có thể tập trung vào toàn thân hơi thở vi tế đó trong vòng một đến hai tiếng đồng hồ mỗi một thời thiền, thì định của quý vị sẽ được tăng cường thêm.

Điều vô cùng cần thiết mà hành giả cần làm là luôn luôn thực tập một cách miên mật về chánh niệm trên hơi thở. Và điều

quan trọng là hãy dừng tất cả các suy nghĩ, dừng nói chuyện và tôi thêm một điều nữa là tắt ngay điện thoại di động . Một điều quan trọng nữa là quý vị đừng tiếp khách, có ai đến thăm xin cũng đừng tiếp. Ngoài việc dừng suy nghĩ, dừng nói chuyện, đừng tiếp khách, trong tất cả các oai nghi như đi đứng nằm ngồi cần phải tập trung duy nhất vào một đối tượng là hơi thở chứ không chuyển tâm sang bất cứ một đối tượng nào khác. Xin nhắc lại là quý vị không để tâm vào bất cứ một đối tượng nào khác. Xin quý vị hãy dừng tất cả những suy nghĩ trong tâm, nghĩ về nhà cửa, họ hàng, gia đình, công việc làm ăn. Quý vị chỉ làm một điều là hít vô thở ra.

Tôi xin dứt lời tại đây.

**Bài thuyết pháp sáng 17 tháng 9 năm  
2008 của thầy Dhammapala**

Khóa thiền Tứ Niệm Xứ từ ngày 14  
tháng 9 năm 2008  
đến ngày 23 tháng 9 năm 2008

Ánh Sáng và Nimitta

Đại Đức Dhammapala

Chuyên ngữ: Cô Nguyệt Minh, cô Viên  
Hương

Chuyển thành văn bản: Tu Nữ Santacitta

.

Kính thưa hành giả sáng nay tôi sẽ nói cho quý vị nghe về phần ánh sáng và nimitta. Trong tứ niệm xứ, niệm đầu tiên là niệm thân tôi đã giảng bốn bước thực tập hơi thở ngắn, hơi thở dài, cảm giác toàn thân hơi thở và an tịnh hơi thở. Nếu hành giả có thể định tâm trên hơi thở dài ngắn liên tục trong vòng một tiếng đồng hồ mỗi thời thiền, trong ba ngày miên mật và không gián đoạn như vậy thì nimitta sẽ xuất hiện tại điểm xúc chạm. Có một số hành giả có thể thấy được

nimitta sau khi ngồi khoảng 15 đến 20 phút, nhưng nimitta này không ổn định lúc có lúc mất. Vì vậy hành giả không nên chuyển tâm sang nimitta mà phải đợi trong vòng một tiếng đồng hồ mỗi một thời thiền không có phóng tâm và ba ngày như vậy nimitta mới trở nên ổn định. Tôi nhấn mạnh một lần nữa là hành giả phải có định trong vòng một tiếng đồng hồ trong mỗi một thời thiền không có phóng tâm và giữ như vậy trong vòng ba ngày thì nimitta mới có thể ổn định.

Nếu như mỗi bước hành giả thực tập một cách nhuần nhuyễn như thời gian nói trên có nghĩa là mỗi thời một tiếng đồng hồ và liên tục ba ngày như vậy. Mỗi bước hành giả sẽ thấy mình có định sâu và rõ ràng và sẽ phân biệt được thế nào là ánh sáng và thế nào là nimitta. Vì vậy hành giả không thể nhảy cách các bước được, có nghĩa là nếu không thực tập hơi thở

ngắn và hơi thở dài một cách nhuần  
nhuyễn thì không thể nào chuyển qua  
bước bốn là an tịnh thân hơi thở ngay  
được. Nếu như hành giả không thành  
công trong một tiếng đồng hồ trong mỗi  
thời thiền và ba ngày liên tục như vậy, thì  
khi thực tập cảm giác toàn thân hơi thở  
sẽ có những khó khăn, hành giả trở nên  
mệt mỏi. Thí dụ khi quý vị lái xe gắn  
máy, đầu tiên quý vị phải vào số một cho  
có đà, một lúc chuyển sang số hai, khi ổn  
rồi chuyển sang số ba và cuối cùng khi  
có một tốc độ khá tốt quý vị mới chuyển  
sang số bốn. Vậy không thể nhảy cách từ  
số này qua số khác mà không đi qua số  
trước. Đây không phải là thí dụ trong chú  
giải nói mà đây là thí dụ của tôi thôi  
Cũng như vậy nếu như hành giả không  
thể tập được định trong những bước đầu  
tiên đủ mạnh thì sang những bước sau sẽ  
không thể nào có định vững chắc và sâu

được. Chính vì vậy để không bị mệt mỏi để cố gắng đạt được định thì quý vị cố gắng mỗi một bước thực tập nhuần nhuyễn rồi mới chuyển sang bước sau. Để có được định, đầu tiên hành giả phải thực tập để đếm không phóng tâm, sau đó sang bước hơi thở dài hơi thở ngắn, sau đó mới thực tập toàn thân hơi thở và an tịnh thân hơi thở, không thể nhảy cách bước này sang bước kia được. Tôi chắc chắn rằng nếu quý vị thực tập theo cách này, tức là mỗi một thời thiền ngồi một tiếng trong hơn ba ngày miên mật không gián đoạn thì chắc chắn nimitta sẽ xuất hiện.

Nimitta xuất hiện đầu tiên còn ở xa điểm xúc chạm ở phía trên lỗ mũi. Nếu như nimitta còn xa điểm xúc chạm thì nó mới chỉ là ánh sáng của trí tuệ. Ở một số hành giả nimitta xuất hiện trực tiếp ngay, trong khi đối với những người khác thì có ánh

sáng trước rồi sau đó mới có nimitta. Tuy nhiên ánh sáng và nimitta là hai cái hoàn toàn khác nhau, không phải là một. Giống như mặt trời và ánh sáng của mặt trời vậy. Vậy cái gì là ánh sáng? Trừ tâm kiết sanh thức ra tất cả các tâm đều được sanh ra từ tâm căn và được gọi là sắc do tâm sanh. Các nhóm sắc do tâm sanh này chính là sắc chân đế. Nếu phân tích các nhóm sắc này hành giả thấy có ít nhất tám loại sắc. Các nhóm sắc gồm tám thành phần này được gọi là nhóm sắc tám và được tạo ra từ bốn đại chủng gồm đất, nước, lửa và gió. Ngoài ra có bốn loại sắc được tạo ra từ tứ đại là màu, mùi, vị và dưỡng chất. Nếu tâm sản sinh ra các sắc là một tâm định và có năng lực mạnh mẽ thì màu của các nhóm sắc mà tâm này sanh ra có màu rất sáng. Hơn thế yếu tố lửa trong nhóm sắc vừa được sinh ra lại tự sinh sản tiếp rất nhiều các nhóm

sắc khác và nhóm sắc này được gọi là sắc do nhiệt sanh hay sắc do thời tiết sanh.

Mỗi nhóm sắc do thời tiết sanh này lại cũng có màu sắc sáng rực biểu hiện bằng ánh sáng chói. Do đó ánh sáng chói được tạo thành từ hai loại sắc trên, thứ nhất là sắc do tâm sanh, thứ hai là sắc do thời tiết sanh. Nếu tâm định cao, ánh sáng trải rộng rất xa. Còn nếu tâm định không mạnh ánh sáng chỉ có trong một khoảng cách ngắn, khoảng vài inch. Màu của các nhóm sắc do tâm sanh chỉ lan tỏa phía trong thân mình. Ngược lại màu của các nhóm sắc do thời tiết sanh trải rộng ra cả ngoài thân. Đó chính là ánh sáng chói xuất hiện chung quanh thân của hành giả theo tất cả các hướng. Trong trường hợp có ánh sáng, hành giả không được chuyển tâm sang ánh sáng mà tiếp tục để tâm trên đề mục hơi thở. Khi ấy hơi thở trở nên rất vi tế, hành giả cần cố

gắng biết được hơi thở với sự tinh tấn nỗ lực mạnh mẽ, với chánh niệm sắc bén và trạch pháp tức là sự thâm định và hiểu biết đầy đủ về hơi thở.

Nếu biết hơi thở rõ ràng với các yếu tố trên định sẽ được phát triển rất nhiều. Khi định tâm của hành giả được tăng cường và phát triển, thường nimitta sẽ phát triển ngay trên chóp mũi của hành giả. Cái gì là nimitta? Theo quý vị nimitta là gì? Thật là đơn giản, nimitta chính là hơi thở. Nimitta chính là hơi thở ra vào, nó sắc do tâm sanh. Khi hành giả thấy được tứ đại trong hơi thở họ sẽ thấy rất nhiều nhóm sắc. Nếu phân tích ra sẽ gồm chín loại sắc chân đế sau, đầu tiên là nhóm sắc tứ đại gồm bốn sắc chính là đất, nước, gió và lửa, và năm ;loại sắc được sanh ra từ tứ đại là màu mùi, vị, dưỡng chất và có thêm âm thanh. Bởi tâm hành giả trong giai đoạn này đã có

định nên màu của các nhóm sắc do tâm sanh rất sáng. Như đã giải thích ở trên chính yếu tố lửa của các nhóm sắc do tâm sanh này tự sản sanh các nhóm sắc tiếp theo do nhiệt sanh, còn gọi là sắc do thời tiết sanh. Màu của các nhóm sắc mới được tạo ra cũng sáng rực.

Chính màu sắc sáng rực của hai loại sắc trên kết hợp với nhau tạo thành nimitta. Ở đây chúng tôi giải thích về ánh sáng và nimitta nhưng xin hành giả hãy nhớ rằng khi phát triển về niệm hơi thở thì hành giả không cố gắng để nhận biết về các yếu tố tạo thành hơi thở hay không cố gắng để biết về ánh sáng trước khi có định vì đó là một đề mục khác của thiền, đề mục tứ đại. Lúc này định của hành giả sẽ bị giảm sút nếu hành giả chú ý các đối tượng khác hơi thở. Khi nimitta mới xuất hiện hành giả không được chuyển tâm sang nimitta mà phải phớt lờ nó đi và

chỉ chú ý vào hơi thở mà thôi. Khi mới xuất hiện nimitta thường không ổn định và khi định trở nên sâu sắc hơn và ổn định hơn thì nimitta sẽ trở nên ổn định, không còn bị dao động lúc có lúc mất nữa.

Khi mới bắt đầu nimitta mờ nhạt và đục giống như một làn khói lam và nó được gọi là “học tướng” (uggaha nimitta). Khi định phát triển nimitta trở nên sáng hơn và rồi sáng rực như một ngôi sao mai chói loà rõ rệt và lấp lánh, lúc đó nó được gọi là quang tướng (paṭibhāga nimitta). Nhưng bởi định tâm chưa hoàn toàn được ổn định, tướng của hành giả trên nimitta cũng chưa được ổn định, có nghĩa là tướng của hành giả có thể thay đổi. Vì nimitta được sanh ra từ tướng nên nếu tướng thay đổi thì nimitta cũng thay đổi về màu sắc và hình dáng. Có lúc dài, có lúc lại tròn, có lúc màu đỏ và có lúc lại

chuyển sang màu vàng. Nếu hành giả chú tâm vào màu sắc và hình dáng của nimitta, nó sẽ tiếp tục luôn thay đổi, định của hành giả sẽ giảm sút, hành giả không thể đắc thiền được. Cho nên ở giai đoạn này nhớ đừng để tâm đến nimitta và chỉ tập trung trên hơi thở mà thôi.

Phần lớn hành giả đến trình pháp, kể rất nhiều kinh nghiệm mà hành giả thấy trong khi hành thiền trong giai đoạn này, họ thấy cái gì, màu sắc ra sao hình dáng ra sao, hoặc nimitta màu sắc như thế nào v.v...Họ kể rất dài và tôi lắng nghe nhưng cái tôi cần biết là những bước thực tập ra sao, họ tập như thế nào để đạt được định. Tức là tôi muốn biết về cái nhân trong khi họ lại kể về cái quả nên rất mất thời gian, vì thế nào tôi cũng hỏi lại họ xem cách họ thực tập về định ra sao, thế nào là hơi thở dài hơi thở ngắn, cảm giác toàn thân hơi thở ra sao, hoặc an tịnh hơi

thở ra sao. Tôi sẽ hỏi họ những bước thực tập. Do vậy xin quý vị khi trình pháp đề đỡ tốn thời gian nên kể về cách mình hiểu thế nào về các bước thực tập trên hơi thở.

Còn khoảng năm phút tôi sẽ cố gắng giảng về nimitta, hơi thở ra và hơi thở vào. Thực tế khi định đã được phát triển, nimitta sẽ chập lại thành một với hơi thở, và tâm lúc đó sẽ tự động gắn chặt vào nimitta. Xin lỗi, tôi muốn nhấn mạnh cho hành giả một điều như sau, khi quý vị đến trình pháp với tôi, quý vị nói thấy ánh sáng thấy nimitta v.v.. nhưng đây không phải là điều quan tâm đối với tôi vì cái mà tôi quan tâm thứ nhất đối tượng quý vị đang thực tập là gì, thứ hai quý vị đang thực tập những bước nào để có được định. bởi vì có những hành giả thực tập bước đầu tiên rất căn bản một cách nhuần nhuyễn thì họ đã có được nimitta

ngay từ những bước đầu chứ không cần đợi đến bước bốn mới có nimitta. Trường hợp có những hành giả chưa thực tập được những bước đầu một cách nhuần nhuyễn thì tôi không bao giờ dạy những bước tiếp theo, bởi vì nếu họ thực tập một cách bài bản và có hệ thống thì ngay từ những bước đầu họ đã có thể có được nimitta. Vì vậy điều căn bản khi trình pháp quý vị hãy nói về những bước mà quý vị đang thực tập là, bao nhiêu lâu quý vị có thể giữ được thí dụ định tâm trên hơi thở ngắn hơi thở dài, hoặc định tâm trên phương pháp đếm quý vị có thể giữ tâm an tịnh như vậy bao nhiêu lâu trong những bước căn bản và những khó khăn mà quý vị gặp phải trong mỗi bước thực hành của mình thì lúc đó tôi mới có thể giúp quý vị một cách hiệu quả hơn. Bởi vì nếu tôi dạy những bước sau mà quý vị không thực tập được những bước

trước một cách đầy đủ và hiệu quả thì cũng không có ích gì cả. Vì vậy xin quý vị hãy kiên nhẫn để thực tập những bước căn bản trước cho đến lúc cảm thấy hoàn toàn hài lòng và hoàn toàn có định tâm đầy đủ thì tôi chắc chắn sau khi hành giả thực tập đến bước thứ hai hoặc đến bước thứ ba thì sẽ được nimitta, không cần phải chuyển sang những bước sau.

Trong Patisambhida có một bài thơ nói về ba yếu tố Nimitta hơi thở vào hơi thở ra, ba yếu tố này không là đối tượng cho một tâm được. “Nếu người nào không hiểu biết về ba yếu tố này thì sự định tâm không thể phát triển và không thể thành tựu nhưng nếu người nào hiểu biết về ba yếu tố nimitta, hơi thở ra và hơi thở vào một cách rõ ràng thì họ sẽ phát triển và thành tựu được định”. Vậy nimitta được biết bởi một tâm, hơi thở vô được biết bởi một tâm khác và hơi thở ra được biết

bởi một tâm khác nữa. Khi định tâm phát triển nimitta chập lại làm một với hơi thở ra và hơi thở vào. Ba yếu tố này trở thành một và lúc đó tâm chỉ có một đối tượng duy nhất. Và để phát triển tầng thiền hay cận định hành giả phải biết được ba yếu tố trên, đến lúc nào nó thực sự chỉ là một đối tượng duy nhất và lúc đó chỉ quán trên một đối tượng là nimitta mà thôi.

Nếu như hành giả cùng một lúc để ý đến nimitta và hơi thở, lúc đó tâm của hành giả sẽ có hai đối tượng và không thể nào định có thể phát triển, không thể cùng một lúc tâm có hai đối tượng. Điều quan trọng hành giả luôn thấy được tâm chỉ có một đối tượng mà thôi. Khi phát triển định, hành giả không bao giờ chú tâm đến các đặc tính của đề mục. Có nghĩa là hành giả không bao giờ chú tâm đến các đặc tính riêng như là 12 đặc tính tứ đại

của hơi thở như cứng, thô, mềm, nặng, nhẹ, mịn, chảy, kết dính, nóng, lạnh, đầy và nâng đỡ. Nếu trong giai đoạn này chú tâm đến bất cứ đặc tính nào trên đây của hơi thở thì cùng một lúc tâm sẽ có hai đối tượng. Thực tế hành giả lúc này đang hành đề mục tứ đại thay vì hành đề mục niệm hơi thở. Cũng như vậy hành giả không chú ý đến đặc tính chung của hơi thở đó là tam tướng khổ, vô thường, vô ngã, cũng như không để tâm chú ý đến những giai đoạn sinh, trụ, diệt của hơi thở. Lúc hành giả để ý đến những đặc tính chung như tam tướng của hơi thở và nimitta thì tâm lập tức sẽ có hai đối tượng thay vì chỉ có một đối tượng duy nhất.

Hơn thế nữa quán sát về tam tướng khổ, vô thường, vô ngã thuộc về thiền quán là vipassana chứ không thuộc thiền định và các đối tượng của vipassana là đối tượng

chân đế trong khi hơi thở và nimitta lại thuộc khái niệm tục đế, khái niệm dựa trên tướng. Xin nhắc lại cả hơi thở và nimitta đều không phải thuộc về chân đế mà chỉ là khái niệm, dựa trên tướng. Hơi thở với ảo tướng sai lầm về tính nguyên khối, và nimitta chỉ dựa trên tướng, do đó không thể là đối tượng của vipassana được. Cho nên khi thực tập mà chú tâm đến tam tướng của hơi thở khổ vô thường vô ngã, cũng như của nimitta không thuộc thiên chỉ cũng không thuộc thiên quán. Nó cũng không dẫn đến đắc định hay tuệ, cho nên cần thiết giữ chặt tâm mình vào một đối tượng duy nhất là nimitta.

Ở giai đoạn này tâm tự động dính chặt vào nimitta. Một khi làm được như vậy các triền cái sẽ bị diệt trừ, các ô nhiễm tâm lắng xuống, chánh niệm được thiết lập và tâm được định ở ngang mức cận

định. Dần dần nimitta trở nên trắng hơn và trắng hơn nữa khi định tâm được tăng lên và đến một lúc nó sẽ trở thành trắng xoá. Thực tế nó sáng rực như ánh sáng của sao Vệ nữ và tâm của hành giả sẽ tự động chìm vào trong nimitta. Khi tâm đã hoàn toàn chìm vào nimitta, không còn phóng tâm từ chỗ này qua chỗ khác nữa, định này gọi là an chỉ định. Ở giai đoạn này hành giả định tâm trên nimitta mà không cần phải cố gắng hay nỗ lực nữa. Đối với những hành giả mới bắt đầu thực tập đây là một giai đoạn vô cùng quan trọng và quá trình cũng tương tự đối với những nimitta có màu sắc khác. Nếu như nimitta có màu sắc thay đổi khác nhau, màu xám màu trắng hay màu khác, quý vị cũng không để ý đến màu sắc chỉ để ý đến nimitta là đủ rồi. Trong buổi nói pháp buổi tối, tôi sẽ giải thích về các loại nimitta với các màu sắc khác nữa.

Tôi xin dứt lời tại đây.