BUDDHASĀSANA THERAVĀDA

HƯỚNG DẪN THIỀN ĀNĀPĀNASATI CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

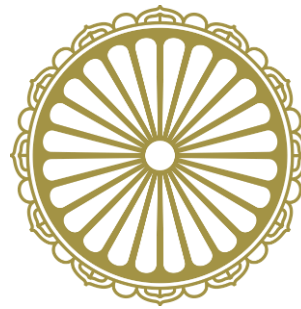
(Instructions on Ānāpānasati Meditation for Beginners)

Sayadaw Revata

Chuyển ngữ: Abhikusala

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

BUDDHASĀSANA THERAVĀDA



HƯỚNG DẪN THIỀN ĀNĀPĀNASATI CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

(*Instructions on Ānāpānasati Meditation for Beginners*)

Sayadaw Revata

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

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

Món Quà pháp Bảo – Phân Phát Miễn Phí

Post by Professor Zumbi

Nội dung

Lời mở đầu: Tại sao chúng ta thiền? 8
Tại sao 'hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna*)'? 20
Thở tự nhiên mà chú ý 22
Tọa cụ 22
Tư thế ngồi 26
Rải lòng từ (*mettā*) để làm yên lặng tâm 28
Không dồn sự chú ý vào một điểm khi bạn tập trung vào hơi thở 30
Ghi nhớ 'vào' và 'ra' cùng hơi thở 32
Tập trung chuyên chú vào hơi thở, không phải sự xúc chạm 32
Điều gì là có ích thì khó làm 34
Không cố gắng (*viriya*) quá nhiều 34
Không mong muốn. Không trông mong. Không dính mắc 36
Thiền để hạnh phúc 38
Tập trung chuyên chú vào hơi thở tự nhiên và không điều chỉnh hơi thở . 38
Tập trung vào hơi thở tại một nơi duy nhất 40
Cách tập trung: Từ tưởng đến tâm 40
Chuyên chú vào nơi chúng ta cảm thấy hơi thở 42
Những ý nghĩ lan man 44
Đau và tê 46
Tu tập pháp nhẫn nại - *khanti pāramī* 46
Không để ý đến sự đau vào lúc đầu 48
Thay đổi tư thế nếu cơn đau làm mất sự tập trung tự nhiên 50
Biết, quan tâm đến cả bốn oai nghi 50
Phát triển nhất hành tâm 52
Sự xuất hiện của ánh sáng 52
Nếu ánh sáng không ổn định, hãy tiếp tục tập trung vào hơi thở 54
Sự hợp nhất ánh sáng với hơi thở 56
Tập trung vào ấn tướng (*nimitta*) 56
Chuyên chú vào nimitta, không phải hào quang 58
Cho phép tinh cần tăng trưởng ổn định 58
Nhập vào thiền định 60
Tu tập định để biết và thấy Pháp (*dhamma*) 60

NAMO TASSA BHAGAVATO
ARAHATO
SAMMĀSAMBUDDHASSA

THÀNH KÍNH ĐẢNH LỄ ĐỨC THẾ TÔN,
BẬC ỨNG CÚNG,
ĐẤNG CHÁNH TỰ GIÁC

Instructions on Ānāpānasati Meditation for Beginners

This is a copy of the meditation manual attributed to Bhikkhu Revata. It has the feel of a transcribed Dhamma talk. In a Dhamma talk, Buddhist meditators (aka yogis) sit down to listen to a meditation teacher, usually a venerable Buddhist monk, explain some facet of Buddhism and, in particular, how to attain Nibbāna. Nibbāna is the ultimate goal of Buddhist meditation.

I decided to enter it in this Medium Publication because I could not find a version of it online after performing a Google search. I received the manual from Jin Kyung Sunim, the abbess of Buddha Forest in Geochang, South Korea.

What follows is taken directly from the meditation guide. If you want to "go light" on the heavy Buddhist doctrine, please feel free to skip ahead to the section entitled "Do Not Fix a Point When You Focus on the Breath". That said, it is very good to know why those who follow the Buddha practice meditation.

Please note that I have changed the British English words to American English.

Sabbadanam Dhammadanam jinati.
The gift of truth exceeds all other gifts.

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

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

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

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

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

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

Introduction: Why Do We Meditate?

Why do we meditate? When asked, practitioners will offer many different reasons for practicing meditation. Some do so for somewhat mundane reasons such as to relax, to be more efficient at work, to have a healthier mind and body, to calm the mind and be peaceful, to be happier, to cope better with life's ups and downs, and so forth. Others may meditate for the higher ideals of being free from suffering, or being able to put down the burden of the five aggregates. You may have your own reasons for wanting to practice meditation too.

Actually, practicing meditation is the most important thing we can do in our lives. We may reap various mundane benefits as we undertake meditation practice to achieve the higher ideals. However, the ultimate aim of practicing meditation should be to know the Truth.

After the Buddha realized the Truth, He became the Fully Enlightened One. The Buddha arose in the world with the arising of the realization of the Truth.

Those who realize the Dhamma, the Truths, as they really are, are those who can make an end to suffering. Those who have realized the Four Noble Truths, the Dhamma as they really are, are those who can put down their burden — the burden of the five aggregates.

Lời mở đầu: Tại sao chúng ta thiền?

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

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

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

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

The happiest people in the world are those who realize Nibbāna, the Deathless. There is no other happiness that can surpass the experience of the realization of Nibbāna. There is no real happiness in sensuality.

People in the world pursue sensuality because they expect to derive happiness from the experience of sensuality. The Buddha did not say that there is no happiness in sensuality. He affirmed that there is. It is why people all over the world pursue sensuality. However, this is not real happiness. Whether we get what we want or fail to get it, there is no real happiness in pursuing sensuality. That pursuit has no end. After a while, we encounter difficulties with all these things. Therefore, if we want real happiness, we need to practice meditation.

The only kind of happiness to be directly found in sensuality is unwholesome happiness. In pursuit of sensuality, people all over the world are pursuing unwholesome happiness.

If you want to put down the burden of your five aggregates, [1] you should stop pursuing unwholesome happiness, which is sensual happiness. Instead, you should train your mind. Those who succeed in training the mind will know and see the Truth, the Dhamma, as they really are.

Người hạnh phúc nhất ở thế gian là những người thấy rõ Nibbāna, Sự Bất Tử. Không có hạnh phúc nào khác có thể vượt trội hơn kinh nghiệm thấy rõ Níp-bàn (*Nibbāna*). Không có hạnh phúc thực sự trong nhục dục.

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

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

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

People in the world are not familiar with the truth. They are familiar with the untruth. The cause of suffering is not knowing the truth. Most people in the world have a lot of confusion in their minds because they do not know the truth. When they come to know the truth by practicing meditation, their understanding and their vision will become clear so that they can remove their doubt. In this way they can become free from suffering step by step, eventually attaining Enlightenment.

The purpose of practicing meditation, then, is to know and to see the Truth. It can also be put another way: The purpose of practicing meditation is to train the mind — not to control the mind, but to train it. Controlling the mind and training it are two different things. If you meditate just with the intention to control your mind, you will not be successful. If you succeed in training your mind, you are controlling it indirectly.

Meditation practice is the training of the mind. Most people's minds are untrained. The trained mind is completely different from the untrained mind. An untrained mind leads to suffering; a trained mind leads to freedom from suffering. The more we can train our minds, the happier we will be.

Mọi người trong thế gian không biết rõ sự thật (*sacca*). Họ biết rõ sự không thật. Nguyên nhân của khổ là không biết sự thật. Hầu hết mọi người trong thế gian có nhiều sự nhầm lẫn trong tâm của họ do họ không biết sự thật. Khi họ biết được sự thật qua việc tu tập thiền, sự hiểu biết và tầm nhìn của họ sẽ trở nên rõ ràng để họ có thể xóa bỏ hoài nghi của mình. Theo cách này, họ có thể từng bước trở nên thoát khỏi khổ, cuối cùng đạt đến sự giác ngộ.

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

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

Now, there are many types of training. We have been trained by others since we were young. Sometimes we ourselves train others. Meditation practice is self-training, it is the most important type of training as well as the most difficult. Despite the difficulty, it is essential, because we cannot expect to experience real happiness unless we train the mind. Without training the mind, we cannot create a better life for ourselves either now or in the future. The only way to do so is to train the mind. Among all the different types of training — physical training, occupational training, et cetera — none is as difficult as the training of the mind. We therefore need to devote an adequate amount of time to this mental training in order to be successful. One who succeeds in the training of the mind knows and sees the Truth, the Dhamma as they really are.

To know and to see the Dhamma as they really are, the Buddha taught three pieces of training: the training of morality, the training of concentration, and the training of insight. The first training, the training of morality, is to observe the precepts. This is the foundation. Based on this, you need to continue with the second training, the training of concentration. Without the first, the second cannot be developed.

Bây giờ, có nhiều loại huấn luyện. Chúng ta đã được huấn luyện bởi những người khác từ khi chúng ta còn trẻ. Đôi khi chính chúng ta huấn luyện người khác. Thiền tập là việc tự huấn luyện, đó là loại huấn luyện quan trọng nhất cũng như khó nhất. Dù khó khăn thì nó là phần thiết yếu, bởi vì chúng ta không thể trông mong trải nghiệm hạnh phúc thực sự trừ khi chúng ta huấn luyện hay tu tập tâm. Không có việc huấn luyện hay tu tập tâm, chúng ta không thể tạo ra một cuộc sống tốt hơn cho chính mình ở hiện tại hay ở vị lai. Cách duy nhất để làm như vậy là huấn luyện hay tu tập tâm. Trong số tất cả các loại huấn luyện khác nhau - huấn luyện thể chất, huấn luyện nghề nghiệp, v.v… - không có gì khó khăn như huấn luyện hay tu tập tâm. Cho nên, chúng ta cần dành hết một lượng thời gian thích hợp cho việc huấn luyện hay tu tập tâm này để được thành công. Người thành công trong việc tu tập tâm là biết và thấy Sự Thật, Pháp như thật (thực tính).

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

In teaching the second training, the Buddha taught forty types of samatha meditation objects. We likewise teach meditators almost all forty kinds of samatha meditation when the conditions are right to do so. The purpose of practicing the second training is to know and see the Truths as they really are. As the Buddha said, 'Bhikkhus, develop concentration. One who is concentrated knows and sees the Truths as they really are.' [2] Again, knowing and seeing the Truth, the Dhamma as they really are, is the purpose of practicing meditation. If one who is concentrated knows and sees the Dhamma, the Truths, as they really are, then it follows that one who is not concentrated will not know or see the Dhamma, the Truths as they really are. Knowing and seeing the Dhamma is the way to make an end of suffering. Knowing and seeing the Dhamma is the way to put down the burden of the five khanda, the five aggregates (body, feeling, perception, volitional formation, and consciousness). Knowing and seeing the Dhamma is the way to experience real happiness, Nibbāna, the Deathless. If you want to make an end to suffering in this very life and put down the burden of the five khandha and be happy, you need to know and see the Dhamma, the Truths, as they really are. If you want to know and see the Dhamma, you need to develop concentration. Without developing concentration, it is impossible to know and to see the Dhamma as they really are.

Trong phần học thứ hai, đức Phật đã dạy 40 đề mục thiền chỉ tịnh (*samatha*). Chúng tôi cũng dạy những người tu thiền hầu hết tất cả 40 loại thiền chỉ tịnh khi đủ duyên thích hợp để làm như vậy. Mục đích của việc tu tập phần học thứ hai là để biết và thấy các Sự Thật như thật (theo thực tính). Như đức Phật đã nói: 'Này chư bhikkhu, tu tập định. Người được định biết và thấy Sự Thật như thật (theo thực tính).' [2] Lại nữa, biết và thấy Sự Thật, Pháp như thật (theo thực tính), là mục đích của việc tu tập thiền. Nếu một người được định thì biết và thấy Pháp, các Sự Thật, như thật (theo thực tính), tương tự người không được định thì sẽ không biết hoặc thấy Pháp, Sự Thật như thật (theo thực tính). Biết và thấy Pháp là cách để dứt khổ. Biết và thấy Pháp là cách để đặt gánh nặng của năm uẩn (*khandha*) xuống [*thân sắc (rūpa), thọ (vedanā), tưởng (saññā), tư (cetanā) hành và thức (viññāṇa)*]. Biết và thấy Pháp là cách để trải nghiệm hạnh phúc thật sự, Níp-bàn, Bất Tử. Nếu bạn muốn chấm dứt khổ ngay trong kiếp sống này và đặt gánh nặng của năm uẩn xuống và được hạnh phúc thì bạn cần biết và thấy Pháp, các Sự Thật như thật (theo thực tính). Nếu bạn muốn biết và thấy Pháp thì bạn cần tu tập định. Không có tu tập định thì không thể biết và thấy Pháp như thật (theo thực tính).

We need to develop concentration so that we can see what cannot normally be seen. There are many things that cannot be seen with the naked eye. As an example, we are constantly surrounded by many tiny bacteria. We know that they are in the air and on our skin and on our clothes, even though we cannot see them with the naked eye. Still, we know that the bacteria are all around us because scientists invested the microscope and have used it to see the tiny bacteria which cannot be seen by the unaided human eye. Similarly, the Dhamma penetrated by the Buddha and taught by Him — the Dhamma we all want to penetrate — is beyond the reach of the naked eye. Just as we cannot see the tiny bacteria without the help of a powerful microscope, even so we cannot know or see the Dhamma as they really are without concentration, because they are beyond the reach of the naked eye. Moreover, although we can see small bacteria with a microscope, the Dhamma as they really are cannot be seen even with the most powerful instruments. Knowing and seeing the Dhamma, the Truths, as they really are, is beyond the reach of any external instruments. The Truth cannot be realized by depending on any external instruments; they are of no use in this case, and we do not need them. What we need is inner power. That power is concentration. It is something we need to develop for ourselves.

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

Keep in mind that, without having developed concentration, there is no way to realize the Dhamma, since only one who is concentrated can know and see the Dhamma as they really are, as the Buddha said. No matter how hard you try, and even if you spend the rest of your life trying, you will never know or see the Dhamma, the Truths, as they really are unless you develop concentration.

People say, 'First things first.' If you want to know and see the Dhamma, you must do what comes first — what is of utmost priority — namely, you must develop concentration. This is the first thing.

Why Ānāpāna?

When the Buddha taught samatha or serenity meditation, He taught forty kinds of samatha meditation objects. One of these is ānāpānasati, mindfulness of the in-and-out breath, which is what we teach all beginners. The reason for starting with ānāpānasati is that all the bodhisattas practiced meditation as the foundation for their Full Enlightenment. Moreover, all the Buddhas greatly praised ānāpānasati meditation. Another reason for beginning with mindfulness of the breath is that, of the forty kinds of samatha meditation objects, the breath (ānāpānasati in Pāli) is always with us from the time of our birth. Most other meditation objects are not things we have with us; we need to acquire or fashion them. Thus we choose to start with the object that is with us all the time.

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

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

Tại sao 'hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna*)'?

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

Breathe Naturally but Heedfully

We have been breathing since we were born up to the present moment. We are breathing naturally. We are breathing naturally but inattentively. This is breathing naturally but inattentively. This is breathing simply in order to live. We might also say that this is breathing simply in order to die.

When you take up the practice of ānāpānasati, you need to change just one thing, not a lot of things. Up to this point you have been breathing naturally but inattentively, the whole of your life. From now on, you are going to breathe naturally and mindfully. Your breathing will then become meditation practice. This way of breathing leads to the Deathless. You can now begin to practice ānāpānasati systematically.

Sitting Cushion

First of all, sit appropriately. Don't sit directly on the floor; sit on a cushion that is wide enough to accommodate your legs. Under your buttocks, place another cushion which is about as thick as the width of two or three fingers. It's better if the cushion is slightly sloped and neither too hard nor too soft.

This is the sitting cushion arrangement recommended by the Pa Auk Sayadaw and Bhikkhu Revata for ānāpānasati meditation practice. It is the image in the mediation guide attributed to Bhikkhu Revata.

Thở tự nhiên mà chú ý

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

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

Tọa cụ

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

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

Tọa cụ

Tư thế ngồi

The Buddha wants us to keep our body straight. According to our teaching experience, if you sit directly on the large, level cushion with nothing under the buttocks, you need to keep making a lot of effort to keep the body straight. If you sit with a cushion of the right thickness under your buttocks, the body becomes straight by itself. Using two cushions is very helpful.

Sitting Posture

For those who are going to develop concentration, I recommend a simple sitting posture. I do not recommend the full lotus or half lotus postures. They are not very helpful in developing concentration.

This is the sitting posture recommended by the Pa Auk Sayadaw and Bhikkhu Revata for ānāpānasati meditation practice. It is the image in the mediation guide attributed to Bhikkhu Revata.

The simple sitting posture I recommend is to sit with both legs resting on the larger cushion and folded one inside the other, with the calves side by side and not resting one on top of the other. The legs should not press on or against each other. It will be good if you can sit like this. This sitting posture may be unfamiliar, but you should try. Within a few days you will become familiar with it, and it will be good for your long-term practice.

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

Tư thế ngồi

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

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

Tư thế ngồi đơn giản mà tôi khuyên bạn là ngồi với cả hai chân đặt trên tọa cụ lớn hơn và gập một chân vào trong chân kia, với bắp chân cạnh nhau và không đặt một chân lên trên chân còn lại. Hai chân không nên ép hoặc tỳ vào nhau. Sẽ được tốt nếu bạn có thể ngồi với như thế này. Tư thế ngồi này có thể không quen thuộc, nhưng bạn cần cố gắng thử. Trong vài ngày, bạn sẽ trở nên quen thuộc với nó, và nó sẽ tốt cho việc tu tập lâu dài của bạn.

With the legs comfortably positioned, you should keep the head and body upright. Place both palms in the lap, one hand resting on the other. The left palm can be on top of the right palm, or the other way round; you can do whichever you prefer. You need to close your eyes. Then you need to relax the body and the mind.

Radiate Mettā to Calm the Mind

As we practice meditation in our search for the Dhamma, we need to develop a calm and stable mind. I suggest to all beginners that they calm their minds by radiating loving kindness (mettā). This is a good way of preparing to start ānāpānasati meditation. You should radiate mettā to yourself first, and then to a person you respect. You should first turn your attention to yourself; then, wishing yourself to be well and happy, you should radiate mettā by wishing in your mind, 'May I be well and happy. May I be well and happy.' Do this mindfully and naturally for a few minutes. After that, you should bring to mind a person that you respect and then radiate mettā towards that person. Men should choose a respected man as the object of their mettā; women should choose a respected woman. You then radiate mettā mindfully and naturally for a few minutes while wishing in your mind, 'May he be well and happy. May he be well and happy' or 'May she be well and happy. May she be well and happy.'

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

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

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

If you prefer to radiate mettā towards all beings, you can also turn your attention to all beings in general and then radiate mettā to them all, mindfully and naturally, while wishing in your mind, 'May all beings be well and happy. May all beings be well and happy.' If you do this mindfully and naturally, your mind will very soon become calm. When the mind is calm, the breathing becomes natural. If the mind is active, the breathing will not be natural. Thus it is necessary to make the mind calm. Most of us are unfamiliar with the calm mind, so we need to radiate mettā in order to calm our minds.

Do Not Fix a Point When You Focus on the Breath

When you feel relaxed in both body and mind, and when the mind is calm, the breathing becomes natural. You should then become aware of the breath somewhere around the nostrils or between the nostrils and the upper lip. Some find that the breath is clearest somewhere around the nostrils; others find that it is clearest between the nostrils and the upper lip. However, beginners should not try to focus on the breath at a single fixed point. The breath is changeable. You should simply be aware of the breath wherever you feel it, so long as it is somewhere in front of the nostrils or between the nostrils and the upper lip. You should focus on the breath wherever you feel it in this area.

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

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

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

Note 'In' and 'Out' with the Breath

When you breathe in and when you breathe out, the breath touches somewhere. You should focus on the breath in the area of the nostrils or above the upper lip, wherever you feel the breath as you breathe in and out. You should also note 'in' and 'out' as you breathe. Breathing and noting should be done quite naturally.

Focus on the Breath, Not the Touch

The breath itself is different from the point where it is touching and where its touch is felt. Your emphasis must be on the breath, not on the touching point or the touch. According to the Visuddhimagga, 'phutthaphutthokase pana satim thapetva bhaventasseva bhavana sampajjati' —

'There is a place where the breath is touching. You need to focus on the breath where it is touching. Only those who practice in this way can be successful in practicing Ānāpānasati meditation.'

We feel the breath around the area in front of the nostrils or above the upper lip because the breath touches a point somewhere in that area. We cannot feel the breath without the touch. If we feel the breath at a certain point, it means the breath is touching there. There is no need to look for the touch if we are feeling the breath.

Ghi nhớ 'vào' và 'ra' cùng hơi thở

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

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

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

Chúng ta cảm thấy hơi thở xung quanh vùng phía trước lỗ mũi hoặc phía trên môi trên vì hơi thở chạm vào một nơi nào đó trong vùng ấy. Chúng ta không thể cảm thấy hơi thở ngoài sự xúc chạm. Nếu chúng ta cảm thấy hơi thở ở một nơi nào đó, điều đó có nghĩa là hơi thở đang chạm ở đó. Không cần phải tìm sự xúc chạm nếu chúng ta đang cảm thấy hơi thở.

As you focus on the breath where it is touching, you may sometimes feel the touch a little bit. It does not matter. You may sometimes feel the sensation a little bit too. Feeling the touch or feeling the sensation from time to time is not a problem, so long as you do not intentionally focus on either the touch or the sensation. However, if you focus on the touch and look for it and emphasize it, your anapana meditation will not be on the right track. Heading in the direction of trying to know the touch means you are going in the wrong direction. If you feel the breath, it means it is touching. You should focus on the breath. That is enough. You do not need to find the touch.

What Is Beneficial Is Difficult to Do

Focusing on the touch is easier than focusing on the breath. Therefore, we as practitioners want to focus on the touch. Remember what the Buddha said: 'That which is not beneficial for one is easy to do. That which is truly beneficial for one is difficult to do'. [3]

Not Too Much Effort

One thing you need to be careful of is putting in too much effort. As you are focusing on the breath based on where it is touching, if you apply a little more effort, however unintentionally, you will know the touch more than the breath and will then encounter difficulties.

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

Điều gì là có ích thì khó làm

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

Không cố gắng (*viriya*) quá nhiều

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

Characteristics of the four elements such as hardness, cohesion, and so forth will become clear. You will feel tension and hardness around the are in front of the nostrils. The tension and hardness arise because of excessive effort and because you are aware of the touch more than the breath. Too much effort causes you to know the touch or the sensation. While practicing Ānāpānasati meditation, you may sometimes feel hardness or tension around the nostrils or on the forehead or even develop a headache just because of putting in too much effort.

No Desire. No Expectation. No Attachment.

As we are greedy beings, we want to be successful at whatever we do. We have a strong craving to improve. This inclination can be effective when it comes to worldly things — making a living, for example, which requires a lot of craving and expectation. We do not need any of these things in our search for the Dhamma. In fact, we need to renounce craving, expectation, and attachment in seeking the Dhamma. Instead of these things, we need a calm mind. Craving and expectation cause us to put too much effort into our practice.

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

Không mong muốn. Không trông mong. Không dính mắc.

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

Meditation Is for Happiness

Desire and expectation give rise to a lot of dukkha (suffering) in our practice. Dukkha is caused not by meditation but by our desire and expectations. Meditation practice is for sukha (happiness), not for dukkha. If greed, desire, and expectation creep into our practice, our effort will become stronger. Instead of knowing the breath, we will know more of the touch. We will then know more of the touch. We will then encounter many difficulties in our practice. To prevent or remedy this, you should just emphasize focusing on the breath where it is touching. When you breathe in, note 'in'; and when you breathe out, note 'out'.

Focus on the Natural Breath, and Do Not Control the Breath

We have been breathing naturally and inattentively since birth. Now we are going to change only one thing — we change from inattentiveness to mindfulness. We are going to breathe naturally and mindfully.

When we practice meditation, we need to focus on the natural breath. We should not breathe forcefully to make the breath obvious. Even though we breathe naturally throughout our lives, with some exceptions such as when we are exercising or singing, most of us breath strongly to make the breath obvious during meditation.

Thiền để hạnh phúc

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

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

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

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

Breathing like this is not the way to develop concentration; it will give rise to many difficulties in our meditation practice. If we control our breathing during meditation, we cannot succeed in the practice. Instead, let the breathing be natural, just as it is, and just as it was before we sat down to meditate. All we need to do is to become aware of the breathing by changing from inattentiveness to mindfulness.

Focus on the Breath at One Point Only

We need to develop one-pointed mind on one object; so if the in-breath and the out-breath touch in different places, we should choose only one of them. We should feel the in-and-out breath at once place, not two places. If we try to focus on the breath at two different places, we cannot develop one-pointed mind.

Way of Focusing: From Perception to Mind

We know we are breathing in and breathing out through our two nostrils, so this is our starting point. We start focusing on the breath in the area of the nostrils. After a while, we may feel the breath somewhere in front of the original spot, or below it, about it, to the left of it, or to the right of it. We may then think we were mistaken about where to focus on the breath, and then we bring our mind back to the original place. Then our practice becomes worse. We learn by experience that this is not the right thing to do.

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

Tập trung vào hơi thở tại một nơi duy nhất

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

Cách tập trung: Từ tưởng đến tâm

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

We start focusing by means of our perception. Perception here means that we know from knowledge and past experience that we are breathing through these two nostrils. So we mark that place. Marking occurs because of our perception aggregate. We start to focus on the breath at the place that our perception aggregate has marked. The perception aggregate is initially the predominant mental factor that directs our mind to the place where we pay attention to the breath. As we continue to focus on the breath, the focusing becomes a function of the mind with all of its associated mental factors working together.

The place where we focus on the breath with the mind may be slightly different from the place originally marked by our perception. Actually, we are focusing with the mind, and the place where the mind focuses is more important than the place originally marked by our perception aggregate. Hence we should keep focusing on the breath wherever the mind focuses. We should not move our focusing back to the place marked by our perception. Otherwise, we will not improve in our meditation.

Focus Where We Feel the Breath

We should clearly understand that there is no place other than these two nostrils where we are breathing in and breathing out. After we have been focusing on the object for a while, we feel the breath somewhere. This spot may be above, below, to the left, or to the right of the initial spot. When this happens, if we are sure that we are focusing on the breath, we should just be with it.

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

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

Chuyên chú vào nơi chúng ta cảm thấy hơi thở

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

When we have become skillful at focusing on the breath, we will know that there is no place other than these two nostrils where the breath is going in and going out. It may appear as if the breath is going in and out somewhere else, but it only appears to be so. It really goes in and out only in the area in front of the nostrils. We do not need to bring our mind back using our perception.

It feels strange if we seem to be breathing somewhere else besides the nostrils. We resist feeling strange - it is uncomfortable - so we bring our mind back to the original place. As a consequence, we encounter difficulties.

Many meditators are unable to develop concentration simply because they have not had the opportunity to hear this explanation. They bring their minds back to the original place again and again, and so they are repeatedly doing the wrong thing. By doing so, they fail to make any progress. In the end, they become depressed.

Wandering Thoughts

If one's concentration and mindfulness are weak while practicing Ānāpānasati meditation, wandering thoughts will arise. When wandering thoughts arise, do not pay attention to them; above all, do not follow them. Ignore them as quickly as possible, and gently bring the mind back to the breath. Whenever wandering thoughts arise, gently bring the mind back to the breath, without getting interested in those thoughts.

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

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

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

Những ý nghĩ lan man

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

Pain and Numbness

After sitting for a while - say, twenty or thirty minutes - you may feel pain or numbness in your knees or legs. Unless you can focus on the breath continuously for longer and longer periods of time during Ānāpānasati meditation, it is normal for pain to arise eventually. At first it is just a little bit of discomfort. You do not need to worry. You should just keep focusing on the breath as usual while ignoring the pain.

Practicing the Pāramī of Patience

Everyone is capable of practicing patience to some degree. As we are practicing meditation for the purpose of making an end of suffering, we all need to fulfill ten pāramī (perfections). One of these is khanti, patience.

The only time we get the opportunity to practice patience is when we encounter difficulties. If no one complains about us, we will have no opportunity to practice patience. If no one accuses, we will have no opportunity to practice patience. If others do not find fault with us, we will have no opportunity to practice patience. If we have no pain, we have no opportunity to practice patience. Pain is our opportunity to practice the perfection of patience.

The wise have this point of view. When others complain against them or accuse them of something or find fault with them, they regard their accusers and critics as their benefactors. Without such critics, it is impossible to practice patience. The foolish have the opposite point of view. When they are criticized, they react and want to take revenge.

Đau và tê

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

Tu tập pháp nhẫn nại - *khanti pāramī*

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

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

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

We may need to change our point of view, and adopt a different attitude towards those who complain about us and accuse us and find fault with us. There are two types of people to whom we should be grateful in life — those who praise us and those who blame us. Of course, we prefer praise to blame, but we need blame for the sake of our maturity. To practice patience, we must deal with people who criticize us. It is not easy, but it is possible. We need to train and practice. When we are criticized or blamed, our first reaction may be a feeling of unhappiness or displeasure, but we should counter this by calling to mind that our critics are giving us the opportunity to practice patience.

Therefore, when you feel pain in your knees or legs, you need to be patient. You should practice patience — up to a point. If the pain is not very strong, you can practice patience. However, when it becomes strong, you should change your sitting posture.

Ignoring the Pain Initially

If initially the pain is not very strong, you can ignore it. If you can maintain a steady and continuous focus on the breath, the pain or numbness will gradually lessen. If you can maintain this focus for a longer time, the pain or numbness will disappear by itself altogether.

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

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

Không để ý đến sự đau vào lúc đầu

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

Change Posture If the Pain Disturbs One's Natural Focus

If you cannot maintain a steady and continuous focus on the breath for a long time, the pain or numbness will become stronger. If you want to focus on the breath in the face of strong pain, you need to breathe forcefully. If you do so, you will not be on the right track, because breathing this way will disturb you natural focusing. If strong pain or numbness disturbs your natural focusing, then you should change your sitting posture. You will feel better if you move your legs by switching the front or outside leg with the back or inside leg. You should change posture slowly, while mindfully focusing on the object. You can also change to any other posture you prefer.

Awareness[1] in All Four Postures

Regardless of whether we are sitting, standing, walking or lying down, we should keep focusing on the breath as much as possible in all of the four postures. We should be as mindful of the object as we can be. If the mind is trained to be with the breath almost continuously in all four postures, mindfulness will improve. When mindfulness improves, we will be able to develop concentration.

---

[1] Awareness = aware : jānanta; jānanta : [pr. p. of jānāti] knowing

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

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

Biết, quan tâm đến cả bốn oai nghi

Bất kể chúng ta đang ngồi, đứng, đi hay nằm, chúng ta cần phải giữ sự tập trung vào hơi thở càng nhiều càng tốt trong cả bốn oai nghi. Chúng ta cần phải càng chú ý đến cảnh đề mục hết mức có thể. Nếu tâm được huấn luyện để có cùng hơi thở gần như liên tục trong cả bốn oai nghi thì niệm sẽ được trau dồi. Khi niệm được trau dồi, chúng ta sẽ có khả năng tu tập định.

Developing One-Pointed Mind

Developing concentration means developing one-pointed mind focused on one object. A one-pointed mind focused on one object is a concentrated mind. To say that we are concentrated means that we can develop one-pointed mind focused on one object continuously for longer and longer periods of time. This, as much as we can, we need to train the mind to be with one object as continuously as possible.

Appearance of Light

As you improve gradually in your ability to maintain continuous awareness of the breath, you will be able to increase the length of time you can focus on the object — initially for thirty minutes, then an hour, and gradually up to two hours. At some point, concentration causes light to appear. Since individual pāramī differs from meditator to meditator, the manner and timing of the appearance of the light differs accordingly. Some meditators see light after focusing continuously for just half an hour. Others need to focus for an entire hour before they see light. Still others need even more time until they see light. The initial location of the light also varies. Relative to the place where the breath is being observed, the light may appear in front and a little distance away. Sometimes it is above or below, or to the left or the right. Only very few meditators experience the first appearance of the light at the focus point itself, together with the breath, which is the best place for it to appear. Nevertheless, there is no need to compare our own experience with anyone else's.

Phát triển nhất hành tâm

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

Sự xuất hiện của ánh sáng

Khi bạn trau dồi dần khả năng duy trì cái biết liên tục về hơi thở, bạn sẽ có khả năng tăng thời gian bạn có thể chuyên chú vào cảnh đề mục - ban đầu đến ba mươi phút, sau đó một tiếng, và dần dần lên đến hai tiếng. Tại một số điểm, định là nguyên nhân của ánh sáng xuất hiện. Vì pháp *pāramī* của mỗi người tu thiền khác nhau, do đó cách và thời gian xuất hiện của ánh sáng cũng khác nhau. Một số người tu thiền thấy ánh sáng sau khi chuyên chú liên tục chỉ trong nửa tiếng. Những người khác cần chuyên chú trong cả một tiếng trước khi họ thấy ánh sáng. Thậm chí những người khác cần nhiều thời gian hơn trước khi họ thấy ánh sáng. Vị trí ban đầu của ánh sáng cũng khác. Liên quan đến nơi mà hơi thở được quan sát, ánh sáng có thể xuất hiện ở phía trước và cách xa một chút. Đôi khi nó ở trên hoặc dưới, hoặc bên trái hoặc bên phải. Chỉ có rất ít người tu thiền trải nghiệm sự xuất hiện đầu tiên của ánh sáng tại chính nơi tập trung, cùng với hơi thở, đó là nơi tốt nhất để nó xuất hiện. Tuy nhiên, không cần so sánh kinh nghiệm của chúng ta với bất cứ ai khác.

We should simply practice, emphasizing our focus on the breath. The appearance of the light is the result of focusing well on the breath.

If the Light Is Unstable, Continue Focusing on the Breath

When the light starts to appear, almost all beginners find that it is unstable. It appears and disappears; it comes and goes. It will attract your mind, and you will be very interested in it. However, you should resist this interest and instead just be with the breath as usual. If you keep focusing on the breath longer and longer — the light that appears and disappears, and comes and goes — it will appear longer and longer. If you continue simply focusing on the breath continuously, longer and longer, sitting by sitting, the light will eventually appear for the whole sitting. It may not yet be near the nostrils but a little bit away from them. Again, you should continue focusing on the breath, with the aim of focusing for longer periods of time and improving the quality of your focusing. If you do this sitting after sitting, the light that appears somewhere in front or above or below the focus point will draw closer to your nostrils. If as this happens you just keep focusing on the breath as before, the light will finally unify with the breath.

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

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

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

Unification of the Light with Breath

At first, the unification is unstable. You need to maintain your focus on the breath until the unification lasts for thirty minutes. When that happens, you should switch your awareness from the breath to the light (the nimitta). If your nimitta is really stable when you shift awareness from the breath to the light, your concentration will become stronger, and the light will also become brighter. However, even if the nimitta is stable, it may weaken because your awareness is not yet continuous. If that happens, you should bring the mind back to the breath again.

Focusing on the Nimitta

If you can focus well on the nimitta, on the light, at the same place you focus on the breath, continuously and for longer and longer periods of time, while ignoring the breath, your concentration will grow stronger. Consequently, the light will become bright. It will expand and become bigger and will spread throughout the body. You are on the right track. Still, you should pay attention to the light at the same place you focus on the breath and not anywhere else.

Sự hợp nhất ánh sáng với hơi thở

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

Tập trung vào ấn tướng (*nimitta*)

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

Focus on the Nimitta, Not the Energy

As concentration improves, the concentrated mind produces light. As the unification stabilizes, you feel energy around the area where you are focusing. It is good energy, not bad. Because of that energy, you can easily fix your mind there. However, the energy is not your object; your object is the nimitta. You will feel the energy but pay no attention to it. Because of that energy and the improvement in your concentration, you can fix your mind at the focus point, where the energy is, whenever you want to do so. You can fix your mind there all the time. Whether sitting, standing, walking, or lying down, you have a place to fix your mind any time you choose to do so.

Allow Effort to Grow Steadily

You find it easy to maintain your focus at the focus point due to that energy. The desire to improve can sometimes prompt excessive effort. If you then put in a lot of effort, your concentration will become stronger and the light will become brighter, but you will not be able to maintain your concentration for a long time. This is not the right way to practice. Instead, you should let your concentration deepen on its own just by focusing on the nimitta in a steady way. In every circumstance, excessive effort, rooted as it is in desire and greed, is a big disturbance.

Chuyên chú vào nimitta, không phải hào quang

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

Cho phép tinh cần tăng trưởng ổn định

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

Entering Absorption Concentration

If you can keep focusing on the nimitta in a steady way, properly, naturally, mindfully, and for longer and longer periods of time, you will attain absorption concentration.

Develop Concentration to Know and See the Dhamma

The Buddha says, 'One who is concentrated knows and sees the Dhamma as they really are.' We practice meditation in order to know and see the Dhamma as they really are. Therefore, we should practice meditation in order to develop concentration.

[1] For more details about the burden of the five aggregates and how to put it down, see Bearers of the Burden, by Bhikkhu Revata (Pa-Auk Meditation Centre, Singapore, Third Edition, 2015). The e-book version is available for download at www.pamc.org.sg.

[2] SN. V.12.1.1 Samādhisuttam (SN 56.1 The Discourse on Concentration, also known as the Samādhi Sutta).

[3] Sukarani asadhuni, attano ahitani ca. Yam ve hitanca sadhunca, tam ve paramadukkaram. Easy to do are the things that are bad and harmful to oneself. But exceedingly difficult to do are things that are good and beneficial.

Nhập vào thiền định

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

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

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

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

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

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

Idaṁ me puññaṁ āsavakkhayā'vahaṁ hotu.
Idaṁ me puññaṁ nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgaṁ sabbasattanaṁ bhājemi;
Te sabbe me samaṁ puññabhāgaṁ labhantu.

Xin hồi hướng phước đến thầy

BHIKKHU MAGGABUJJHANO – NGỘ ĐẠO

(1955 – 2020)

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

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024 Fax: 024.39260031

HƯỚNG DẪN THIỀN ĀNĀPĀNASATI
CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU
(Instructions on Ānāpānasati Meditation for Beginners)
Sayadaw Revata
Chuyển ngữ: Abhikusala
Phật lịch 2563 - Dương lịch 2020

Chịu trách nhiệm xuất bản: Giám đốc BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung: Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh

Đối tác liên kết: Website Sách Phật Pháp

BUDDHASĀSANA THERAVĀDA
SÁCH PHẬT PHÁP
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu

Website: www.sachphatphap.vn
Email: banbientap@sachphatphap.vn

In 1000 quyển, khổ 14,5cm x 20,5cm tại: **Xí nghiệp in Nguyễn Minh Hoàng**.
Địa chỉ: 510 Trường Chinh, P. 13 Q. Tân Bình, TPHCM.
Số XNĐKXB: 4410-2021/CXBIPH/26-139/HĐ
Số QĐXB của NXB: 742/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 09 tháng 12 năm 2021.
Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-351-051-5.
In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.