

**NIỆM HƠI THỞ (ANAPANASATI) (Bài dẫn nhập)****Pa- auk Sayadaw**

Hôm nay, chúng tôi sẽ cho quý vị một số hướng dẫn cơ bản về cách phát triển định tâm bằng niệm hơi thở (Anapanasati)

Có hai loại thiền là thiền Định (Samatha) và thiền Quán Vipassana. Thiền Định là sự phát triển định tâm và thiền quán Vipassana là sự phát triển trí tuệ. Thiền Định (Samatha) là nền tảng quan trọng cho thiền quán Vipassana. Trong kinh Tương Ưng Uẩn và kinh Tương Ưng Sự Thật, Đức Phật dạy: *“Samadhiṃ, bhikkhave, bhavetha. Samahito, bhikkhave, bhikkhu yathabhutaṃ pajanati.”* *Này các Tỷ- kheo, hãy tu tập định. Với định, này các Tỷ- kheo, Tỷ- kheo ấy như thật rõ biết (pajanati) các Pháp như nó thực sự là.*

Đây chính là lí do tại sao những người mới bắt đầu được khuyến khích thực hành thiền định trước, để phát triển định tâm sâu và mạnh mẽ. Sau đó thực hành thiền Vipassana, để thấy rõ bản chất thật của các pháp. Có tất cả 40 đề mục thiền định nhưng chúng tôi thường dạy cho những người mới bắt đầu niệm hơi thở bởi vì hầu hết các thiền sinh đều thành công với đề mục này.

Trong kinh Tương Ưng, Đức Phật tán thán về niệm hơi thở (Anapanasati): *“Này các Tỳ Kheo, định niệm hơi thở vô hơi thở ra này được tu tập, được làm cho sung mãn là tịch tĩnh thù diệu, thuần nhất (Asecanako), lạc trú, làm cho các ác, bất thiện pháp đã sinh biến mất, tịnh chỉ lập tức (thanaso).*

Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) còn nói rằng: *“Niệm hơi thở này kể như một đề mục tu tập thiền định, đề mục trước tiên trong số những đề mục thiền mà tất cả chư Phật, (một số) Đức Phật Độc Giác và (một số) Thánh Thanh Văn đã sử dụng làm căn cứ để đạt đến thiền chứng và hiện tại lạc trú.*

Vì vậy, quý vị phải có niềm tin mạnh mẽ với đề mục thiền này và thực hành với sự kính trọng to lớn. Giờ đây chúng tôi sẽ hướng dẫn cho quý vị những bước căn bản về cách thực hành niệm hơi thở.

**Bước 1:** Ngồi thẳng lưng, quý vị có thể chọn bất kì tư thế ngồi nào thích hợp cho quý vị nhất. Nếu quý vị cảm thấy khó khăn thì không cần phải ngồi chéo chân. Quý vị có thể ngồi để 2 chân đặt bên cạnh nhau trên nền nhà (không xếp chồng lên nhau) ngồi trên một chiếc đệm có độ dày thích hợp giúp quý vị cảm thấy thoải mái và cho phép quý vị dễ dàng giữ thẳng lưng. Sau đó buông lỏng từng phần một, từ đầu đến chân. Bảo đảm không có bất kì sự căng gồng nào trên cơ thể. Nếu có thì hãy cố gắng thả lỏng hoàn toàn để có thể thư giãn và tự nhiên. Nếu không, sự căng gồng sẽ làm cho quý vị khó chịu và đau nhức. Hãy đảm bảo buông lỏng toàn thân mỗi khi quý vị bắt đầu ngồi thiền.

**Bước 2:** Bỏ qua một bên tất cả những suy nghĩ, kể cả những lo lắng và các kế hoạch. Quý vị phải quán tưởng rằng tất cả mọi pháp hữu vi là vô thường. Nó không theo sự mong muốn của quý vị mà

nó chỉ diễn ra theo qui luật của nó mà thôi. Thực là vô ích nếu cố nắm bắt chúng. Thật là lợi ích khi đặt nó qua một bên, đừng bận tâm đến nó trong lúc quý vị hành thiền. Khi tâm quý vị bận rộn suy nghĩ, quý vị phải tự nhắc nhở mình rằng: bây giờ không phải là thời điểm thích hợp để quý vị lo nghĩ. Bây giờ là lúc quý vị phải chỉ giữ tâm trên đề mục thiền hơi thở. Nếu quý vị chợt nhớ điều gì đó rất quan trọng và nghĩ rằng quý vị phải nhớ nó hay phải suy nghĩ về nó, đừng làm như thế trong lúc quý vị đang hành thiền. Nếu thật sự cần thiết, quý vị có thể viết điều quan trọng đó vào cuốn sổ tay bên cạnh và rồi không nghĩ về nó nữa khi đang hành thiền.

Nếu quý vị thực sự muốn thành công trong niệm hơi thở (Anapanasati), quý vị phải bỏ qua tất cả các đối tượng khác. Có nhiều hành giả muốn phát triển định tâm nhưng không chịu từ bỏ các dính mắc của mình trong đời thường. Kết quả là tâm của họ trở nên trạo cử luôn lang thang giữa hơi thở và các đối tượng của đời thường, mặc dù họ cố gắng giữ tâm yên tĩnh, nhưng hoàn toàn thất bại: chỉ vì họ không chịu từ bỏ các dính mắc vào các đối tượng khác. Sự dính mắc chính là sự trở ngại lớn nhất cho sự tiến bộ hành thiền. Vì thế điều rất quan trọng là quý vị phải cương quyết chấm dứt suy nghĩ trong lúc hành thiền.

**Bước 3:** Trở nên quen thuộc với hơi thở qua việc thực hành. Sau khi thư giãn toàn thân và chấm dứt tất cả các suy nghĩ, quý vị phải đặt tâm tại vùng là nơi các hơi thở vào-ra xúc chạm trên da quý vị: điểm xúc chạm đó là vùng xung quanh mũi và đỉnh môi trên. Cố gắng biết hơi thở, tại một trong 2 nơi này, rồi giữ cho tâm bám sát hơi thở, phải luôn hay biết hơi thở. Quý vị hãy cố gắng hay biết hơi thở một cách tự nhiên khách quan như là một người quan sát mà thôi. Đừng kiểm soát hơi thở hay can thiệp vào hơi thở tự nhiên: chỉ cần biết nó như nó đang là. Nếu quý vị kiểm soát hơi thở, quý vị có thể cảm thấy tức ngực. Một điều quan trọng là quý vị chỉ chú ý hơi thở tại điểm xúc chạm mà quý vị đã chọn, quý vị không nên đi theo hơi thở vào bên trong hay ra bên ngoài cơ thể. Nếu quý vị theo hơi thở vào bên trong hay ra bên ngoài, quý vị sẽ không thể nào hoàn thiện định tâm của quý vị được. Để giải thích điều này, bộ Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) cho một thí dụ về người gác cổng. Người gác cổng không quan tâm tới những người đã đi vào trong hay ra ngoài thành: anh ta chỉ chú ý đến những người đi qua ngay tại cổng mà thôi. Cũng y như vậy, hành giả không quan tâm đến việc hơi thở đi vào bên trong hay ra bên ngoài, hành giả chỉ quan tâm hơi thở tại điểm xúc chạm (tại cổng) thôi.

Một điều quan trọng khác nữa là: quý vị không được chú ý đến các đặc tính của tứ đại trong hơi thở của mình. Quý vị không được chú tâm đến các đặc tính của địa đại như (cứng, nhám, nặng, mềm, trơn, nhẹ), cũng không được chú tâm đến đặc tính thủy đại (chảy và dính) cũng không chú tâm đến đặc tính của hỏa đại (nóng và lạnh) cũng không được chú ý đến đặc tính của phong đại (đẩy và hỗ trợ) trong hơi thở của quý vị. Nếu quý vị tập trung chú ý đến bất kỳ đặc tính trên thì những đặc tính khác cũng sẽ trở nên càng hiển lộ rõ ràng trong thân và sẽ quấy nhiễu sự định tâm của quý vị, việc duy nhất quý vị phải làm là biết đến hơi thở, quý vị phải biết hơi thở như là một khái niệm chung.

Thỉnh thoảng hành giả thấy khó nhận biết hơi thở. Điều đó không có nghĩa là hành giả không còn thở nữa mà do hơi thở trở nên vi tế và hành giả chưa quen như vậy mà thôi. Do đó, hành giả chỉ cần giữ tâm tại điểm xúc chạm với một cái tâm an tịnh và tỉnh giác. Khi nó càng trở nên khó nhận biết, hành giả không nên làm gì cả mà chỉ cần biết rằng mình vẫn đang thở mà thôi. Rồi với sự nhẫn nại và chánh niệm, hành giả sẽ dần biết được hơi thở vi tế. Nếu hành giả cố gắng nhiều lần hành giả sẽ quen định tâm trên đối tượng hơi thở. Điều này rất có ích cho hành giả phát triển định tâm sâu. Trong khi cố gắng trở nên quen thuộc với hơi thở, quý vị phải theo con đường trung đạo: quý vị phải tinh tấn đúng mức: đừng nên cố gắng quá sức, bởi vì quý vị có thể bị rắc rối như căng cứng, nhức đầu, căng mắt. Lại nữa, cũng đừng dùng quá ít nỗ lực vì quý vị sẽ rơi vào hôn trầm thụy miên. Vì thế phải bảo đảm là quý vị tinh tấn đúng mức để luôn nhận biết hơi thở.

Khi những suy nghĩ khởi lên trong tâm, quý vị chỉ cần phớt lờ nó đi và đem tâm trở về với hơi thở. Thật vô ích nếu nổi giận với các suy nghĩ ấy hay bực bội với chính mình. Quý vị nên chấp nhận rằng, sự xuất hiện của các suy nghĩ nổi lên trong tâm là một điều tự nhiên và không nên vướng vào nó. Bằng cách phớt lờ các suy nghĩ, quý vị sẽ thoát khỏi chúng. Bằng cách luôn biết hơi thở, quý vị quen dần với hơi thở. Đó là cách đúng đắn để đối trị phóng tâm. Nếu tâm quý vị thường lang thang đây đó, quý vị có thể giữ tâm lại với hơi thở bằng cách ghi nhận: khi hơi thở vào hay ra thì nhận biết vào, ra; vào, ra.... Quý vị cũng có thể dùng phương pháp đếm, khi thở vào ghi nhận: vào; khi thở ra, ghi nhận: ra; và vào cuối hơi thở ra, quý vị đếm 1. Quý vị có thể đếm theo cách này, đếm ít nhất là 5 nhưng không quá 10. Ví dụ, nếu bạn chọn đếm đến 8 thì bạn sẽ đếm từ một cho đến 8, cứ thế đếm lại từ 1 đến 8 nhiều lần. Nhưng khi quý vị đếm hơi thở thì đối tượng của quý vị vẫn là hơi thở chứ không phải là số đếm, số đếm chỉ là công cụ để giúp quý vị giữ tâm trên hơi thở mà thôi. Quý vị nên tiếp tục đếm cho đến khi tâm trở nên an tịnh và vững vàng. Lúc đó quý vị không đếm nữa mà chỉ cần nhận biết hơi thở vô - ra mà thôi.

**Bước 4:** Tập trung trên hơi thở. Khi quý vị có thể nhận biết hơi thở liên tục từ 15 đến 20 phút, quý vị có thể được xem là trở nên hoàn toàn quen thuộc với hơi thở. Quý vị có thể bắt đầu tập trung nhiều hơn, định tâm nhiều hơn trên hơi thở. Ở giai đoạn trước, khi quý vị ý thức về hơi thở, quý vị cũng biết điểm xúc chạm. Nhưng ở giai đoạn này, quý vị cố gắng bỏ qua điểm xúc chạm và chỉ chú ý trên hơi thở mà thôi. Làm như thế, tâm của quý vị sẽ trở nên càng định hơn. Tuy nhiên, nếu quý vị làm điều này quá sớm (trước khi làm quen với hơi thở) thì quý vị sẽ vướng phải sự căng cứng trên mặt.

**Bước 5:** Khi quý vị có thể định tâm một cách miên mật trên hơi thở được trên 30', sự tập trung của quý vị có thể được xem là khá tốt. Bây giờ, quý vị phải cố gắng tập trung sự chú ý trên toàn thân hơi thở từ đầu cho đến kết thúc hơi thở. Tại một điểm, quý vị chú ý hơi thở vào từ lúc vừa bắt đầu cho đến lúc kết thúc. Rồi cũng tại điểm đó, quý vị tập trung chú ý hơi thở ra, từ lúc vừa bắt đầu cho đến lúc vừa kết thúc. Bằng cách này, không có kẽ hở, tâm không thể thoát ra ngoài và đi lang thang đây đó được, và sự định tâm của quý vị trở nên ngày càng sâu hơn. Quý vị sẽ thấy hơi thở của mình thỉnh

thoảng dài hoặc ngắn. Dài và ngắn ở đây có nghĩa là thời gian dài - ngắn, chứ không phải là chiều dài. Khi thở chậm nghĩa là hơi thở dài; khi thở nhanh nghĩa là hơi thở ngắn. Quý vị phải để nó diễn ra một cách tự nhiên: quý vị không được làm cho nó dài hay ngắn theo ý mình. Quý vị chỉ cần hay biết toàn thân hơi thở, bất kể nó dài hay ngắn.

Nếu quý vị kiên nhẫn thực hành theo cách này, định tâm của quý vị sẽ dần dần ổn định vững chắc. Khi quý vị có thể tập trung liên tục trên hơi thở hơn một giờ đồng hồ trong mỗi thời ngồi, trong hơn 3 ngày liên tục, quý vị có thể sớm thấy hơi thở của quý vị trở thành Nimitta (tướng hơi thở) chính là ấn chứng của định.

**Tóm tắt:** Đây là những bước cơ bản thực hành niệm hơi thở (Anapanasati), quý vị hãy nhớ và thực hành đúng. Quý vị phải thực hành trong mọi oai nghi. Không được ngừng thực hành khi thời ngồi thiền chấm dứt. Trong khi mở mắt, thư giãn đôi chân, đứng dậy... cũng phải tiếp tục hay biết hơi thở. Trong khi đi, đứng, ngồi, nằm... cũng cố gắng luôn hay biết hơi thở. Không nên để tâm bắt đối tượng khác. Hãy để khoảng trống thiếu chánh niệm tỉnh giác trên hơi thở ngày càng ít dần. Nếu quý vị thực hành liên tục sẽ gần như không còn khoảng trống, quý vị phải thực hành một cách miên mật và kiên nhẫn theo cách này từ lúc quý vị thức dậy cho đến khi ngủ thiếp đi vào buổi tối. Nếu quý vị làm như thế, quý vị có thể sẽ thành công trong việc đắc các thiền chứng ngay trong khóa thiền. Đó là lý do tại sao Đức Phật bảo niệm hơi thở (anapanasati) cần phải được thực hành và làm cho sung mãn.

Quý vị phải ngưng ngay việc nói chuyện, đặc biệt là trong phòng quý vị: quý vị chỉ nói khi trình bày kinh nghiệm hành thiền của quý vị với Thiền Sư mà thôi và vào lúc thật cần thiết. Tổ chức một khóa thiền là điều không phải dễ, ban tổ chức và người trợ giúp mất rất nhiều công sức để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho khóa thiền. Người thí chủ cúng dường tứ vật dụng với lời ước nguyện tất cả các thiền sinh đều thành tựu trong khóa thiền, và nhờ đó họ có nhiều phước báu. Đó chính là các lý do mà chúng ta phải nỗ lực hành thiền chăm chỉ. Nhưng cũng không được kì vọng mọi thứ đều hoàn hảo, quý vị phải hoan hỉ với mọi tiện nghi và bao dung với bất kì sự bất tiện mà bạn gặp phải. Thay vì than phiền, hãy để tâm luôn hay biết hơi thở. Bắt đầu ngay từ bây giờ.

Chúc tất cả quý vị thành công trong hành thiền. (Hết)

**Đại lão Hòa Thượng thiền sư Pa- auk Sayadaw**

Nguồn: <http://www.daitangkinhvietnam.org/node/8656>