

Đại Đức THÍCH THIỀN MINH
Tiến Sĩ PHẬT HỌC (Srilanka)



THIỀN ĐỊNH VÀ SỨC KHỎE

Con đường chứng Thiền định

*Soạn dịch từ ngôn ngữ quốc giáo Myanmar
Tái bản lần thứ 3 năm 2015 có bổ sung và chỉnh sửa*

Nhà Xuất Bản Tôn Giáo

***Ai sống một trăm năm, ác giới không
Thiền định.***

***Không bằng sống một ngày, có giới có
Thiền định.***

(Kinh Pháp cú)



Tủ Sách PHẬT PHÁP TINH HOA
“Thiền Định Và Sức Khỏe”

Cuốn sách thuộc quyền sở hữu của Đại Đức Thích Thiện Minh. Để bảo toàn «**Giá trị tác phẩm**» này, mọi hình thức in ấn, sao chép, trích dẫn... cần được sự đồng ý bằng văn bản của tác giả.

Quý Thiện hữu, quý Đại Thí Chủ (trong hoặc ngoài nước) có nguyện vọng chia sẻ lợi ích này đến phần đông và phát tâm làm phước in ấn phát hành cũng như mọi cao kiến đóng góp, xin vui lòng liên hệ:

Đại Đức Thích Thiện Minh

Mobile & Viber (+84 - 935.753. 434)

và (+84 - 511. 3508. 858)

Email: ven.dr.varapanno@gmail.com

daiducthichthienminh@gmail.com

**Đ/c: Trung Tâm Cứu Trờ Trẻ Em Tàn Tật
TP. Đà Nẵng**

58 Trần Huy Liệu, P. Khuê Trung, Q. Cẩm Lệ,
TP.Đà Nẵng



Tóm Tắt Tiểu Sử Tác Giả
Đại Đức Thích Thiện Minh
Tiến Sĩ Phật Học (Srilanka)



1. Về thân thế:

Đại Đức Thích Thiện Minh (*Varapanno*), quốc tịch Việt Nam, sinh năm 1965 tại thôn Viêm Tây, xã Điện Thắng, huyện Điện Bàn, tỉnh Quảng Nam Đà Nẵng. Thế danh của Ngài là Ngô Thành Thanh, thứ nam của cụ ông Ngô Khanh và cụ Bà

(*Ni sư Mẫu*) Nguyễn Thị Sáu. Ngài tốt nghiệp trường Đại học Y khoa Huế, niên khóa 1990-1996, quyết định xác nhận tốt nghiệp số 392/YH-QD ngày 19-10-1996. Sau khi tốt nghiệp ngành Y, vốn trở thành Bác sĩ là ước nguyện lớn nhất của tuổi thanh xuân đáp ứng sự kỳ vọng của cha mẹ, nhưng với đại nguyện lành thanh cao đã quyết định từ trước, nên Ngài lại xin phép hai bậc sinh thành cho phép xuất gia, chính thức bước vào con đường tu học.

Năm 1997 Ngài xuất gia dưới sự tế độ của Ngài Tăng Trưởng Hòa Thượng Hộ Nhẫn và chọn sống một cuộc đời thanh tu đơn giản của một vị tu sĩ Phật giáo.

Năm 1997-1998 nhờ duyên lành gặp được Ngài Sư Phụ Đại Trưởng Lão Hộ Pháp (*Aggamaha Pandita - Dhamma Rakkhita*), là bậc Đại Trí Tuệ cao thượng trong Chánh Pháp, đã dẫn đường chỉ lối và sang du học tại Quốc Đạo Miến Điện (*Myanmar*).

Từ năm 1999 - 2007 Ngài tu học tại Myanmar. Mùa an cư năm 1999 được sự bảo trợ của gia đình Phật tử người Miến Điện- là bà Daw Khin Khin Win

và cụ ông U.Maung Lei. Ngài thọ cụ túc giới với Hòa Thượng Trưởng Lão (*bậc Đại Trí Tuệ cao thượng*) Agga Mahapandita Sumanasara Dhamma Cariya và Hòa Thượng U.Vasava- là những bậc Đại Trưởng Lão đương thời, cùng với các bậc Đại Đức Kovida, Đại Đức Visuddha... Sau đó, Ngài tiếp tục tu học tại tu viện Singapore thuộc thủ đô Yangon và trường Phật Học Pali Mahagandayone tại tỉnh Mandalay- Myanmar ...

2. Về Pháp học:

Đại Đức được học giới luật bậc xuất gia thuộc Tạng Luật *Viniya*, dưới sự chỉ dạy của Ngài Sayadaw Indaka Dwipitaka Lankara- là bậc lầu thông nhị tạng Kinh và tạng Luật trong Tam Tạng Kinh Điển của Đức Phật- tại trường Mahavisuddhayon ở thủ đô Yangon.

Ngài còn được học căn bản về ngôn ngữ Pali và Phật Pháp dưới sự hướng dẫn của Đại Đức Giảng sư *Sundara Lankara* và hai Đại Đức Giảng Sư Tinh Thông Tam Tạng Kinh Điển là Sayadaw Waruna Bhivamsa Lankara và Hòa Thượng Đại Trưởng Lão Tinh Thông Tam Tạng Sayadaw Indobhasa Bhivamsa (*Abhidaja Maharadha Guru Aggamahapandi-*

ta)- bậc trí tuệ đặc biệt cao thượng vĩ đại trong các bậc trí tuệ của đất nước Myanmar... Hòa Thượng cũng vừa là Hiệu trưởng của Viện Phật học và Pali Mahagandhayon- một trong những trường dạy Phật Pháp và Pali nổi tiếng tại quốc đạo Myanmar.

3. Trong Pháp hành Thiền định:

Từ những năm đầu đến Myanmar Đại Đức được học Pháp thực hành Thiền định “*Anapana Sati*” dưới sự chỉ dạy của hai bậc Thầy khả kính: Đại Trưởng Lão Thiền sư Viện Trưởng *Sayadaw Acinna Dhammacariya (Pa-Auk Sayadaw)* và Ngài Thiền sư Viện phó *Sayadaw Cittara Dhammacariya (Kume Sayadaw)* ở Trung tâm Thiền viện Quốc tế Pa-Auk Myanmar.

Năm 2008 Ngài tiếp tục tu học tại SriLanka.

+ Theo học tại Học viện Nghiên cứu Pali và Phật Giáo thuộc trường Đại học Kelaniya (*Hệ sau Đại học*)- SriLanka và Ngài đạt học vị Thạc sĩ Phật Học (MA).

+ Ngày 17 tháng 10 năm 2014: Ngài hoàn tất Pháp học và nhận bằng Tiến sĩ với hạng nhì (*Ph.D in Pali & Buddhist Studies*) ở Học viện Nghiên

cứu Pali và Phật Giáo [*Postgraduate Institute of Pali and Buddhist Studies*]- SriLanka (Tích Lan) với đề tài luận án: “**Nghiên cứu và phân tích 40 chủ đề của Thiền Định trong Phật Giáo Nguyên Thủy**”. GS Viện Trưởng *Rahula* đã có nhiều nhận xét xác đáng tuyệt vời bằng văn bản về tư cách đạo đức, thái độ học tập cũng như trong nghiên cứu đề tài của Ngài.

Kể từ nhiều năm qua, Đại Đức là một học giả Phật Giáo nhiệt tâm được nhiều người biết đến qua quá trình giảng dạy nhiều khóa Thiền tập, cũng như qua các công trình dịch thuật và viết sách của mình cùng với công tác từ thiện độ sinh giúp đời, khi Ngài đứng ra thành lập Trung Tâm Cứu Trợ Trẻ Em Tàn Tật Thành Phố Đà Nẵng từ năm 2010 với chức vụ đương nhiệm là Ủy Viên BCH/TW Hội Cứu Trợ Trẻ Em Tàn Tật Việt Nam .

Thời sinh viên, Ngài đã rất yêu thích và quan tâm tìm hiểu về “**Thiền Đạo Phật**”. Qua nhiều lần thực hành dưới sự chỉ dạy tận tình của Hòa Thượng Hộ Nhẫn (*Chùa Thiền Lâm - Huế*), Ngài đã tự mình chứng nghiệm kết quả của Thiền nơi thân tâm. Niềm hạnh phúc vô biên phát sanh do

tự mình chứng nghiệm kết quả của Thiền, khiến CHỜN TÂM HIỂN LỘ - VÀ BẮT ĐẦU THẤY ĐƯỢC CỬA ĐẠO... giây phút thiêng liêng trong bể thiền thật nhiệm mầu vi diệu ấy, Ngài đã quyết định trọn vẹn ý chí xuất gia hành đạo, thời gian đó cũng chính là năm cuối sinh viên Y khoa của mình.

Qua quá trình tu tập, Đại Đức đã nghiên cứu và ghi lại về tác dụng vô cùng hữu ích của Thiền đối với Sức khỏe (*Tác phẩm “Sức Khỏe và Thiền Định”*). Ngoài ra, Ngài còn là tác giả của những đầu sách: *“Những Lời Dạy Vàng của Đức Phật”*, *“Châu Ngọc Trong Ta”*, *“Chiếc Lá Trong Rừng”* (bằng Anh ngữ) và sách bằng tiếng Myanmar như: [*Phước Lành Của Người Giữ Giới* (trau dồi đạo đức) *Lớn Hơn Tài Sản Của Đức Chuyển Luân Thánh Vương*]

Đại Đức - Tiến sĩ Thích Thiện Minh đã và đang cống hiến trí tuệ của mình qua nhiều tác phẩm, góp phần trong việc phát huy kho tàng Phật học của Phật Giáo Nguyên Thủy Thế giới nói chung và Phật Giáo Việt Nam nói riêng, để phục vụ cho nhân loại.

Lành thay tinh thần của vị Sa môn, đệ tử Phật đầy nhiệt huyết!

Viết xong tại Hà Nội

(Kỷ niệm cuối thu Mùa Dâng Y Kathina năm Giáp Ngọ.

PL.2558)

Cẩn Bút

Amhuc

Chơn Minh –Lê-Khắc-Chiêu

Cao Học Luật

Pv. Tạp chí Phật Giáo Nguyên Thủy

(Nguyên diễn giả Vesak Quốc tế 2014)





KÍNH DÂNG LÊN GIÁC LINH

- Ngài Cố Đại Đức Trưởng Lão Hòa Thượng Hộ Tông (*Vamsarakkhita mahathera*), cùng chư Trưởng Lão Đại Đức đã dày công đem Phật Giáo Nguyên Thủy **Theravada** về quê hương Việt Nam.

- Ngài Cố Sư Phụ Đại Đức Trưởng Lão Hộ Nhẫn (*Khanti Balo Maha Thera*) - Nguyên Tăng Trưởng Theravada Việt Nam.

- Ngài cố sư phụ Agga Maha Pandita Sumanacara (*Myanmar*)

- Ngài cố Đại Đức Trưởng Lão Bhaddanta Vasava (*Myanmar*)



MỤC LỤC

Các chữ viết tắt.....	01
Lời Tác Giả	02

Chương I

SỨC KHỎE THỂ CHẤT - SỨC KHỎE TINH THẦN

1. Bốn yếu tố liên quan đến sức khỏe con người.....	11
2. Thức ăn liên quan đến sức khỏe như thế nào?	12
3. Thời tiết liên quan đến sức khỏe như thế nào?.....	13
4. Nghiệp ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?.....	14
5. Bệnh sinh ra do ảnh hưởng di truyền.....	15
6. Bệnh sinh ra do ảnh hưởng nghề nghiệp.....	16
7. Bệnh sinh ra do thói quen.....	17
8. Yếu tố tinh thần (<i>hay tâm</i>) liên quan đến sức khỏe như thế nào?	18
9. Vai trò và tầm quan trọng của yếu tố tinh thần (<i>vui, giận, thương, ghét...</i>).....	19
Vai trò của thiền định đối với sức khỏe.....	20

Chương II

THIỀN ĐỊNH PHÁP QUÁN NIỆM HƠI THỞ (ĀNĀPĀNASATI)

Đức Phật tán dương về thiền định01

Các bước chuẩn bị hành thiền02

A. Điều hòa thân:03

1. Thiền trong tư thế đứng.....04

2. Thiền trong oai nghi đi (*đi kinh hành*).....05

3. Thiền trong oai nghi nằm. Đặc biệt dành cho thư
giãn nghỉ ngơi.....06

B. Điều hòa tâm - Niệm hơi thở:07

1. Phương pháp niệm hơi thở (*Gānānā*)08

2. Phương pháp số đếm09

3. Dài và Ngắn.....10

Trường hợp hơi thở dài (*Dīgha*).....11

Trường hợp hơi thở ngắn (*Rassa*).....12

Vấn đề đặc biệt lưu ý.....	13
4. Tập trung chánh niệm trên toàn bộ quá trình “Dài-ngắn” của hơi thở	14
5. Phát triển thiền tâm cho yên lặng	15
6. Bảy trường hợp không có hơi thở	16
7. Tình hình xuất hiện “Dấu hiệu” của thiền định	17

C. Các bậc thiền:18

1. Đường đến sơ thiền.....	46
2. Nên nhập thiền nhiều và nên phân biệt chi ít ...	47
3. Năm chi của Sơ thiền (<i>đệ nhất thiền</i>)	48
4. Năm bước thành thạo của sơ thiền	49
5. Nhập đệ nhị thiền	50
6. Nhập đệ tam thiền	51
7. Nhập đệ tứ thiền	52
8. Một số đặc biệt của đệ tứ thiền	53

D. Hồi Quang Phản Chiếu:76

32 Thành phần trong cơ thể (<i>Kotthāsa</i>).....	78
---	----

E. Ba phương pháp quán chiếu để đoạn tâm phiền não.....81

Chương III

NHỮNG VẤN ĐỀ CẦN BIẾT TRONG QUÁ TRÌNH THỰC TẬP THIỀN

1. Những khó khăn	82
2. Đừng đùa giỡn với “ <i>nimitta</i> ” (ánh sáng của thiền) ..	8
3. Nhiều loại “ <i>nimitta</i> ”	82
4. Sự ám ảnh, sự chấp trước (trí tưởng tượng ám ảnh)...12	
5. Phân biệt Học tướng và Quang tướng	84
6. Chú ý (về việc quân bình Ngũ căn)	85
7. Chánh niệm (<i>Sati</i>)	86
8. Bảy pháp hỗ trợ việc phát triển thiền	87
9. Điều lưu ý với các cảm thọ sinh khởi trong lúc hành thiền:	88
10. Vật thể của Tâm - nơi nương tựa của Quang tướng “ <i>Manodvāra</i> ”	89

PHỤ LỤC

- I. Tóm tắt trình tự hành thiền theo phương pháp niệm hơi thở qua từng bước103
- II. Phương pháp vắn tắt chuyển qua các tầng thiền105
- III. Ích lợi thực tế của hành giả 106
- * Tài liệu tham cứu trong quá trình soạn dịch.....
- * Giới thiệu sách cùng tác giả.....



CÁC CHỮ VIẾT TẮT

Sam	Samyuttanikaya (<i>Tương Ưng Bộ Kinh</i>)
Visuddhi	Visuddhimagga (<i>Thanh Tịnh Đạo</i>)
Ma	Majhimanikaya (<i>Trung Bộ Kinh</i>)
An	Anguttaranikaya (<i>Tăng Chi Bộ Kinh</i>)
An-attha	Anguttaranikaya (<i>Chú Giải Tăng Chi Bộ Kinh</i>)
Dĩ	Dīghanikaya (<i>Trường Bộ Kinh</i>)



THAY LỜI TÁC GIẢ

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

Kính thưa chư vị Thiện Hữu!

Như chúng ta đã biết, “**Sức khỏe thể chất**”, “**Sức khỏe tinh thần**” là hai vấn đề không thể tách rời và luôn trong thế hỗ trợ và nương tựa cho nhau để tạo nên sự an vui hạnh phúc lâu dài cho mỗi cá nhân trong cuộc sống.

Sự phát triển của Y học kim cổ Tây phương cũng như Đông phương, đặt trọng tâm vào sự chăm sóc sức khỏe thể chất của con người và hỗ trợ cho sức khỏe tinh thần trong một chừng mực nào đó. Nội dung chủ yếu của sách này là trình bày về “bốn yếu tố” chính yếu quan trọng ảnh

hưởng quyết định đến sức khỏe đời sống của con người. Đặc biệt trình bày khá chi tiết và cụ thể về “phương pháp thiền định”, một phương pháp dưỡng sinh qua hơi thở vô cùng độc đáo, tuyệt vời được lưu truyền từ các bậc Thánh nhân tiền bối ngày xưa...

Từ ngàn xưa loài người trên trái đất này, bên cạnh việc chăm sóc sức khỏe về thể chất, cũng đã có phương pháp chăm sóc cho sức khỏe tinh thần một cách tích cực và hiệu quả đó là thiền định. Con người trong dòng sinh tồn, trên đường mưu sinh sự nghiệp, thường bị ảnh hưởng bởi các tác động xã hội vận hành chi phối. Biết bao áp lực từ chính bản thân, từ công việc gia đình, xã hội, thế giới... và dường như không thể tránh khỏi, những áp lực ấy ngày một tăng thêm. Một số trường hợp căng thẳng thần kinh (stress), các hội chứng rối loạn tâm thần... mà cả hai ngành Tây y cũng như Đông y chưa tìm ra phương thuốc điều trị nhiều hiệu quả.

Thiền định như một phương thuốc linh diệu có thể chặn đón, ngăn ngừa và hóa giải được

những trạng thái tâm lí căng thẳng ấy trong mọi nơi mọi lúc. Thiền định giúp cho hành giả định tĩnh, trầm lắng hơn, biết tự chế, tự điều hòa được với những nguyện vọng mãnh liệt, những ảo tưởng, ảo giác phi thực tế quá độ, những cơn nóng giận do trái ý nghịch lòng... Thiền tự đánh thức, khơi dậy vô vàn năng lực quý báu vốn tiềm ẩn trong nội tâm của mỗi con người chúng ta. Người tập thiền có khả năng tự mình hóa giải những tổn thương trong nội tâm, tăng cường khả năng linh hoạt nhạy bén, dễ dàng vượt qua và hóa giải những khó khăn mà con người phải trực tiếp đối diện trong đời sống hàng ngày ...

Do vậy, mà Thiền định thật sự là một nhu cầu cần thiết cho mọi người. Bất kỳ ai, ở độ tuổi nào đều cũng có thể thực hành được.

Thiền định không còn thu hẹp trong lĩnh vực tôn giáo nữa, mà còn là một phương pháp dưỡng sinh hữu ích, một nghệ thuật sống linh động tuyệt vời. Thiền, nhìn bên ngoài thì đơn giản nhưng thật sống động, tinh nhị và phong phú. Thiền định không chỉ dừng lại ở phạm vi

bổ ích cho sức khỏe thể chất, bồi dưỡng cho sức khỏe tinh thần mà còn có một hoạt dụng vô cùng rộng lớn và quý báu, đó là giúp ta tăng trưởng lòng từ ái, tình thương yêu và sự tha thứ đối với nhân loại. Thiền làm nền tảng cho sự phát huy trí tuệ bổ ích lớn lao và thiết thực đối với mọi người, mọi lứa tuổi, đã và đang đi sâu vào giải quyết những vấn đề quan trọng cơ bản nhất từ nội tâm của con người, góp phần tích cực vào sức khỏe sự an vui cho mỗi cá nhân, của hòa bình chung cho toàn thể nhân loại.

Lợi ích tuyệt đối của Thiền định, vì vậy mà không còn ranh giới và không bị bó buộc trong một cộng đồng văn hóa riêng biệt nào.

Thưa quý vị Thiền hữu!

Xét thấy Thiền định là một môn học vô cùng bổ ích lớn lao như vậy, nên bản đạo mạo muội dịch soạn một phần nhỏ cuốn sách của Ngài Thiền Sư Acinna là một Đại Trưởng Lão Thiền Sư nổi tiếng, tinh thông cả hai (Pháp học và Pháp hành) tại Myanmar cũng như trên thế giới hiện nay.

Bản đạo thành kính tri ân đến Ngài Thiền Sư viện trưởng Acinna và Ngài Thiền Sư phó viện trưởng Cittara đương nhiệm chủ trì tại trung tâm Thiền viện Quốc tế Pa-Auk (Pa-Auk International Mediation Center–Myanmar), là hai bậc Sư phụ đã tận tâm chỉ dạy phương pháp Thiền định này đến bản đạo từ những năm qua. Đồng thời xin tri ân đến sự đóng góp nhiều cao kiến quý báu của chư Đại Đức đồng đạo, nhất là Đại Đức Giáo sư Sundara (Myanmar), Đại Đức Giáo sư Dhammadhara (Myanmar), Đại Đức Kusalaguna (Thiền Đức), Đại Đức Nguyên Tuệ... cùng với lòng hảo tâm của chư thiện tín gần xa hoan hỷ hùn chung phần phước thiện tạo điều kiện thuận lợi cho cuốn sách đến tay quý vị độc giả.

Đồng thời bản đạo thành tâm xin hồi hướng phước báu với pháp thí này, đến các bậc ân sư và đến hết thấy các chúng sinh, mong cho tất cả chúng sanh hoan hỷ với phước thiện thanh cao này và được an vui lâu dài.

Với sự cố gắng hết mình, nhưng khó tránh khỏi sơ sót. Kính mong chư Tôn hiền đức, các

bậc thiện trí thức hoan hỷ bổ chính, từ bi chỉ giáo. Bản đạo kính cần xin thọ nhận những cao kiến đóng góp xây dựng, để những lần tái bản được hoàn thiện hơn.

Lần tái bản này nhờ sự đóng góp kỹ thuật trình bày bìa của Thiện nam Ngọc Duy, ban in ấn từ nhóm cộng tác viên cô tín nữ Mai Lan Hương, Sư cô Bi Nguyễn cũng như được Nhà xuất bản Tôn Giáo cho phép tái bản. Bản đạo rất là hoan hỷ và biết ơn quý vị.

Nguyện cầu Ân đức Tam Bảo thiêng liêng và phước báu phát sinh do Pháp thí chân lý thanh cao này, hộ trì đến quý vị cùng bửu quyến luôn được dồi dào sức khỏe, thịnh vượng, phú quý, thân tâm thường an lạc, hằng tấn hóa trong mọi phước thiện và thành tựu mọi ước nguyện cao thượng, nhất là sớm hội đủ duyên lành chứng đắc đạo quả Niết Bàn an vui bất diệt, giải thoát sự buộc ràng sinh tử luân hồi trong ngày vị lai.



Soạn dịch giả:

Đại Đức Thiện Minh

Xin chân thành tri ân đến quý vị!

Mandalay, Myanmar

Mùa an cư 25 tháng 7 năm 2015

Phật lịch 2559





Chương I

SỨC KHỎE THỂ CHẤT SỨC KHỎE TINH THẦN





BỐN YẾU TỐ LIÊN QUAN ĐẾN SỨC KHỎE CON NGƯỜI.

Đức Phật dạy: Có bốn yếu tố chính ảnh hưởng đến đời sống sức khỏe của con người đó là:

1- Thức ăn,

2- Thời tiết,

3- Nghiệp

(Bẩm sinh thể trạng cá nhân của mỗi người. Ảnh hưởng từ gene di truyền của huyết thống cha mẹ, tổ tiên... và thói quen trong nghề nghiệp, sinh hoạt, hoạt động...)

4- **Tâm**¹ (yếu tố tinh thần) vui, buồn, giận, ghét, thương, yêu, thương nhớ, lo âu, sợ hãi, trí tuệ, sự hiểu biết ...

¹ Tinh thần là toàn bộ những hoạt động nội tâm của con người {những ý nghĩ tình cảm} nói chung: đời sống tinh thần phong phú. Văn minh tinh thần và văn minh vật chất...{trg1648-Đại tự điển tiếng Việt NXBVHTT -Trung tâm Ngôn ngữ V.N}.

1. Thức ăn liên quan đến sức khỏe như thế nào?

- Thức ăn là nguồn dinh dưỡng chính duy trì mạng sống con người.

- Khoa học ngày nay đã phát hiện và thống kê cho thấy một số không ít bệnh tật gây ra do mất cân bằng trong việc ăn uống, cách dùng thực phẩm, nguồn dinh dưỡng hằng ngày.

Chẳng hạn như dùng quá nhiều thức ăn có chứa nhiều chất dầu mỡ dễ dẫn đến các chứng tăng cholesterol trong máu, các bệnh cao huyết áp, bệnh gan nhiễm mỡ, bệnh xơ cứng động mạch...

Một số có thói quen dùng quá nhiều chất đường hơn là nhu cầu của cơ thể, dễ dẫn đến bệnh tiểu đường. Sự phát triển đầy đủ về thể chất của một thai nhi, phần lớn cũng phụ thuộc vào chế độ nguồn dinh dưỡng đầy đủ từ người mẹ tương lai của đứa trẻ...

Một số mắc bệnh quáng gà gây ra do thiếu Vitamin A trong cơ thể, là dưỡng tố cần thiết cho

thị giác, là loại Vitamin có nhiều trong dầu cá...

Do đó việc quan tâm quân bình điều hòa các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể rất là quan trọng trong phép dưỡng sinh tăng cường sức khỏe, phòng ngừa nhiều chứng bệnh sinh ra do mất quân bình trong vấn đề này.

Nhu cầu cần thiết chủ yếu cho sự hoạt động và phát triển trong một cơ thể thường cần có các dưỡng chất cơ bản như sau: Protein, lipid, glucit, các khoáng chất, Vitamin A, Vitamin B1, B6, B12 v.v...

- **Các loại Protein** (chất đạm): Có nhiều trong đậu nành, các loại sữa tươi, bơ, đậu hũ, các loại protein tổng hợp được chiết xuất từ các nguồn động vật, thực vật có nhiều trên thị trường ngày nay.

- **Các lipid**: Có nhiều trong các chất béo như các loại dầu thực vật, dầu phụng, dầu mè, bơ chiết xuất từ thực vật, chiết xuất từ các loại sữa tươi, sữa động vật, sữa bò, sữa dê...

- **Các loại glucit**: Có nhiều trong gạo, nếp,

các loại đậu, các loại rau, củ, ...

- ***Glucose***: Có nhiều trong các chất ngọt như đường, mía, mật ong, các loại hoa quả chín ngọt như chuối, đu đủ, xoài...

- ***Các khoáng chất***: Có nhiều trong các thực phẩm biển, trong một số rau, đậu, củ như cà rốt, khoai tây, củ cải...

- ***Các loại Vitamin***: Là chất hữu cơ cần thiết cho sự trao đổi chất và hoạt động bình thường của cơ thể.

Hiện nay phần lớn các loại Vitamin được chiết xuất từ nhiều loại cây trái, thực vật tự nhiên, hoặc tổng hợp có bán nhiều trên thị trường như các loại multivitamins, multiminerals ...

Vitamin A: Có nhiều trong dầu cá, trong một số loại trái cây như: Bơ, đậu...

Vitamin B1, B6, B12: Có nhiều trong gạo, nếp, gạo lức, cám gạo, cám nếp... đặc biệt có nhiều trong loại rau dền đỏ...

Vitamin C: Có nhiều trong các loại hoa quả có vị chua như chanh, cam, bưởi, nho, chuối...

Vitamin E: Có nhiều trong các mầm non sinh trưởng như các loại giá đậu từ các loại như: Giá đậu xanh, giá đậu đen, các mầm rau cải non, các chồi non...

Ăn uống điều độ chừng mực và đúng giờ hàng ngày tạo điều kiện cho cơ thể thiết lập một thói quen “*phản xạ có điều kiện*”, giúp cho cơ quan tiêu hóa hoạt động mạnh mẽ và điều hòa hơn.

Thận trọng chọn lọc thức ăn đầy đủ dưỡng tố cần thiết, cũng như thức ăn có tính chất “*mát*” hay các thức ăn có tính chất “*ấm*” phù hợp cho sức khỏe đối với thể trạng của mỗi cá nhân. Đây là một phương pháp dưỡng sinh tuy đơn giản nhưng rất quan trọng theo ngôn ngữ của các nhà y học Đông phương gọi là : “*Nguyên lý quân bình âm - dương*” cho cơ thể vậy.

Tuy nhiên đối với các trường hợp có bệnh tật liên quan đến chế độ ăn kiêng cũ, cũng như một số trường hợp đặc biệt khác cần thiết theo lời khuyên và sự hướng dẫn chi tiết của các Lương y, Bác sĩ điều trị...

2. Thời tiết liên quan đến sức khỏe như thế nào?

- Có những bệnh thường phát sinh vào mùa nóng như: Một số bệnh thời tiết như ban, sởi, đậu mùa, sốt xuất huyết, dịch hạch, thổ tả và nhiều loại bệnh phong thấp nhiệt sinh ra do khí hậu môi trường nóng, thời tiết thay đổi khắc nghiệt ...

- Lại có những bệnh thường phát sinh vào mùa lạnh như: Cảm cúm, các bệnh hen suyễn do lạnh, một số bệnh phong mề đay, các bệnh phong thấp, đau cơ, đau xương do lạnh...

Do đó, thời tiết và khí hậu môi trường xung quanh rất ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe con người cũng như mọi sinh vật.

Việc lưu tâm tiêm chủng đầy đủ các loại vacxin theo các chương trình tiêm chủng của quốc gia, cũng như ứng dụng nhiều biện pháp khoa học tiên tiến hiện nay, để tăng cường khả năng phòng ngừa bệnh tật phát sinh, cần thiết đi đến các phòng khám hoặc các bệnh viện, trung tâm y tế... để khám bệnh định kỳ. Nhờ đó mà có

thể phát hiện sớm một số loại bệnh tật mới phát sinh trong giai đoạn ban đầu, nên rất thuận tiện và dễ dàng cho việc phòng ngừa và điều trị hơn.

Ngoài ra việc chọn lựa nơi trú xứ khí hậu phù hợp, thích nghi với cơ thể của mỗi người để ở hoặc dưỡng bệnh, là một trong những phương pháp phòng ngừa và dưỡng sinh tốt cho cơ thể, góp phần duy trì và kéo dài được tuổi thọ.

3. Nghiệp ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?

- **Bẩm sinh** (di truyền),
- **Thói quen**,
- **Nghề nghiệp và sinh hoạt ...**

a. Bệnh sinh ra do ảnh hưởng di truyền (gen di truyền từ tổ tiên, họ hàng, còn gọi là bệnh bẩm sinh):

- Khoa học đã chứng minh và tìm ra được nhiều bệnh bẩm sinh do ảnh hưởng gen di truyền từ bố mẹ, tổ tiên. Vì thế mà có một số bệnh được hình thành ngay trong giai đoạn thai bào, hay ở

giai đoạn vừa mới sinh ra... Vì lẽ đó mà việc phát hiện sớm những dị tật bẩm sinh ở trẻ sơ sinh để kịp thời áp dụng những phương tiện, phương pháp trị liệu của y khoa hiện đại tân kỳ để can thiệp là một điều quan trọng và cần thiết lắm vậy.

b. Bệnh sinh ra do ảnh hưởng nghề nghiệp:

- Một số bệnh sinh ra do ảnh hưởng từ sự hoạt động của cơ thể, từ công việc, nghề nghiệp như một số bệnh đau cột sống thường gặp tại các bệnh viện do công việc ngồi lâu, trong tư thế xiên vẹo cột sống, các nghề văn thư, lái xe đường xa, khuôn vác nặng... Những nghề nghiệp ngồi lâu ít vận động, ít thay đổi tư thế hoặc ít đi lại dễ gây ra nhiều loại bệnh tật như các bệnh đau khớp, bệnh gai hóa cột sống, tê bại, một số bệnh về hệ thống đường tiêu hóa như đau dạ dày, đau các cơ đường ruột, các bệnh đường tiết niệu như sỏi thận ...

Do ngồi lâu không thay đổi tư thế, ít vận động làm máu huyết khó lưu thông điều hòa, dẫn đến hạn chế quá trình chuyển vận khí huyết tại

các phần trong cơ thể gây trì trệ quá trình trao đổi chất giữa các chất trong máu, trong cơ địa dẫn đến trì trệ quá trình thanh thải các chất cặn bã của cơ thể. Từ đó gây ra nhiều loại bệnh tật...

Do đó, việc vận động thay đổi tư thế, đi lại hay một vài động tác thể dục xen kẽ giữa các giờ làm việc, thật sự hết sức cần thiết và bổ ích cho việc điều hòa sức khỏe.

c. Bệnh sinh ra do thói quen:

- Một số thói quen trong ăn uống cũng dễ gây ra nhiều bệnh tật như: Một số trường hợp có thói quen dùng các chất rượu có chứa nồng độ cồn (*alcohol*) quá cao, làm ảnh hưởng đến chức năng thanh lọc của gan, dẫn đến gây ra nhiều bệnh trầm trọng về gan như: Xơ gan cổ trướng, ung thư gan (*là những bệnh chứng mà chức năng gan đã bị suy hoại nhiều*), rất khó khăn cho việc điều trị của lương y, bác sĩ, dễ gây nguy hại đến thọ mạng của bạn...

- Lưu tâm đến vấn đề quân bình giờ giấc

sinh hoạt, làm việc và nghỉ ngơi, cũng như thư giãn trong hằng ngày, đi lại vận động nhẹ giữa các giờ làm việc... Khá quan trọng và cần thiết là điều kiện hỗ trợ cho cơ thể tái lập lại sự quân bình điều hòa của sức khỏe.

Điều hòa giờ giấc làm việc sinh hoạt và nghỉ ngơi, là yếu tố không kém quan trọng trong phương pháp dưỡng sinh, nhằm tăng cường sức khỏe và kéo dài tuổi thọ.

4. Yếu tố tinh thần (hay tâm) liên quan đến sức khỏe như thế nào?

a. Vai trò và tầm quan trọng của yếu tố tinh thần:

- Tinh thần, tư duy chủ đạo trong mọi suy nghĩ, lời nói và hành động. Từ việc tối cao nhất là quyết định mọi sự suy nghĩ: Tư duy việc tốt, việc nên làm, việc không nên làm, điều khiển từng lời nói chí đến sai khiến chân tay làm việc, tạo tác hầu hết mọi hành động, mọi công việc đều do

tinh thần (*tâm*) làm chủ đạo tất cả trong mỗi con người của húng ta.

- Y học Đông phương thường đề cập đến bảy trạng thái tinh thần có khả năng gây ra bệnh tật như sau:

*** *Hỷ, Nộ, Bi, Ưu, Ái, Ố Và Dục.***

1. ***Hỷ***: Trạng thái tinh thần vui mừng thái quá, không chừng mực lâu ngày cũng có khả năng sinh ra bệnh tật. “***Vui quá hại Tâm***”, thường dẫn đến các chứng bệnh cơ năng về tim mạch.

2. ***Nộ***: Trạng thái tinh thần nóng giận hoặc uất ức không vừa lòng, giận thái quá sinh ra bệnh tật. Thường ảnh hưởng đến các bệnh về gan. “***Giận tổn thương can (gan).***”

3. ***Bi***: Trạng thái tinh thần thương tiếc, bi lụy quá độ, lâu ngày cũng có khả năng sinh ra bệnh tật. “***Thương quá hại Tỳ***”, thường ảnh hưởng chức năng của hệ tiêu hóa.

4. ***Ưu***: Trạng thái tinh thần buồn rầu, lo âu, ưu tư phiền muộn quá độ, lâu ngày cũng có khả năng sinh ra bệnh tật. “***Lo quá hại Phế***”, liên quan

ảnh hưởng đến hệ hô hấp, một số bệnh về phổi ...

5. **Ái:** Trạng thái tinh thần thương nhớ quá độ lâu ngày cũng có khả năng sinh ra bệnh tật.

6. **Ố:** Trạng thái tinh thần gắt gỏng, đổ kỵ, không vừa lòng, nuôi dưỡng âm ỉ trong lòng, lâu ngày quá cũng có khả năng sinh ra bệnh tật.

7. **Dục:** Trạng thái tinh thần sắc dục thích muốn quá độ... lâu ngày cũng có khả năng sinh ra bệnh tật. ***“Dục quá hại Thân”***, cổ nhân có câu:

“Trí tuệ không có trong một cơ thể bạc nhược”.

Do đó, mà chính cơ thể khỏe mạnh mới hỗ trợ cho tinh thần minh mẫn làm việc tốt hơn.

Có câu: ***“Tư tưởng không thông, mang bình đông cũng không nổi”***. Cho ta thấy chính tinh thần lại là một yếu tố vô cùng quan trọng, quyết định cho sức khỏe và năng suất lao động của mỗi con người.

Chẳng hạn vì một lý do khủng hoảng nào đó khiến cho tinh thần chúng ta bất an, lo lắng, sợ hãi, phiền muộn... mặc dù lúc đó thân thể tuy đang khỏe mạnh, nhưng chân tay rụng rời bải

hoải, cũng không phát huy được năng lực làm việc của mình.

Do đó mà, khi tinh thần làm việc quá nhiều căng thẳng hoặc gặp nhiều điều phiền muộn, bất an, trước những cảnh trái ý nghịch lòng làm cho trạng thái tinh thần suy sụp dẫn đến toàn cơ thể mệt mỏi, bại hoại kéo dài...

Trong trường hợp này, cho dù cơ thể không bệnh, đang khỏe mạnh nhưng cũng không thể phát huy tốt được năng lực của mình như những lúc bình thường.

Thuật dưỡng sinh có câu:

“Tâm bình thì khí hòa”

“Khí như ngựa, huyết như xe”

(Khí huyết ví như ngựa kéo xe)

Khi tinh thần (hay tâm) được định tĩnh, sáng suốt, thì tâm bình lặng an vui. Do đó mà khiến cho khí thơ thới, hòa bình, khí trở nên mạnh chuyển vận được huyết dịch điều hòa đến nuôi dưỡng các lục phủ ngũ tạng tăng cường sức khỏe, cũng chính là tăng cường sức đề kháng giúp ngăn

ngừa được nhiều bệnh tật cho cơ thể.

Vì vậy, mà liên quan chặt chẽ về sức khỏe thể chất của con người, đó là sức khỏe của tinh thần, là yếu tố hỗ tương quan trọng không thể thiếu để góp phần quyết định cùng song song tồn tại trong cuộc sống của chúng ta.

b. Vai trò của Thiền định đối với sức khỏe tinh thần:

Thiền định là một phương pháp mang lại sức khỏe tinh thần và thể chất, cũng như điều hòa sự an vui cho nội tâm, độc đáo và phong phú được phát triển từ ngàn xưa chủ yếu ở các nước châu Á như Ấn độ, Lào, Miến điện, Singapore, Thái Lan, Trung Hoa, Nhật Bản, Việt Nam... Ngày nay thiền định đã được phổ biến rộng rãi khắp năm châu như Anh, Pháp, Mỹ, Đức...

Thiền định cũng được xem như một môn luyện tập dưỡng sinh vô cùng hữu ích, “*bổ dưỡng*” cho tinh thần và giúp cho cơ thể tái lập lại sự quân bình một cách nhanh chóng, nhất là

sau những giờ lao động chân tay hoặc lao động trí óc căng thẳng mệt nhọc, hay những lúc bất an, muộn phiền...

Chúng ta có thể tranh thủ nhiều cơ hội thực tập để áp dụng thiền định ở bất cứ nơi đâu, hay vào bất cứ thời gian nào cũng đều thích hợp và lợi ích, như trong một vài trường hợp kể ra sau đây:

- Những lúc tinh thần trong trạng thái mệt mỏi, bất an, chúng ta chú tâm đến hơi thở và theo dõi, ghi nhận hơi thở vào, hơi thở ra trong vài phút thì tâm chúng ta sẽ trở lại định tĩnh, bình an và sáng suốt, để xử lý công việc đạt hiệu quả hơn.

Thay vì phải dành năm mười phút, hay cả giờ nóng lòng chờ đợi xe, tàu, chờ đợi một vài công việc hoặc chờ đợi một người quen nào đó... , nhân cơ hội ấy chúng ta hướng tâm theo dõi hơi thở để thực tập phát triển định tâm. Lúc đó hành giả sẽ thấy thời gian cả giờ đồng hồ trôi qua mà tưởng chừng như trong chốc lát!

Thời gian ta phải chờ đợi đèn xanh, đèn đỏ

trên đường phố, cũng là cơ hội tốt cho ta trở về nương tựa lại hơi thở.

Sau những lúc mệt nhọc về thể xác, mệt nhọc về tinh thần, chúng ta chỉ cần ngồi hoặc nằm trong tư thế thoải mái thư giãn toàn thân, hướng tâm quay về hơi thở và ghi nhận hơi thở vào, hơi thở ra chỉ trong chốc lát, hành giả sẽ tái lập lại sự quân bình cho sức khỏe rất nhanh chóng và hữu hiệu.

Khi hành giả đã quen và thuần thục với đề mục hơi thở rồi thì thời gian dành cho việc tái lập lại sự cân bằng, phục hồi sức khỏe sẽ nhanh chóng hơn nữa.

Lợi ích của thiền định thật là lớn lao không thể kể xiết, hành giả tập luyện thiền định dưỡng sinh này có khả năng góp phần ngăn ngừa và điều trị được một số chứng bệnh cơ năng như:

- Chứng bệnh cao huyết áp vô căn là loại bệnh mà y học Tây phương chưa tìm ra nguyên nhân;
- Chứng mất ngủ lâu ngày;

- Nhiều chứng bệnh thuộc về thần kinh, tâm lý, tâm thần như:

+ Người bị khủng hoảng thần kinh căng thẳng kéo dài (*stress*),

+ Suy nhược thần kinh (*cardiasthenia*),

+ Chứng suy nhược tâm thần (*psychasthenia*),

+ Bệnh thần kinh tâm lý (*psychoneurosis*)...

Ngoài ra Thiền định còn làm tăng cường sức khỏe thể chất lẫn sức khỏe tinh thần, giúp tăng cường trí nhớ tốt cho việc học tập và nghiên cứu...

Thiền định cũng góp phần phát huy năng lực làm việc của cơ thể. Là một phương pháp dưỡng sinh đơn giản nhưng vô cùng hữu hiệu, góp phần làm chậm quá trình lão hóa và khả năng kéo dài tuổi thọ cao...

Đến đây bản đạo xin trình bày về phương pháp hành thiền định qua cách niệm hơi thở (*Ānāpānasati*).





Chương II

THIỀN ĐỊNH PHÁP NIỆM HƠI THỞ (*Ānāpānasati*)



I. Đức Phật Tán Dương Về Thiền Định:

“Này chư Tỳ Khưu!

Thiền định theo pháp niệm hơi thở này nếu được phát triển, được huân tập nhiều, tâm sẽ được an tịnh, thanh cao và thù thắng”².

Thiền định có khả năng làm cho thân được an lạc (*kāyikasukha*), tâm được an lạc (*cetasikasukha*), là phương pháp làm cho cuộc sống vô cùng an vui hạnh phúc.

Sự chứng đắc pháp thiền định (*chứng đắc Sơ thiền, Nhị thiền...*) có khả năng làm cho tiêu tan, làm yên lặng hầu hết tất cả những những điều thấp hèn, những điều tai hại vô phước, những bất thiện pháp... btrong chốc lát vậy.

Đức Phật dạy, trong Kinh Milanda có đoạn trích như sau:

“Này chư Tỳ Khưu!

Hãy rèn luyện Thiền định, khi tâm đã được

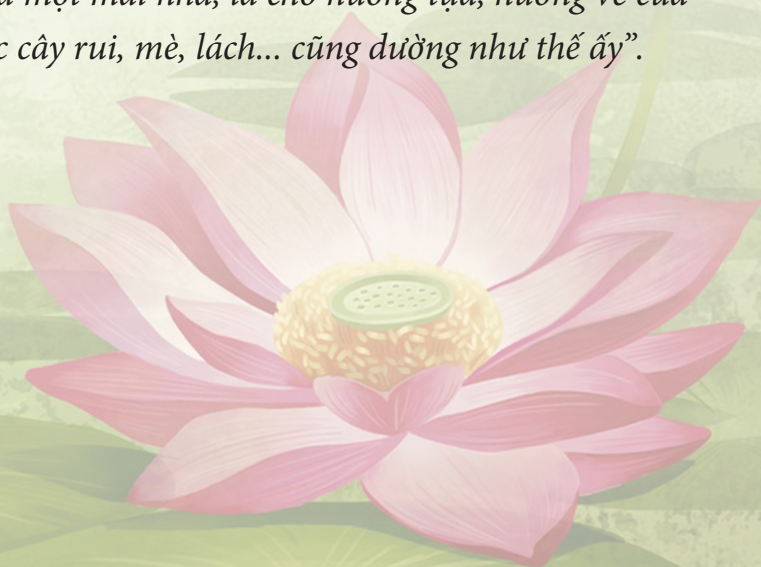
2. Sam - 3-729 vi1-88

an tịnh rồi, chư Tỳ Khưu sẽ biết được tất cả sự thật, chân lí của thế gian”.

“Thiền định là nơi hướng về, nơi nương tựa, nâng đỡ để thành tựu hầu hết tất cả các phước lành quý báu trong thế gian. Thiền định được ví như:

Khi Đức Vua xông trận cùng với voi binh, mã binh, thủy binh, bộ binh... Tất cả các binh voi, tướng mã đều dưới sự chỉ huy của Đức Vua hùng mạnh, đều hướng về trông cậy, nương tựa vào oai lực Đức Vua như thế nào thì sự thành tựu các Phước báu trong thế gian hết thảy đều hướng về, nương tựa vào Thiền định cũng dường như thế ấy.”

“Thiền định còn có thể ví như một cây kèo lớn của một mái nhà, là chỗ nương tựa, hướng về của các cây rui, mè, lách... cũng dường như thế ấy”.



II. Các Bước Chuẩn Bị Vào Thiền:

A. ĐIỀU HÒA THÂN:

**Nguyên tắc chung:*

- Giữ cho thân trong tư thế được thoải mái, không bị các cảm thọ nóng, lạnh, chật, hẹp, tê mỏi, đau nhức ... chi phối, để tâm hành giả dễ dàng an trú vào đề mục hơi thở ngay từ lúc ban đầu.

- ***Y phục:*** Y phục lỏng rộng, nới thả lưng (nịt) cho thoải mái, để khí huyết dễ dàng lưu thông. Ngồi xếp bằng trên mặt phẳng (nếu ngồi trên nền đất, xi măng) thì cần tấm lót để tránh độ ẩm của đất, gỗ mỏng hoặc vải, rơm rạ...

- ***Tư thế ngồi:*** Ngồi xếp bằng tự nhiên, tùy theo phương tiện cơ thể của mỗi hành giả. Nhưng điều quan trọng là ngồi thoải mái tự nhiên, giữ phần trên thẳng (lưng thẳng, đầu cổ thẳng).

Kiểu ngồi của các thiền Sư Miến Điện là ngồi xếp bằng tự nhiên, hai chân xếp gập lại theo

kiểu một chân trong, một chân ngoài (hai chân không bắt chéo hoặc chồng lên nhau), chân trái trong hay ngoài tùy thích. Hai mắt khép lại tự nhiên, hai tay đặt tự nhiên trên chân trong, tay trái dưới tay phải trên hoặc ngược lại tùy thích.

***Đặc biệt nên lưu ý về tư thế ngồi, kiểu ngồi:**

“Hành giả ngồi sao cho chân tránh gây các cảm giác khó chịu ngay lúc đầu gây ra bởi: Tê, nhức, đau, mỏi... Vì những cảm giác khó chịu ngay từ đầu sẽ làm cho hành giả rất khó định tâm trên đề mục của Thiền”. Với tư thế thoải mái sẽ giúp cho hành giả dễ dàng định tâm an trú trên đề mục, hành giả có thể ngồi một cách tự nhiên trên ghế dựa, hai chân thông xuống đất thoải mái và nhất là giữ lưng cho được thẳng.

Đối với những hành giả có chân to, bắp vế lớn, hoặc các hành giả chân bị đau tê không thể ngồi xếp bằng tự nhiên như trên được, thì có thể ngồi trên các toạ cụ (đòn kê) cao khoảng 3 phân,

5 phân, một tắc hoặc hai tắc (tương đương một gang tay)... để phù hợp với điều kiện của cơ thể.

1. Thiền trong tư thế đứng:

Hành giả có thể an trú tâm trên hơi thở và ghi nhận hơi thở vào, hơi thở ra trong tư thế đứng yên lặng lẽ, mắt nhắm lại, hai tay buông thõng tự nhiên theo thân hoặc lấy tay nọ cầm “vịn” nhẹ vào cổ tay kia (đặt về phía trước bụng hay sau lưng tùy ý).

2. Thiền trong oai nghi đi (đi kinh hành):

Hành giả vừa đi vừa an trú tâm vào hơi thở, đi chậm rãi, thông thả. Đi kinh hành thường xen kẽ với những thời ngồi thiền. Các trung tâm thiền tại Myanmar theo lịch trình là cứ một giờ ba mươi phút ngồi thiền xen kẽ một giờ đi kinh hành để quân bình các oai nghi hỗ trợ sự phát triển đều đặn của thiền tâm.

Về sau, khi sự thực hành đã thuần thục rồi, thì có thể ngồi trong thời gian dài hay ngắn tùy

thích.

3. Thiên trong oai nghi nằm (đặc biệt dành cho thư giãn nghỉ ngơi):

Khi cơ thể mệt mỏi, hoặc sau những giờ làm việc mệt nhọc, hành giả có thể nằm ngửa trên giường trong tư thế thoải mái, duỗi hai chân, hoặc hơi gập hai đầu gối chân lại một chút, hai tay đặt tự nhiên lên ngực thoải mái, đầu đặt tựa lên một gối mỏng sao cho toàn thân hoàn toàn thư giãn thoải mái, sau đó hướng tâm đến đề mục hơi thở vào và hơi thở ra một cách tự nhiên.

Hoặc hành giả có thể ngồi theo kiểu nửa nằm nửa ngồi trên một ghế dựa, hay ghế bành, toàn thân buông lỏng, hai tay đặt tự nhiên trên bụng, hai ngón cái chạm nhẹ vào nhau, hoặc hai tay đặt trên hai bên cạnh ghế...



B. ĐIỀU HÒA TÂM

(Niệm hơi thở):

***Vấn đề lưu ý:**

*Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satim ṭhapetvā
bhāvenatasseva bhāvanā samapajjati.*³

4. Visuddhi -1-271.

Hành giả theo dõi, quán sát và chánh niệm trên hơi thở vào và hơi thở ra ở tại nơi “xúc chạm” của gió ra, gió vào qua lỗ mũi. Khi chánh niệm được duy trì tốt đẹp trên “điểm xúc chạm” này, thì sự phát triển thiền tâm đối với thiền định theo phương pháp hơi thở của hành giả có thể đi đến thành công tốt đẹp vậy.

***Nimitta là gì?**

- Là một trạng thái màu sắc xuất hiện trong quá trình hành thiền là kết quả của sự an tịnh tâm.

³ Visuddhi- 1-271.

- Một cách khác, *Nimitta* là một dạng ấn chứng, xuất hiện trong quá trình hành thiền.

- Có rất nhiều dạng *Nimitta* (dạng ấn chứng) khác nhau nhưng chủ yếu định chia làm 3 loại chính dưới đây.

***Lưu ý**

*** Ba dấu hiệu chính:**

“*Athānena tam nimittam neva vaṇṇato manasi kātabbam, na lakakhaṇato paccavekkhitabbam*”.

Có ba loại dấu hiệu (*nimitta*) trong pháp niệm hơi thở đó là:

1. **Loại tợ tướng** (*Parikammanimitta*)
2. **Loại học tướng** (*Uggahanimitta*)
3. **Loại quang tướng** (*Paṭi-bhāganimitta*)

1. Tợ tướng (*Parikammanimitta*)

- Khi thực tập theo trình tự các bước niệm hơi thở vào, hơi thở ra. Rồi đến thở vào dài, thở

ra dài; thở vào ngắn, thở ra ngắn... Sự định tâm dần dần trở nên sung mãn thì xuất hiện loại dấu hiệu giống như màu màn khói dờ dờ gọi là tợ tướng.

2. Học tướng (Uggahanimitta)

Do năng lực định tâm của hành giả dần dần phát triển mạnh hơn và dấu hiệu màu trắng phau phau giống như bông gòn xuất hiện (Đây là dấu hiệu thường xảy ra tuy nhiên cũng có một số trường hợp xuất hiện những màu sắc khác...) gọi là học tướng.

3. Quang tướng (Paṭibhāganimitta)

Do năng lực định tâm của hành giả dần dần phát triển mạnh, sung mãn hơn mà xuất hiện dấu hiệu màu sắc sáng chói, minh bạch, rục rờ, lấp lánh như sao mai (thường gặp) gọi là quang tướng.

*** Các vấn đề cần tránh:**

a. Trong khi hành thiền nếu có xuất hiện màu khói, màu trắng, hay màu sáng chói

chẳng hạn, thì không nên “đọc” các màu này trong tâm.

Ví dụ: Có màu khói lam xuất hiện, thì không nên “đọc” trong tâm là: màu lam, màu lam, màu lam... Vì như vậy vô tình hành giả đã chuyển thiện tâm từ pháp niệm hơi thở này đi lệch sang thiện về các biến xứ... (nhưng cho dù có niệm như vậy cũng không thể trở thành thiện biến xứ được). Và nếu như vậy sẽ làm cho hành giả bị phân tâm và do đó giảm sự tập trung của tâm vào đề mục chính là hơi thở.

b. Các trạng thái tự nhiên của bốn yếu tố trong cơ thể chúng ta bao gồm:

- **Đất** (địa đại-*Pathavī*): Là trạng thái cứng-mềm; nặng-nhẹ; nhám... là những trạng thái tự nhiên thuộc về bản chất của đất.

- **Nước** (thủy đại-*Āpo*): Là trạng thái kết dính, lỏng dẻo, thấm rịn... là những trạng thái tự nhiên thuộc về bản chất của nước.

- **Lửa** (hoả đại-*Tejo*): Là trạng thái nóng-lạnh,

ấm, mát... là những dấu hiệu tự nhiên thuộc về bản chất của lửa.

- **Gió** (*phong đại-Vāyo*): Các trạng thái chuyển động như co, đẩy... là những dấu hiệu tự nhiên thuộc về bản chất của gió.

Tương tự cũng như tất cả các dấu hiệu vật lý tự nhiên của Tứ đại nóng, lạnh... Nếu đọc thầm trong tâm tên gọi của một bản chất nào đó... (ví dụ như đọc: cứng cứng, hay mát mát...) thì thiền tâm đã chuyển sang hướng thiền về đề mục “*biến xứ*” rồi, không còn là đề mục của hơi thở nữa, do đó hành giả không nên đọc thầm trong tâm.

c. Tất cả các dấu hiệu như:

Vô thường, khổ, vô ngã hay các dấu hiệu Khổ, con đường Diệt khổ, và những dấu hiệu có những tên gọi thông thường, hành giả cũng không nên “đọc” niệm trong tâm, mà vẫn theo dõi hơi thở ra, hơi thở vào một cách đơn thuần tự nhiên như lúc đầu mà thôi.

Và cũng không nên hành xen kẽ những

pháp vô thường, khổ, vô ngã ...

Không nên quán niệm “*Thở vào sinh diệt, vô thường*”, “*Thở ra sinh diệt, vô thường*”... Chu bậc thiện trí nhờ sự định tâm trên hơi thở vào, hơi thở ra này mà có thể thấy được vạn pháp trong tự thân.

Khi mà thiền định được phát triển sung mãn, hành giả sẽ thấy được tất cả những gì trong cơ thể của chính mình một cách tường tận rõ ràng.

1. Phương pháp niệm hơi thở (*Gaṇanā*)

Tập trung, theo dõi quán sát hơi thở ra, hơi thở vào để thấy được điểm chạm (*điểm tiếp xúc*) của hơi thở ra, hơi thở vào với phần “*quanh lỗ mũi*” (*một trong hai lỗ*) hoặc “*vùng giữa*” của râu hàm trên.

Nói một cách khác hành giả đặt tâm trú ngay vùng giữa của râu hàm trên đồng thời chú tâm theo dõi hơi thở ra, hơi thở vào liên tục không gián đoạn.

Không theo dõi hơi thở vào sâu phía bên trong lỗ mũi, cũng không theo dõi hơi thở ra bên ngoài lỗ mũi⁴.

Chỉ đặt tâm ngay chỗ có sự “xúc chạm” của hơi thở đi ra, đi vào và theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra một cách tự nhiên ở đó.

Gặp trường hợp thỉnh thoảng hành giả không còn thấy hơi thở nữa, vào lúc đó hành giả hãy đặt tâm theo dõi ngay nơi xúc chạm rõ nhất mà “chờ đợi” ở đấy, một chốc hành giả sẽ thấy biết sự hiện diện của hơi thở trở lại.

Tập trung chánh niệm (*sự hay biết*) một cách liên tục để biết sự xúc chạm giữa hơi thở ra, hơi thở vào với phần “*quanh lỗ mũi*” (*một trong hai lỗ*) hoặc “*vùng giữa*” của râu hàm trên và luôn luôn gìn giữ sự hay biết hơi thở ra, vào tiếp xúc tại vùng này thường xuyên liên tục.

Và cứ như vậy chú tâm quan sát theo dõi chặt chẽ (*hơi thở ra-hơi thở vào*):

4. Ví như sự của gỗ, ta không chú ý đến sự vào ra của lưỡi cửa, mà chỉ chú ý đến phần tiếp xúc của lưỡi cửa cắt vào thớ gỗ. Cũng dường như vậy, hành giả chú ý vào điểm xúc chạm của gió vào ra phía dưới mũi phần giữa của râu hàm trên.

+ ***“Thở vào vị ấy biết tôi đang thở vào”***

+ ***“Thở ra vị ấy biết tôi đang thở ra”***... một cách liên tục trong khoảng nửa giờ, hoặc một giờ là tốt (*lúc này tâm dần dần an tịnh*).

Và cứ mỗi lần hành thiền như vậy khoảng nửa giờ hay một giờ đồng hồ, mà thiền tâm của hành giả luôn có sự chánh niệm liên tục (*sự hay biết ghi nhớ liên tục*) tại nơi xúc chạm của hơi thở ra -vào thì hành giả có thể chuyển sang giai đoạn tiếp theo là (*Dài -ngắn*) nghĩa là:

+ ***“Thở vào dài vị ấy biết tôi đang thở vào dài”***

+ ***“Thở ra dài vị ấy biết tôi đang thở ra dài”***... sau vài mươi phút hơi thở dần dần ngắn lại, hành giả tiếp tục chuyển qua giai đoạn hơi thở ngắn:

+ ***“Thở vào ngắn vị ấy biết tôi đang thở vào ngắn”***

+ ***“Thở ra ngắn vị ấy biết tôi đang thở ra ngắn”***... và như vậy trong thời gian ngắn khoảng 15 phút, rồi sau đó chuyển qua giai đoạn kế tiếp...

2. Phương pháp số đếm

Thật sự nếu niệm theo cách trên ngay từ đầu mà tâm không thể an trú được nhiều trên hơi thở, mà thỉnh thoảng tâm lại phóng đi nhiều trong đại chú giải của Tam Tạng Kinh, đề nghị theo phương pháp đếm như sau:

1. **Thở vào-thở ra** (đếm một)⁵

2. **Thở vào-thở ra** (đếm hai)

3. **Thở vào-thở ra** (đếm ba)

4. **Thở vào-thở ra** (đếm bốn)

5. **Thở vào-thở ra** (đếm năm)

6. **Thở vào-thở ra** (đếm sáu)

7. **Thở vào-thở ra** (đếm bảy)

8. **Thở vào-thở ra** (đếm tám)...

Hành giả cứ luôn chánh niệm, duy trì sự hay biết trên từng hơi thở và đếm như vậy, cố gắng giữ cho tâm bám chặt vào số đếm, giữ cho tâm không lang thang suy nghĩ, hay để ý tới các đối

5 “Đếm một” nghĩa là không phải đếm ra bằng âm thanh qua miệng, mà là một sự ghi nhận, hãy biết đơn thuần trong tâm mà thôi.

tượng bên ngoài đề mục⁶. Trong trường hợp này hành giả cần thiết có sự cố gắng nhiều hơn một chút.

- Có thể đếm từ 1 đến 5, hoặc từ 1 đến 10.
(Đừng đếm dưới 5 và cũng không nên đếm quá 10.)

- Trong khoảng từ 5 đến 10 hành giả có thể chọn mốc tùy thích.

- Vận dụng phương pháp đếm này thật sự vô cùng hữu hiệu, dần dần hơi thở của hành giả sẽ trở nên an tịnh và yên lặng.

- Cứ mỗi lần hành thiền như vậy từ nửa giờ đến một giờ, tâm thanh tịnh an trú dần vào hơi thở... Khi tâm đã được gắn nhiều vào hơi thở và an tịnh dần dần, đến một lúc nào đó ta “*thở*” buông số đếm, không cần đếm nữa và tiếp tục trở lại như lúc ban đầu:

“*Thở vào ta biết ta thở vào*”, “*Thở ra ta biết ta thở ra*”... đến giai đoạn này nếu thấy tốt rồi thì hành giả cần phát nguyện: “*Nguyện cho tâm tôi được thanh tịnh an trú vào hơi thở trong thời gian 5 phút.*” Nếu thành công tiếp tục phát nguyện

tâm an trú trong hơi thở trong vòng 10 phút. Nếu thành công rồi tiếp tục phát nguyện an trú tâm trong vòng 30 phút, rồi sau đó dần dần tăng lên nguyện tâm an tịnh trong một giờ ...

3. *Dài và ngắn, (1) và (2)*

Khi mà vận dụng phương pháp như trên với số đếm thành công rồi hành giả chuyển qua giai đoạn Dài - Ngắn.

Trong phương pháp thiền hơi thở có bốn trình tự này (*Ānāpāna pathamacatukka*):

1. *Dīgha*: Dài

2. *Rassa*: Ngắn

3. *Sabbakāya*: Toàn bộ hơi thở vào và toàn bộ hơi thở ra

4. *Passambhaya*: Làm cho hơi thở yên lặng...

1. *Dīghaṃ vā assasanto* “*Dīghaṃ assasāmi*” *Ti pajānāti. Dīghaṃ vā passasanto* “*Dīghaṃ passa-sāmi*” *Ti pajānāti.*

2. *Rassaṃ vā assasanto* “*Rassaṃ assasāmi*” *Ti pajānāti*

*Rassam vā passasanto “Rassampassa-sāmi” Tī pajānāti.*⁷

a. Trường hợp hơi thở dài (Dīgha):

+ Thở vào dài “*biết rõ*” thở vào dài

Quán sát cận kề, tỉ mỉ trọn vẹn quá trình hơi thở vào.

Tương tự như vậy:

+ Thở ra dài “*biết rõ*” thở ra dài

Quán sát cận kề, tỉ mỉ trọn vẹn quá trình hơi thở ra.

b. Trường hợp hơi thở ngắn (Rassa):

+ Thở vào ngắn “*biết rõ*” thở vào ngắn

Quán sát cận kề, tỉ mỉ trọn vẹn quá trình hơi thở vào.

Tương tự như vậy:

+ Thở ra ngắn “*biết rõ*” thở ra ngắn.

Quán sát cận kề, tỉ mỉ trọn vẹn quá trình hơi thở ra.

Theo bộ chú giải *Mahāṭīkā* sự chú tâm quán

7. Ma-1-70.

niệm theo dõi hơi thở cần phải có sự tương đồng hợp nhất giữa thời gian và hơi thở.

Nghĩa là:

+ Nếu **thở vào Dài - thở ra Dài** thì thời gian cũng phải dài tương ứng.

+ Nếu **thở vào Ngắn - thở ra Ngắn**, thì thời gian cũng phải ngắn tương ứng.

+ Đối với Dài - Ngắn: Không nên cố gắng làm cho hơi thở ngắn lại và cũng không nên cố gắng làm cho hơi thở dài hơn ra theo ý mình! Hãy để hơi thở đi ra đi vào như tự nhiên của nó. Khi chúng ta có tác ý cố gắng “sửa” hơi thở dài hơn ra hoặc làm cho hơi thở ngắn bớt lại sẽ khiến chúng ta dễ dàng mất sự định tâm.

Trước tiên chú tâm chánh niệm vào hơi thở:

“Hơi thở vào – hơi thở ra” Tập như vậy hoặc quán **hơi thở vào – hơi thở ra theo số đếm** (tuỳ ý). Nếu cần không đếm cũng được, hành giả cố gắng để cho sự “chánh niệm” (sự hay biết) được thường xuyên liên tục, bám chặt trên hơi thở vào – hơi thở ra.

Khi sự chánh niệm (*hay biết*) được duy trì liên tục như vậy là lúc tâm bắt đầu đi đến sự an tịnh yên lặng. Và đến lượt ta cần cố gắng để biết sự thở dài, ngắn của nó. Nếu nó dài chỉ cần “*biết rõ*” nó dài theo tự nhiên của nó. Nếu nó ngắn chỉ cần “*biết rõ*” nó ngắn theo tự nhiên của nó. Không nên niệm theo: “*Dài, ngắn*”.

Nếu thấy lúc đó cần thiết muốn niệm thì chỉ nên niệm “***Thở vào - Thở ra***”. Đến đây vấn đề “*biết*” dài, ngắn đã tạm đủ rồi.

Không nên kiểm tra rằng lúc này là ngắn hay dài, hành giả sẽ dễ mất định tâm. Hãy cố gắng tập trung vào “*dài - ngắn*” của hơi thở ra - hơi thở vào để có được sự định tâm trong một giờ, hai giờ đồng hồ...

Vào lúc đó, nếu xuyên suốt cả một thời hành thiền (*suốt 1 giờ chẳng hạn*) mà thấy hoàn toàn là chỉ có thở vào dài – và thở ra dài thì việc thực tập thiền của hành giả cũng không sai phạm gì!

Thông thường không có trường hợp bao giờ cũng luôn luôn có sự giống nhau đều đặn giữa

một lần thở nẩy với một lần thở khác trong vô số lần thở, vì có thể nhanh hơn, hoặc chậm hơn giữa các lần thở. Hành giả luôn gìn giữ tâm định tĩnh, thường xuyên theo dõi hơi thở ra vào.

*** Vấn đề đặc biệt lưu ý:**

+ **Trong lúc hành thiền:** Nếu thì thở vào dài mà thì thở ra lại ngắn, một thời gian sau toàn thân trên của hành giả sẽ bị đẩy ngửa về phía sau.

+ **Ngược lại trong lúc hành thiền:** Nếu hơi thở vào ngắn mà hơi thở ra lại dài, trong một thời gian sau toàn thân trên của hành giả sẽ bị đổ về phía trước.

Do đó mà sự chánh niệm (*sự hay biết*) sẽ hỗ trợ rất nhiều cho việc điều hòa hơi thở giữa hai thì thở ra và thì thở vào của hành giả.

Nếu dài cũng để cho điều hòa, nếu ngắn cũng để cho điều hòa.

+ Khi mà sự tập trung vào đề mục hơi thở Dài - Ngắn trong 1 giờ, 2 giờ... với mọi thời hành

thiền mà thiền tâm đã bám sát được hơi thở rồi. Hành giả cần tiếp tục cố gắng chú niệm kiểm soát vào: **Chặng đầu - chặng giữa - chặng cuối** của tiến trình “**Thở vào**” và tương tự chú niệm kiểm soát vào: Chặng đầu - chặng giữa - chặng cuối của tiến trình “**Thở ra**” sao cho hành giả nhận được chi li cận kề trong toàn bộ tiến trình của hơi thở là tốt.

4. Tập trung chánh niệm trên toàn bộ quá trình “dài - ngắn” của hơi thở:

“*Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati*;

“*Sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati*”⁸

Hành giả cố gắng để nhận biết một cách hết sức rõ ràng, tỉ mỉ, xuyên suốt trong ba giai đoạn cho một quá trình của hơi thở vào và cho một quá trình của hơi thở ra:

* Khi thở vào hành giả “*biết*” rõ ràng tất cả

8 Ma-1-70

chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối của toàn bộ tiến trình hơi thở vào.

* Khi thở ra hành giả “*biết*” rõ ràng tất cả

*chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối của toàn bộ tiến trình hơi thở ra (*tập như vậy*).

Có thể tóm tắt toàn bộ các phần trình bày trên như sau:

a/ Trước tiên:

- Tập trung chánh niệm trên hơi thở ra, hơi thở vào sao cho sự hay biết luôn luôn được liên tục trên hơi thở.

b/ Sau đó:

- Chuyển qua cố gắng gìn giữ chánh niệm cho được liên tục trên “*dài - ngắn*”. Khi mà sự chánh niệm đã được gắn chặt làm chủ được trên hơi thở “*dài - ngắn*” một cách tỉ mỉ vững chãi rồi tiếp tục chuyển qua.

c/ Ở giai đoạn quán niệm theo 3 chặng:

Trong một tiến trình thời thở vào (*ra*) như sau:

- Thở vào ta nhận biết: Đây là chặng đầu,

đây là chặng giữa và đây là chặng cuối của thời thở vào.

- Thở ra cũng tương tự nhận biết ba chặng như vậy: Đây là chặng đầu của thì thở ra, đây là chặng giữa, đây là chặng cuối của thì thở ra.

Chú ý: Trong lúc hành thiền hành giả không nên niệm trong tâm rằng:

“Đây là đoạn đầu, đây là đoạn giữa, đây là đoạn cuối”, vì niệm như vậy sẽ làm cho sự định tâm của hành giả sẽ rối loạn lên mất! Nếu trường hợp xét thấy cần thiết muốn niệm thì nên niệm “*Thở vào - thở ra*” một cách đơn thuần mà thôi.

- Vì vấn đề chính ở điểm này là sự cần thiết để “*nhận biết*” được rõ ràng: **Đầu-giữa-cuối**⁹ (đ-g-c) là 3 chặng của hơi thở vào ra, biết được như vậy là đã đủ rồi.

(I). Trong lúc tập trung duy trì sự chánh niệm trên đối tượng là hơi thở vào - hơi thở ra trong giai đoạn này cần biết rõ ràng trọn vẹn cả ba giai đoạn: **Đầu- giữa- cuối** (đ-g-c), liên tục không gián đoạn trong suốt 1 giờ, 2 giờ... thiền

9. Từ đây trở về sau sẽ dùng (đ-g-c) để ký hiệu cho 3 chặng là chặng đầu - chặng giữa - chặng cuối của hơi thở.

tâm dần dần trở nên an tịnh, tâm sẽ gắn chặt chẽ với đề mục hơi thở và lúc đó sẽ phát sinh trí tuệ:

+ Nhận biết rõ ràng ba chặng: Đ-g-c của hơi thở ra, và ba chặng đ-g-c của hơi thở vào.

+ Nhận biết rõ ràng sự định tâm, yên lặng của hơi thở ra vào.

(II). Đến đây nhờ sự an tịnh của thiền tâm mà ngăn cản và chặn đứng được tất cả các trạng thái tâm phiền não, lo âu, bất an của quá khứ, cũng như những viễn tưởng trong tương lai... Tâm của hành giả lúc này thanh tịnh an vui và sáng trong, sinh lực của nội tâm bắt đầu trên con đường sung mãn. Phát sinh trí tuệ nhận biết:

+ **Sự hỷ** (*pīti*)¹⁰: Một trạng thái thỏa mãn, an vui, mát mẻ tràn ngập khắp châu thân, là một trạng thái của thiền tâm.(13)

+ **Sự an lạc** (*sukha*): Vi tế, thanh tịnh, cũng

10 Một trạng thái phỉ lạc mát mẻ, an vui thỏa thích phát sinh tràn ngập khắp châu thân từ sự an tịnh của nội tâm một cách “vô điều kiện” vượt ra ngoài các cảm quan, thông thường từ tai nghe, mắt thấy của chúng ta như: Vui thích vì nhìn thấy cảnh sắc tốt đẹp hài lòng, hay nghe một âm thanh hay, tốt vừa lòng...

như những trạng thái vô thường, khổ, vô ngã của thiền tâm.

5. Phát triển Thiền tâm cho yên lặng:

“*Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ
assasissāmī’ti sikkhati;
passambhayaṃkāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti
sikkhati*”.

Trong mọi thời hành thiền, đầu tiên hành giả cố gắng thành công cho được sự chánh niệm liên tục trên hơi thở ra - hơi thở vào, khi sự chánh niệm được liên tục thường xuyên rồi. Tiếp đến chuyển sang (I) dài sang (II) ngắn tức là **chánh niệm** trên sự dài, ngắn (*chậm-nhanh*)¹¹ trên hơi thở ra vào. Khi sự chánh niệm tập trung được chặt chẽ gắn bó thanh tịnh rồi chuyển qua giai đoạn đ-g-c (III).

+ Nếu hơi thở vào là dài thì chánh niệm nhận biết giai đoạn (*đ-g-c*) của hơi thở vào là dài... Thở ra cũng vậy.

¹¹ *Tức là thời gian chậm hay nhanh của một lần thở vào hay một lần thở ra.*

+ Nếu hơi thở vào là ngắn thì chánh niệm nhận biết ba giai đoạn (đ-g-c) của hơi thở vào là ngắn... Thở ra cũng vậy.

Hành giả cố gắng sao cho nhận biết toàn bộ cả ba chặng (đ-g-c) rõ ràng không gián đoạn.

Cần cố gắng đặt tâm “đợi” ngay “điểm tiếp xúc” nổi bậc nhất của sự xúc chạm giữa hơi thở (đ-g-c) vào, ra với điểm giữa râu hàm trên hoặc vùng quanh lỗ mũi (một trong hai lỗ).

Không nên theo dõi sự tiếp xúc của hơi thở đi vào trong thân hay hơi thở đi ra phía bên ngoài của lỗ mũi.

Vào lúc cố gắng để biết rõ ràng trọn vẹn ba chặng (đ-g-c) của hơi thở vào, tương tự đối với hơi thở ra khoảng 1 giờ, 2 giờ... Với mọi lần hành thiền như vậy hơi thở dần dần trở nên an tĩnh, tâm của hành giả sẽ bắt dính chặt vào hơi thở, và tiếp tục theo dõi hơi thở vào - hơi thở ra, cho đến khi hơi thở nhỏ dần, vi tế dần... Lúc này đồng thời hành giả cần có sự quyết tâm rằng: “*Tâm ta nhất định sẽ an trú*” - “*Tâm ta sẽ định*”!

Và lúc này, cố gắng quan sát để biết rõ ràng toàn bộ ba giai đoạn (đ-g-c), không nên niệm riêng biệt “*hơi thở vào, hơi thở ra*”, hoặc cố gắng làm cho hơi thở mau chóng được vi tế theo ý mình, vì nếu làm như vậy hành giả sẽ mất sự định tâm.

- Pháp niệm hơi thở này nếu cố ý niệm “*Theo ý mình*”, để cho hơi thở được dễ dàng an tịnh vi tế nhanh chóng thì không những sẽ làm cho hành giả mất sự định tâm mà còn mệt mỏi nữa!

- Do đó phép niệm hơi thở này, để đạt được định tâm, và cho hơi thở càng lúc càng nhỏ dần, vi tế dần, hành giả cần tuân theo nguyên tắc là:

- Theo dõi hơi thở một cách liên tục và theo sự hoàn toàn tự nhiên của nó (*không cố ý điều khiển để cho hơi thở dài ra hoặc ngắn lại hay hơi thở phải như thế này như thế kia, như vậy gọi là điều khiển hơi thở*). Không nên điều khiển hơi thở mà chỉ nên theo dõi hơi thở!

- Khi sự định tâm của hành giả bắt đầu phát triển mạnh cũng chính là lúc hơi thở trở nên nhỏ

dần, vi tế dần, vi tế dần...

(IV) Với sự dần dần vi tế của hơi thở, thiền tâm của hành giả sẽ càng lúc càng an tịnh, tâm càng lúc càng bám dính chặt vào hơi thở nhiều hơn. Lúc này đặc biệt rất cần thiết sự hướng tâm và việc chánh niệm cao độ hơn nữa để “*biết*” sự vi tế của hơi thở ra vào.

Vào những thời điểm ấy, hơi thở lúc ẩn, lúc hiện, khi rõ, khi không, lại có những khi không tìm thấy hơi thở nữa!

Trong trường hợp như vậy, hành giả cần quay về đặt tâm lại như lúc đầu, nghĩa là đặt tâm “*chờ đợi*” tại điểm tiếp xúc như trên đã đề cập. Hành giả sẽ cảm nhận trở lại hơi thở tại điểm tiếp xúc dễ dàng.

6. Tình hình xuất hiện “Dấu hiệu” của thiền định (được gọi là nimitta)¹²

Khi mà hơi thở đến lúc khi rõ khi không rõ, lúc ẩn lúc hiện, là do sự quá sức vi tế của hơi thở,

12 Một số sách dịch từ Pali này là “*ấn chứng*”

gặp trường hợp này nên quay về đặt tâm lại như lúc ban đầu “quanh lỗ mũi” hoặc “điểm giữa” của râu hàm trên. Tức là nơi tiếp xúc “ma sát” của gió ra vào mũi.

Giữ tâm hết sức định tĩnh yên lặng theo dõi hơi thở, ta sẽ thấy lại hơi thở vô cùng vi tế sau một lúc chú tâm chánh niệm “chờ đợi”!

Đến lúc hành giả thấy rõ được hơi thở càng lúc càng vô cùng tế nhị, vi tế tức là thiền tâm lúc này đã dính chặt vào hơi thở, vào lúc sự định tâm phát triển cao độ, thì dấu hiệu của định sẽ xuất hiện (*đây là lẽ thường tình vậy*).

Dấu hiệu của định có thể xuất hiện trong lúc theo dõi sự dài, hay theo dõi sự ngắn của hơi thở.

Đối với những người đã từng hành pháp niệm này trong quá khứ, hoặc đã từng tạo trũ một vài Pāramī (*Ba-la-mật*) từ quá khứ thì “dấu hiệu” của định có thể xuất hiện ở một trong bốn giai đoạn sau:

+ **Giai đoạn 1:** Dài (*hơi thở ra vào dài*)

+ **Giai đoạn 2:** Ngán (hơi thở ra vào ngán)

+ **Giai đoạn 3:** Đầu- giữa- cuối (đ-g-c) biết rõ ràng, toàn bộ sự xúc chạm của hơi thở trong ba chặng.

+ **Giai đoạn 4:** Sự chánh niệm quán sát tỉ mỉ cao độ, làm cho phép quán niệm hơi thở càng lúc càng tế nhị vi tế, dần dần đến an tịnh.

Một số hành giả một trong những dấu hiệu của *nimitta* (ấn chứng) sớm xuất hiện trước tiên hết. Khi ánh sáng xuất hiện rồi, nhưng chưa bền vững chắc chắn, do đó không nên đọc thầm trong tâm là (Sáng! Sáng! Sáng!).

Hành giả cần đặc biệt ghi nhớ rằng, mặc dù ánh sáng vừa mới xuất hiện nhưng hành giả không nên quan tâm đến ánh sáng ấy, “không nên hướng tâm nhìn đến”, mà vẫn liên tục chánh niệm trên hơi thở vào, hơi thở ra không gián đoạn và luôn an trú trong chánh niệm trên hơi thở ra hơi thở vào liên tục.

a. Nếu thật sự trong phần dài hoặc ngắn mà

có xuất hiện dấu hiệu nimitta:

Thì ta không nên đọc niệm trong tâm mà cần chuyển qua biết thật rõ ràng tiến trình vào ra của hơi thở.

Sau đó tiếp tục chuyển qua giai đoạn kế tiếp nữa là chú niệm liên tục trên hơi thở vào và hơi thở ra¹³ sao cho hơi thở càng lúc càng vi tế dần, càng vi tế dần thì khi ấy dấu hiệu nimitta cũng dần trở nên vững chắc bền bỉ.

b. Nếu dấu hiệu nimitta có xuất hiện ở giai đoạn (đ-g-c) của hơi thở vào và hơi thở ra, khi được quan sát rõ ràng tỉ mỉ trên toàn bộ cả ba chặng:

Thì hành giả cũng không nên “nhìn” ngay vào dấu hiệu nimitta¹⁴ ấy, mà chỉ nên tiếp tục chú tâm chánh niệm đến “hơi thở vào và hơi thở ra”

13 Hơi thở vào, ra lúc này là hơi thở vào ra vi tế của giai đoạn cuối: “Làm cho an tịnh hơi thở”, hoàn toàn khác hẳn với theo dõi hơi thở vào, ra không còn mạnh như giai đoạn bắt đầu.

14. Nếu dấu hiệu Nimitta (ấn chứng) xuất hiện trong giai đoạn thở nào thì lập tức chú tâm chánh niệm đến giai đoạn tiếp theo sau đó.

để hơi thở càng lúc càng an tịnh dần dần.

Khi hơi thở đến lúc vô cùng vi tế, tâm hành giả lúc này rất là an tịnh và có khả năng gắn chặt với hơi thở. Vào lúc này hơi thở và dấu hiệu của *nimitta* Quang tướng chỉ là một. “*Hơi thở chính là quang tướng và quang tướng cũng chính là hơi thở*” (*hơi thở đã hợp nhất với quang tướng – hay hơi thở đã hợp nhất với ánh sáng*).

Thiền định của hành giả bắt đầu bền vững và tiếp tục duy trì chánh niệm trên hơi thở ra, hơi thở vào ngay tại điểm tiếp xúc của gió liên tục để cho độ bền vững này càng lúc càng tăng trưởng¹⁵.

Khi hơi thở và *nimitta* hợp nhất nghĩa là hơi thở chính là *nimitta*, đồng thời *nimitta* cũng chính là hơi thở, điều này đồng nghĩa là hành giả đã hành đúng kiểu rồi vậy. Lúc này:

15 Giống như trình bày ở trên- Có bốn giai đoạn: 1. Dài, 2. Ngắn, 3. Toàn bộ (đ-g-c) và 4. Chú tâm chánh niệm liên tục chặt chẽ trên đề mục để cho hơi thở càng lúc càng vi tế dần dần.

Nếu hành giả cứ theo trình tự từ bước 1 đến bước 4 như vậy thì dấu hiệu án sáng (*nimitta*) sẽ xuất hiện. Lúc mới bắt đầu xuất hiện thì chưa thể bền vững chắc chắn (lẽ tự nhiên là vậy).

+Việc tập trung sự chánh niệm vào hơi thở ra - hơi thở vào cũng chính là tập trung chánh niệm vào *nimitta* vậy.

+ Việc tập trung chánh niệm đặt tâm nhìn vào *nimitta* (ánh sáng) cũng chính là tập trung chánh niệm trên hơi thở ra, hơi thở vào vậy. Đến bước này là hành giả đã thật sự thực hành đúng phương pháp rồi vậy.

C. CÁC BẬC THIỀN

1. Đường đến Sơ thiền

Hành giả đến Sơ thiền cần có trí tuệ nắm bắt và quán triệt được nơi nương tựa của Quang tướng (*Paṭibhāganimitta*).

Đại Đức Thánh Tăng Xá-Lợi-Phất (*Sariputta*-là bậc trí tuệ đệ nhất trong hàng môn đồ, đệ tử của Đức Phật) tự mình chứng nghiệm các chi của thiền định, các nhóm của thiền định, bằng cách Ngài dùng trí tuệ phân biệt giới hạn của từng tầng

thiền, thấy biết rất rõ ràng các nguyên nhân. Cùng với tuệ phân tích của thiền *Vipassanā* mà thấy biết rõ ràng các pháp sinh ra, thành trụ và hoại diệt.

- Bậc đại trí tuệ Xá-Lợi-Phất đã vô cùng quý kính và tuân theo các trình tự của pháp hành thiền định này.

- Với trí tuệ phân tích biết được rõ ràng đây là giới hạn các chi, đây là các nhóm của thiền định...

Cũng như sự cần thiết vận dụng năng lực của thiền định để triển khai về thiền tuệ (*vipassanā*)... dành cho chư bậc Thiện trí một giá trị vô cùng to lớn không thể nghĩ bàn được. Cần thiết có sự trân quý, cung kính xứng đáng thích hợp để hành theo.

Trong pháp hành niệm hơi thở trên đối tượng của quang tướng vô cùng sáng chói nầy, hành giả đặt tâm và chánh niệm liên tục trên quang tướng trong khoảng thời gian một giờ, hai giờ... cho đến lúc quang tướng trở nên (*paṭibhāganimitta*) vô cùng

sáng chói rực rỡ. Vào lúc đó hành giả hướng tâm “nhìn” xuống vùng trái tim¹⁶. Ví như ở đó có chứa sẵn một tấm gương mà ta dùng ánh sáng của quang tướng từ trên này chiếu xuống và bị tấm gương dưới đó phản chiếu ngược lên vậy.

- Lặp đi lặp lại nhiều lần hành giả sẽ dễ dàng kinh nghiệm và nắm bắt được vấn đề này.

- Sau đó cần lập lại nhiều lần để cho thiền định càng thêm vững vàng, chắc chắn.

Tuy là hai nơi (một là ở tại nơi quang tướng sáng chói, rực rỡ¹⁷; hai là phần vật thể nơi điểm tựa của quang tướng ở vùng trái tim) nhưng chỉ là một mà thôi.

Chú tâm lặng lẽ trên đối tượng quang tướng, hành giả sẽ phân biệt được năm chi của thiền.

Hành đi hành lại điểm này nhiều lần, phân biệt các chi nhiều lần, dần dần hành giả sẽ làm chủ cách phân biệt chi một cách dễ dàng. Đầu tiên hết cần phân biệt nắm chắc tỉ mỉ từng chi

16. Phía ngực bên trái, nơi có móm tim đập. Đó là nơi phần vật thể của tâm - chỗ nương tựa của quang tướng và hành giả sẽ thấy sự sáng chói minh bạch rực rỡ của quang tướng này có nguồn gốc bắt đầu từ đó.

17. Nơi xúc chạm của hơi thở ra vào với vùng giữa của mép râu hàm trên. Hoặc nơi vùng quanh lỗ mũi (một trong hai lỗ rất ít gặp).

một cho rõ ràng minh bạch. Sau đó khi hành liên tục hành giả phát sinh trí tuệ có thể quán sát phân biệt được cả năm chi thiền một lần.

*** Tiêu chuẩn cụ thể để xác định rằng một hành giả đã thật sự có kinh nghiệm vào tầng sơ thiền (đệ nhất thiền) là:**

a. Hành giả phân biệt rõ ràng được năm chi thiền trên trên đối tượng sáng chói của quang tướng.

b. Thấy và xác định được rõ nơi nương tựa của quang tướng (tại vùng trái tim).

c. Hành giả có khả năng nhập thiền liên tục trong sáu (6) thời tọa thiền, mỗi thời trung bình trong một giờ đồng hồ và trong sáu (6) thời đó tâm an trú hợp nhất trong ánh sáng quang tướng.

2. Nên nhập thiền nhiều và nên âm phân biệt chi ít!

Người mới lần đầu tiên chứng đắc Sơ thiền nên nhập vào thiền một thời gian dài, càng lâu

càng tốt.

Và cần nhớ rằng không nên lưu tâm đến sự phân biệt chi nhiều, vì sao? Vì nếu để tâm đến việc phân biệt chi nhiều (*đồng nghĩa với việc dụng tâm suy nghĩ, tìm kiếm...*) thì sẽ dẫn đến sự xuất hiện rõ ràng các chi của không tốt thiện trở lại, khiến cho thiện tâm của hành giả không thể an trụ sâu sắc được (*vì có sự can thiệp, xen vào của tướng vi tế nên thiện tâm dễ bị phân tán*).

Hành giả nên tập nhiều lần để làm cho sung mãn năng lực của Sơ thiện. Nếu không làm cho sung mãn năng lực của Sơ thiện hành giả không thể tiến lên đệ Nhị thiện được!

Hành giả mới đắc Sơ thiện không thực tập, nhiều lần không làm cho sung mãn Sơ thiện mà còn cố gắng để tiến lên đạt cho được Nhị thiện, thì hành giả không những không thể đạt được Nhị thiện mà còn dễ bị thối lui tăng thiện thứ nhất mà mình đã đạt được.

3. Năm chi của Sơ thiện (đệ nhất thiện)

+ **Tầm** (*vitakka*): (Phép niệm hơi thở trên đối tượng quang tướng) - Sự hướng tâm đến quang tướng khi quang tướng vừa xuất hiện đến.

+ **Tứ** (*vicara*): (Phép niệm hơi thở trên đối tượng quang tướng) - Sự đặt tâm và duy trì được tâm trên đối tượng quang tướng.

+ **Hỷ** (*pīti*): (Phép niệm hơi thở trên đối tượng quang tướng) - Sự thỏa thích khi chú tâm nhìn trên quang tướng.

+ **Lạc** (*sukha*): (Phép niệm hơi thở trên đối tượng quang tướng) - Sự cảm thọ an lạc (*sukha*), hạnh phúc trong quá trình kinh nghiệm quang tướng.

+ **Nhất tâm** (*ekaggatā*): (Phép niệm hơi thở trên đối tượng quang tướng) - Sự nhất tâm (*ekag-gatā*) trên quang tướng, tâm an trụ thanh tịnh trên quang tướng.

4. Năm bước thành thạo

a. **Āvajjanavasī** - Khả năng nhập thiền nhanh chậm như ý muốn và phân biệt được ranh mạch các chi thiền.

b. Samāpajjanavasī - Khả năng nhập thiền vào mọi lúc tùy theo ý muốn

c. Adhiṭṭhānavasī - Khả năng phát nguyện nhập thiền trong thời gian một giờ, hai giờ... hoặc giới hạn thời gian dài bao nhiêu tùy theo ý muốn (ví dụ phát nguyện nhập vào thiền trong 3-4 giờ đồng hồ... thì hành giả vẫn nhập được trong khoảng thời gian ấy).

d. Vutṭhānavasī - Khả năng xuất thiền vào thời gian đã dự định trước (ví dụ dự định sẽ xuất thiền sau 3 giờ nhập thiền, thì đúng khoảng sau 3 giờ, thiền tâm hành giả tự động xuất ra. nếu có sai lệch cũng trong phạm vi trước sau vài phút).

e. Paccavekkhaṇāvasī - Khả năng phân biệt được các chi thiền nhanh chóng tùy theo ý muốn.

Chư bậc thiện trí nên đọc thuộc lòng năm chi của Sơ thiền. Khi mà năm chi (1) Tầm (*vitakka*), (2) Tú (*vicara*), (3) Hỷ (*pīti*), (4) Lạc (*sukha*), (5) Nhất tâm (*ekaggatā*) của bậc Sơ thiền (đệ Nhất thiền) đã xuất hiện rõ, chư bậc thiện trí nên hành thành thạo năm bước thành thạo của bậc Sơ thiền²¹.

5. **Đệ Nhị thiền:**

Sau khi đã được kinh nghiệm của sơ thiền, hành giả nên tập năm bước thành thạo của sơ thiền thật thuần thục, vững chắc. Và để tiếp tục tiến lên bậc Nhị thiền, sau khi xuất khỏi sơ thiền, chư bậc thiện trí nên quán xét các nhược điểm của sơ thiền như sau:

1- Sơ thiền là bậc thiền đầu tiên mới tách khỏi được Năm Triền Cái.

(Nīvaraṇa)¹⁸

¹⁸ 21. Xem phần mở rộng trong *Vissud-dhi-1-149-150, Mahā-ṭīkā-1-178-180.*

22. *Nīvaraṇa* là các yếu tố cản ngăn sự chứng đắc Sơ thiền còn gọi là năm triền cái bao gồm:

1- *Kāmachanda*: Các tâm chấp thủ, dính mắc tại năm giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân).

2- *Byāpāda*: Tâm sân (các trạng thái không vừa lòng...)

3- *Thīnamiddha*: Tâm hôn trầm buồn ngủ, hoặc thuy miên, đã dười

4- *Uddhacca*: {4a: Sự phóng tâm lang thang tự nhiên;

Do gần các yếu tố triển cái... nên vẫn còn gần gũi năm loại chướng ngại này.

2- Hai chi **Tầm** (*vitakka*) và **Tứ** (*vicara*) là thô nên rất dễ bị hư hoại và đồng thời cũng nên quán niệm rằng năng lực, năm chi của Sơ thiền là còn kém sung mãn.

3- Nên quán tưởng trong tâm rằng đệ Nhị thiền là pháp nhiều an tịnh hơn.

4- Nên quán tưởng về các nhược điểm của Sơ thiền và lợi ích của Nhị thiền (*để giảm đi các sự dính mắc quyến luyến đối với Sơ thiền, và phát huy ý muốn tiến qua Nhị thiền*).

Để chuẩn bị nền tảng cho việc nhập vào nhị thiền, hành giả cần nhập vào sơ thiền thời gian khoảng 1 giờ hoặc 1 giờ 30 phút để năng lực ánh sáng quang tướng sơ thiền sung mãn, sau đó tác

4b: *Sự trạo hối (hối hận vì các việc làm không tốt đã qua; tiếc vì không làm được các việc tốt...)}*

5- Vicikiccha: Tâm hoài nghi về Đức Phật, về Giáo Pháp của Ngài.

ý xuất khỏi sơ thiền.

Trong giai đoạn này (sau khi vừa xuất khỏi Sơ thiền) chư hành giả không nên tập trung niệm về hơi thở ra, hơi thở vào nữa, mà nên lặng lẽ đặt tâm chánh niệm liên tục, không gián đoạn trên quang tướng (*vitakkavicārā vacīsaṅkhāro*)¹⁹, tức là đặt tâm ngay nơi xúc chạm rõ nhất của gió ra vào mũi như trên... và chánh niệm “*án tâm*” liên tục trên điểm này.

+ Điều cần lưu ý:

- Nếu tiếp tục niệm thở ra, thở vào như trước đây thì cũng giống như đang cố gắng cũng cố lặp lại hai chi Tầm (*vitakka*) và Tú (*vicara*), do đó khiến cho hai chi này không thể lặn đi được. (Nếu nó đã lặn đi rồi thì cũng xuất hiện trở lại!)

- Do vậy mà chư bậc thiện trí muốn chuyển qua bậc Nhị thiền thì không nên niệm hơi thở theo kiểu tầng sơ thiền như trên nữa mà sau khi vừa xả sơ thiền hành giả hướng tâm chuyên chú

¹⁹ Ma-1-375.

“đặt” tâm nhìn liên tục trên quang tướng²⁰. Lúc này hơi thở đã vi tế nên chỉ cần chánh niệm ghi nhận theo phương pháp (*dài ngắn*) nghĩa là:

Nếu hơi thở vào (*ra*) dài ghi nhận biết dài.

Nếu hơi thở vào (*ra*) ngắn ghi nhận biết ngắn.

Đồng thời lúc ấy hành giả chú tâm liên tục trên quang tướng thì đệ Nhị thiền có ba chi thiền: Hỷ (*pīti*), Lạc (*sukha*), Nhất tâm (*ekaggatā*) sẽ xuất hiện rõ²¹ (*năm bước thành thạo trước đã trình bày*).

Sau khi đã được kinh nghiệm của đệ Nhị

20 *Visuddhi- 1-150* Hành giả gắng công hành đi hành lại Sơ thiền, vào những lúc xuất khỏi Sơ thiền hành giả đã làm chủ được sự chánh niệm đầy đủ trên quang tướng và trí tuệ phân tích của thiền định đã phát triển đầy đủ, lúc đó hành giả sẽ thấy sự rõ ràng các chi thiền: Hai chi thiền thô của tầm (*vitakka*) và tứ (*vicara*). Cũng như các chi Hỷ (*pīti*), Lạc (*sukha*) và Nhất tâm (*ekaggata*) xuất hiện rõ.

Trong tâm luôn quán niệm đi, quán niệm lại rằng: Cần loại bỏ hai chi thiền thô Tầm (*vitakka*) và Tứ (*vicara*) và sẽ đạt được 3 chi Hỷ (*pīti*), Lạc (*sukha*) và Nhất tâm (*ekaggata*) nhiều an tịnh và sung mãn.

21. *Visuddhi-1-150*

thiền, hành giả nên tập năm bước thành thạo của Nhị thiền thật vững chắc.

+ Đến đây nếu muốn, Chư bậc thiện trí có thể chuyển sang hành thiền tuệ (*vipassanā*)²² để phát huy trí tuệ dẫn đến chứng ngộ pháp thanh tịnh của Đạo quả Niết Bàn.

6. *Đệ Tam thiền*

Sau khi đã được kinh nghiệm của đệ Nhị thiền, hành giả cần tập năm bước thành thạo của Nhị thiền thật vững chắc, và để tiếp tục tiến lên bậc đệ Tam thiền, sau khi xuất khỏi Nhị thiền, chư bậc thiện trí nên quán xét các nhược điểm của đệ Nhị thiền và lợi ích của đệ Tam thiền theo bốn điều như sau:

1- Trong đệ Nhị thiền do gần gũi hai chi Tầm (*vitakka*) và Tú (*vicara*) là hai chi thiền thô là chương ngại.

2- Do có chứa thiền chi Hỷ (*pīti*) nên làm

cho Nhị thiền còn thô chưa được an tịnh²³ và đồng thời cũng do có thiền chi Hỷ (*pīti*) là bậc thiền năng lực tâm chưa được sung mãn.

3- Trong tâm quán tưởng bậc Tam thiền là bậc thiền nhiều an tịnh hơn.

4- Nên quán tưởng về các nhược điểm của đệ Nhị thiền và lợi ích của đệ Tam thiền (*để giảm đi các sự dính mắc quyến luyến đối với Nhị thiền, và phát huy ý muốn tiến qua bậc đệ Tam thiền*²⁴).

* Để chuẩn bị nền tảng cho nhập vào đệ tam thiền, thiền hành giả cần nhập xuất theo trình tự sau:

- Nhập đệ nhất (*sơ thiền*) thiền 30 phút, sau đó xuất sơ thiền, hướng tâm nhập nhị thiền và an trú tâm vào nhị thiền 1 giờ, sau đó xuất nhị thiền nhập vào đệ tam thiền.

Vào lúc vừa xuất khỏi Nhị thiền²⁵ hành giả

23. *Dī -I-34.*

24 *Visuddhi- 1- 153- 154*

25 Vào lúc vừa xuất khỏi đệ nhị thiền hành giả đã làm chủ được sự chánh niệm đầy đủ trên quang tướng và trí tuệ phân tích lúc đó sẽ cho hành giả thấy rõ ràng các chi thiền: Chi thiền thô của Hỷ (*pīti*) cũng như hai chi

lại tiếp tục chú tâm chánh niệm liên tục trên quang tướng thì đệ Tam thiền có hai chi thiền: Lạc (*sukha*), Nhất tâm (*ekaggatā*) sẽ xuất hiện rõ²⁶.

Trong đệ Tam thiền hoàn toàn không còn chứa ba chi: Tầm (*vitakka*), Tú (*vicara*), Hỷ (*pīti*) nữa.

Bắt đầu từ Đức Phật cho đến các bậc Thánh Nhân thiện trí đều tán dương khen ngợi những người đang an trú trong sự an vui hạnh phúc thù thắng thanh tịnh thiêng liêng cao quý của bậc đệ Tam thiền này.

Trong bậc thiền này năng lực của sự chánh niệm, cũng như năng lực của hạnh phúc an Lạc (*sukha*) vô cùng lớn lắm vậy.

Trên thế gian này từ các cõi Trời cho đến cõi Người trong tất cả hương vị của an lạc hạnh phúc (*sabba lokiya sukha*) thì trạng thái hạnh phúc trong

thiền Lạc (sukha) và Nhất tâm (ekaggata) xuất hiện rõ. Trong tâm luôn quán niệm đi, quán niệm lại rằng: Cần loại bỏ chi thiền thô của Hỷ (piti) và sẽ đạt được hai chi thiền Lạc (sukha) và Nhất tâm (ekaggata) nhiều an tịnh hơn.

thiền chi Lạc (*sukha*) của người chứng đắc trong đệ Tam thiền là cao nhất.

Không cần phải so sánh với các cảm thọ an lạc (*sukha*) các tầng thiền ở trên cao, mà chỉ cần so sánh với trạng thái cảm thọ của xả là cũng đủ cho ta thấy như vậy.

Sau khi đã đạt được kinh nghiệm của đệ Tam thiền, hành giả cần tập năm bước thành thạo của bậc Tam thiền thật thuần thực vững chắc.

7. Đệ Tứ thiền.

Sau khi hành giả đã đạt được Tam thiền rồi cũng tương tự theo phương pháp trên để tập thuần thực năm bước thành thạo của thiền, và để tiếp tục tiến lên bậc đệ Tứ thiền, sau khi xuất khỏi Tam thiền, chư bậc thiện trí nên quán xét các nhược điểm của đệ Tam thiền và lợi ích của đệ Tứ thiền theo các điều như sau:

- a. Đệ Tam thiền do có chướng ngại là gần gũi với thiền chi Hỷ (*pīti*).
- b. Do có chứa thiền chi Lạc (*sukha*) nên làm

cho bậc đệ Tam thiền vẫn còn thô chưa được an tịnh²⁷ và đồng thời là bậc thiền có năng lực tâm chưa được sung mãn.

c. Trong tâm cần quán tưởng đệ Tứ thiền là bậc thiền nhiều an tịnh... và sung mãn hơn.

d. Nên quán tưởng về các nhược điểm của đệ Tam thiền và lợi ích của đệ Tứ thiền, để phát huy ý muốn tiến qua bậc đệ Tứ thiền²⁸.

Tương tự như trên, để chuẩn bị nền tảng cho việc nhập vào đệ Tứ thiền, hành giả cần theo trình tự:

- Nhập vào Sơ thiền 10 phút.
- Xuất Sơ thiền rồi nhập Nhị thiền 10 phút.
- Xuất Nhị thiền và nhập Tam thiền 1 giờ.
- Xuất Tam thiền nhập vào đệ Tứ thiền.
- Cảm thọ xả cũng như sự an tịnh của thiền tâm xuất hiện đến. Vào lúc đó trong tâm quán niệm rằng: Cần loại bỏ Lạc ²⁹(*sukha*) thiền chỉ còn

27. *Dī-1-34*

28. *Visuddhi- 1- 154*

29. *Hành giả tập trung gắng công hành đi hành lại đệ Tam thiền, vào lúc xuất khỏi đệ Tam thiền hành giả*

thô nầy và sẽ đạt được Nhất tâm (*ekaggatā*) trong Tứ thiền. Vào lúc đó hành giả tiếp tục chú tâm chánh niệm “ấn tâm” liên tục trên quang tướng thì đệ Tứ thiền có hai chi thiền: Xả (*upekkhā*) và Nhất tâm (*ekaggatā*) sẽ xuất hiện rõ³⁰.

Sau khi đã đạt đệ Tứ thiền, hành giả cần nên tập năm bước thành thạo của bậc Tứ thiền thật thuần thục vững chắc. Cần nhập vào Tứ thiền nhiều lần để kinh nghiệm tầng thiền nầy thật sâu sắc.

*** Cận định của bậc Sơ thiền diệt được cảm thọ khổ của thân – *Kāyikadukkhavedanā*.**

*** Cận định của bậc Nhị thiền diệt được cảm thọ khổ của tâm – *Cetasikadomanassavedanā*.**

*** Cận định của bậc Tam thiền diệt được cảm thọ vui của thân – *Kāyikasukhavedanā*.**

đã làm chủ được sự chánh niệm đầy đủ trên quang tướng sáng ngời minh bạch và trí tuệ phân tích. Lúc đó sẽ cho hành giả thấy biết rõ ràng các chi của thiền cũng như thiền chi Lạc (*sukha*) này còn thô... Vào lúc này hành giả cần chánh niệm “ấn tâm” liên tục trên Quang tướng và hơi thở dần dần ngưng bật hoàn toàn, ngay cả không còn nghe thấy gì nữa.

30. *Visuddhi-1-159*.

* Cạn định của bậc Tứ thiền diệt được cảm thọ vui của tâm (khi tâm cạn định của Tứ thiền, nghĩa là tâm xả xuất hiện thì cảm thọ an vui của đệ Tam thiền bị diệt) – *Cetasikasomanassavedanā*³¹.

8. Một số đặc biệt của đệ Tứ thiền.

- *Catutthajjhāne atisukhumo appavattimeva pāpuṇātī'ti*.

- *Atisukhumotiaññatthalabbhamānokāya-saṅkhāro catutthajjhāne atikkantasukhumo. Sukhu-mabhāvopissa tattha natthi, kuto oḷārikatā appa-vattanato. Tenāha appavattimeva pāpuṇātī'ti*³².

+ Hành giả nhập vào đệ Tứ thiền, thật sự đã vượt qua sự vô cùng vi tế của hơi thở trên thân, hơi thở lúc này thật sự đã ngưng bật hoàn toàn, không còn thở ra thở vào nữa³³.

+ Hành giả nhập vào đệ Tứ thiền: Đã vượt qua sự vô cùng vi tế của hơi thở trên thân trong

31. *Visuddhi* -1-160, *Sa*-188-189

32. *Mahātī*-1-323.

33. *Visuddhi*-1-267.

bậc Sơ thiền, bậc Nhị thiền, bậc Tam thiền cũng như hoàn toàn không xuất hiện một hơi thở vi tế nào nữa³⁴.

Người trong lúc nhập vào đệ Tứ thiền, theo chú giải trên rằng, hoàn toàn không còn hơi thở nữa. Cho nên chư bậc thiện trí nên đặc biệt lưu ý ghi nhớ điểm này. Các bậc thiện sư Đại Trưởng Lão Myanmar ở đây cũng đều có những kinh nghiệm giống nhau như thế.

Chư bậc thiện trí nếu chính mình là hành giả với nguyện vọng tiến qua bậc đệ Tứ thiền tự mình không có đức tin nơi chính mình: Hơi thở của ta bây giờ còn thở hay không còn thở? Chốc chốc cũng không nên suy nghĩ hoặc thử nghiệm như vậy, vì sẽ làm hư hỏng thiền định mất, những tầng thiền dù đã được cũng dễ bị ảnh hưởng...

Thật sự muốn đạt đệ Tứ thiền thì hành giả nên nhập định nhiều lần và không nên thử nghiệm như trên!

Trong khi hành giả đang nhập thiền cần nhớ không nên thử nghiệm hoặc lưu tâm để ý rằng

34 Chú giải- Mahati- 1-323

hơi thở có còn thở ra, thở vào nữa hay không? Tại vì sao? Bởi vì cho dù đã ngưng bắt hơi thở rồi đi chẳng nữa mà vào lúc hành giả đem tâm kiểm tra như vậy thì khả năng hơi thở vẫn xuất hiện trở lại. *(Một số hành giả nhạy cảm, lưu tâm phát hiện ra trong những trường hợp này là vẫn còn hơi thở vô cùng tế nhị vi tế lắm vậy!)*

Do đó mà ngay từ lúc đầu: “*Ta còn thở hay không còn thở*” không nên kiểm tra như vậy mà nên chuyên chú tâm vào việc nhập thiền nhiều lần, nhập sâu sắc cho đến khi hoàn toàn thuần thực, rồi sẽ quay lại kiểm tra: “*Hơi thở của ta có còn hay không còn?*” như vậy sẽ tốt hơn.

+ Trong đệ Tứ thiền có hai chi thiền là: Chi thiền Xả (*upekkhā*) và Nhất tâm (*ekaggatā*).

Hai chi thiền này lại có khả năng xuất hiện rõ trong phần cận định của đệ Tứ thiền. Đồng thời hai chi thiền Xả và Nhất tâm này cũng có khả năng xuất hiện rõ trong đệ Tứ thiền, trong hai phần này có phần trà trộn chút ít, do đó cũng có khi hành giả lẫn lộn trong vấn đề này. Nghĩa là trong cận định của Tứ thiền là còn hơi thở ra,

vào.

Khi thật sự vào trạng thái Nhất tâm (*ekaggatā*) của Tứ thiền thì mới hoàn toàn không còn hơi thở nữa. Đây là điều chư thiện trí đáng lưu ý vậy!

Chư bậc thiện trí cần tập năm bước thành thạo của Tứ thiền cho đến khi năng lực ánh sáng quang tướng của Tứ thiền sáng chiếu rực rỡ. Như trước đã trình bày khi đạt đến đệ Nhị thiền nếu muốn hành giả có thể chuyển sang hành *vipassanā* được rồi. Do vậy mà cũng như đến bước này nếu cần hành giả cũng có thể chuyển sang hành *vipassanā* con đường kinh nghiệm về trí tuệ chứng đắc đạo quả Niết Bàn vậy.

D. HỒI QUANG PHẢN CHIẾU LÀ GÌ?

Tuy nhiên trước khi chuyển sang hành *vipassanā* (*thiền tuệ*), việc trình bày phương pháp nội soi, quán chiếu về 32 thành phần trong thân thể đối với hành giả đã có kinh nghiệm trong đệ Tứ thiền cũng là điều cần thiết lắm vậy.

Chư hành giả gom tâm nhập vào đệ Tứ thiền, lúc đó năng lực ánh sáng của đệ Tứ thiền xuất hiện, là loại ánh sáng vô cùng chói lọi minh bạch rực rỡ.

Khi mà ánh sáng của đệ Tứ thiền sung mãn tràn đầy, nhờ sự hỗ trợ của năng lực ánh sáng này mà hành giả hướng tâm quán chiếu nhìn vào thấy rõ 32 thành phần trong cơ thể của tự thân hành giả.

Sự hiện rõ ràng minh bạch từng đường nét của khuôn mặt hành giả khi soi vào một tấm gương sáng trong như thế nào, thì hành giả cũng nên quán chiếu nhìn sao cho thấy rõ ba mươi hai thành phần trong cơ thể của mình cho được chi li, tỉ mỉ rõ ràng, cặn kẽ như thế ấy! (Vào lúc ấy hành giả sẽ thấy được rõ ràng minh bạch các thành phần lục phủ, ngũ tạng trong tự thân của mình).

Khi quán chiếu trong tự thân cần phân biệt ra làm hai thành phần lớn để quán chiếu:

I. Một phần thuộc về Địa đại (đất):

Bao gồm 20 loại. 20 loại này chia ra thành 4 nhóm (mỗi nhóm 5 loại.)

II. Một phần thuộc về Thủy đại (nước):

Bao gồm 12 loại. 12 loại này được chia ra làm 2 nhóm (mỗi nhóm là 6 loại).

Nên quán chiếu lần lượt từng nhóm một, xong nhóm này rồi đến nhóm khác. Vào những lúc quán chiếu như vậy nếu ánh sáng bị mờ đi, hành giả nên hướng tâm nhập lại Tứ thiền để làm cho ánh sáng sung mãn lên, sau đó tiếp tục quán chiếu trở lại... mỗi lần ánh sáng bị mờ, cứ tương tự phương pháp như thế...

**** 32 Thành phần trong cơ thể (koṭṭhāsa)***

**** Một phần thuộc về Địa đại (đất):***

Bao gồm 20 loại (Pathavīkoṭṭhāsa-20)

a. Tacapañcaka:

1- Tóc

2- Lông



3- Móng

4- Răng

5- Da

b. Vakkapañcaka:

6- Thịt

7- Gân

8- Xương

9- Tủy

10- Thận

c. Papphāsapañcaka:

11- Tim

12- Gan

13- Bầy nhầy

14- Lá lách

15- Phổi

d. Matthaluṅgapañcaka:



- 16- Ruột già
- 17- Ruột non
- 18- Thức ăn mới
- 19- Thức ăn cũ
- 20- Não bộ

*** * Một phần thuộc về Thủy đại (nước).**

Bao gồm 12 loại. (*Āpokoṭṭhāsa*-12)

A) Medachakka:

- 1- Mật
- 2- Đờm
- 3- Mũ
- 4- Máu (ở các khoang và máu trong các mạch máu)
- 5- Mồ hôi
- 6- Mỡ đặc

B. Muttachakka:

- 7- Nước mắt.
- 8- Nước nhờn



9- Nước dãi (*nước miếng*).

10- Nước mũi

11- Nước nhờn trong các khớp.

12- Nước tiểu

Do năng lực ánh sáng quang tướng của đệ Tứ thiền trong pháp thiền niệm hơi thở nầy mà hỗ trợ cho chư hành giả trong việc nội soi, quán chiếu ba mươi hai thành phần trong tự thân. Nương vào năng lực của ánh sáng quang tướng hành giả sẽ quán chiếu lần lượt bắt đầu từ chân sợi tóc cho đến thành phần của nước tiểu và quán chiếu ngược lại từ thành phần nước tiểu lên đến chân sợi tóc, vào lúc đó trí tuệ của hành giả sẽ xuyên thấu nhìn thấu suốt một cách rõ ràng chi li, cặn kẽ được tất cả các thành phần cơ quan trong tự thân như đã nêu ở trên.

Vào những lúc ánh sáng xuất hiện do năng lực định tâm của đệ Tứ thiền nầy mà ánh sáng được lan toả ra xung quanh bên ngoài của hành giả. Hành giả có thể quán chiếu những đối tượng gần nhất người hoặc vật chẳng hạn... do nhờ sự

hỗ trợ của ánh sáng này mà hành giả có thể quán chiếu về 32 thành phần này từ chân tóc đến nước tiểu và ngược lại từ nước tiểu đến chân tóc ở các đối tượng bên ngoài ... với nhiều lần như vậy.

Khi đã thành công rồi nên thay phiên quán chiếu, hết quán chiếu bên trong tự thân rồi đến quán chiếu những đối tượng bên ngoài, lần lượt thay phiên quán chiếu nhiều lần như vậy thì năng lực thiện tâm của hành giả dần dần sẽ phát triển vô cùng thâm hậu, sung mãn lên vậy.

Cả hai phía bên trong lẫn bên ngoài cần quán chiếu hết sức tỉ mỉ và sâu sắc.

**E. BA PHƯƠNG PHÁP QUÁN CHIẾU
ĐỂ ĐOẠN TẬN PHIỀN NÃO TRONG NỘI TÂM
CHỨNG NGỘ NIẾT BÀN.**

Sau khi Quán chiếu thấy biết thật là rõ ràng chi li cận kề ba mươi hai thành phần của cơ thể,

cả bên trong lẫn bên ngoài xong rồi. Nếu hành giả có nguyện vọng muốn kinh nghiệm về sức khỏe và sự an vui tịch tịnh tuyệt đối của nội tâm, có 3 cách quán chiếu như sau:

1- Quán chiếu về các biến xứ màu sắc.

2- Quán chiếu về các thành phần tịnh và bất tịnh trong nội thân.

3- Quán chiếu về bản chất của ta: Có phải là đàn ông? Hay có phải đàn bà?

Tùy sự thoả thích của hành giả mà có thể tùy chọn một trong ba phương pháp quán chiếu trên, chần chừ hành giả sẽ làm cho tất cả các phiền não ngủ ngầm lần lượt bị tiêu tan và kinh nghiệm được sự an vui tịch lạc thù thắng của nội tâm vậy.



Chương III

NHỮNG VẤN ĐỀ CẦN BIẾT TRONG QUÁ TRÌNH HÀNH THIỀN

1. Những khó khăn:

“Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satim̐ ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati”.

Một số hành giả hơi thở và *nimitta* (ấn chứng ánh sáng) không được hợp nhất (không hòa làm một được). Thở ra thở vào là một đường, *nimitta* là một nơi khác.

Nimitta có thể nằm cách đỉnh mũi một gang tay hoặc một gang rưỡi, hay cách một lòng (đốt) ngón tay, hai đốt ngón tay so với đỉnh mũi...

Nimitta có thể xuất hiện nằm trên vùng trán, nằm trên (một trong hai bên vùng thái dương).

Nimitta có thể xuất hiện theo nhiều loại khoảng cách khác nhau, cũng như có nhiều màu sắc, đủ loại khác nhau. Điểm “xúc chạm” giữa hơi thở ra - hơi thở vào với phần “quanh lỗ mũi” (một

trong hai lỗ) hoặc “vùng điểm giữa” của râu hàm trên, tức là nơi có sự tiếp xúc cọ sát nổi bật nhất, đối với hơi thở ra, vào³⁵. Chánh niệm kỹ càng chắc chắn theo trình tự nêu trên của phương pháp thở này, thì hành giả sẽ lần lượt thành tựu tất cả các pháp thiền định trong tự thân tâm của hành giả.

- Hành theo trình tự này một cách chính xác là một nguyên tắc rất quan trọng hành giả không nên quên!

- Chính trình tự này là từng nấc thang vững chắc để dẫn dắt hành giả đi đến đích vậy.

- Lại nữa, cũng không nên niệm trong tâm về các màu sắc của *nimitta*, đây cũng là một điều lưu ý vô cùng quan trọng, hành giả cần phải triệt để tuân theo quy tắc này.

Đây cũng là một trường hợp thường gặp. Như trường hợp *nimitta* khi còn ở xa, không nên niệm thầm tên của một loại *nimitta* trong tâm, mà cần đưa tâm về nơi “xúc chạm” rõ nhất của hơi thở ra, thở vào (tại một trong hai nơi trên) và “chờ đợi” ở đó đồng thời chú tâm theo dõi hơi thở vào,

ra.

Khi định tâm phát triển sung mãn, *nimitta* (ấn chứng) sẽ tự động “chạy đến” bám, dính chặt vào nơi xúc chạm rõ ràng nhất của hơi thở ở một trong hai nơi trên cho đến khi nào hơi thở vào, hơi thở ra hoàn toàn hòa đồng hợp nhất (thành một) với *nimitta* nghĩa là hành giả đã hành đúng kiểu rồi vậy.

2. Đứng đũa giỡn với “*nimitta*”

“*Tesu hi ānāpānanimittam tāva vadḍhayato vātarāsiyeva vadḍhati, okāsenā caparicchinnam. Iti sādīnavattā okāsenā ca paricchinnattā na vadḍhetabbam*”.(*)

Nimitta của hơi thở xuất hiện trong lúc thiền.

Hành giả hành pháp niệm hơi thở này là để cho *nimitta* phát triển.

Pháp thiền này đặt tâm chánh niệm quán sát ngay nơi tiếp xúc rõ rệt nhất của gió ra, gió vào... để cho thiền tâm phát triển, do đó mà pháp niệm

hơi thở này cũng có chỗ “giới hạn” nhất định của nó vậy.

Chính những lẽ đó mà nếu do một lý do nào đó, trong việc phát triển thiền tâm... cũng như hành giả muốn “đặt lại” sự “Tiếp xúc” của gió ra gió vào tại một vị trí nào khác theo ý riêng của mình là điều chẳng nên vậy.

Với điều trên hành giả cũng nên thực hiện hết sức cẩn thận, đây cũng là một quy tắc quan trọng hàng đầu trong quá trình hành thiền. Do đó mà chư bậc thiện trí không nên tác ý làm cho:

Nimitta lớn hơn lên,

Nimitta nhỏ hơn,

Nimitta dài hơn,

Nimitta ngắn hơn,

Nimitta xa hơn, hoặc làm cho *nimitta* gần hơn.

- Hoặc không nên tác ý mong muốn cho *nimitta*.

Nimitta trở thành màu vàng, màu đỏ, màu xanh... Không nên cố gắng làm cho mất đi sự tự

nhiên của *nimitta*.

Trong quá trình phát triển thiền tâm, nếu hành giả có ý làm những điều trên thì sẽ không bao giờ đạt đến các bậc thiền định được. Nếu không tin hành giả cứ thử sẽ có được kinh nghiệm này.

3. Nhiều loại *nimitta*.

Hầu hết các bậc thiền trí hành thiền theo phép quán niệm hơi thở này, mỗi hành giả có thể xuất hiện một loại *nimitta* không ai giống ai.

Nhờ niệm hơi thở đúng cách mà một số hành giả phát sinh niềm an vui Hỷ (*pīti*), Lạc (*sukha*) khi gặp một trong các dạng *nimitta* sau:

1- **Tợ tướng** (*Parikammanimitta*): Giống như màu khói dờ dờ.

2- **Học tướng** (*Uggahanimitta*): Màu trắng tinh, trắng phau phau như bông gòn (là thường gặp tuy nhiên cũng có trường hợp có các màu khác...).

3- **Quang tướng** (*Paṭibhāganimitta*): Sáng chói rực rỡ, lấp lánh như sao mai.

Có nhiều dạng *nimitta* như sau:

1) Trắng như bông gòn gọi là (*Uggahanimitta*).

2) Như luồng khí, như cơn gió lửa (*Uggahanimitta*).

3) Như sao mai

(*Uggaha vā Paṭibhāganimitta*).

4) Như viên đá quý

(*Paṭibhāganimitta*).

5) Sáng như viên ngọc trai (*Paṭibhāganimitta*).

Ở một số hành giả có sự xuất hiện các *nimitta* thô hơn:

6) Như thân cây gòn

(*Uggaha vā paṭibhāga -nimitta*).

7) Như lõi cây

(*Uggaha paṭibhāganimitta*).

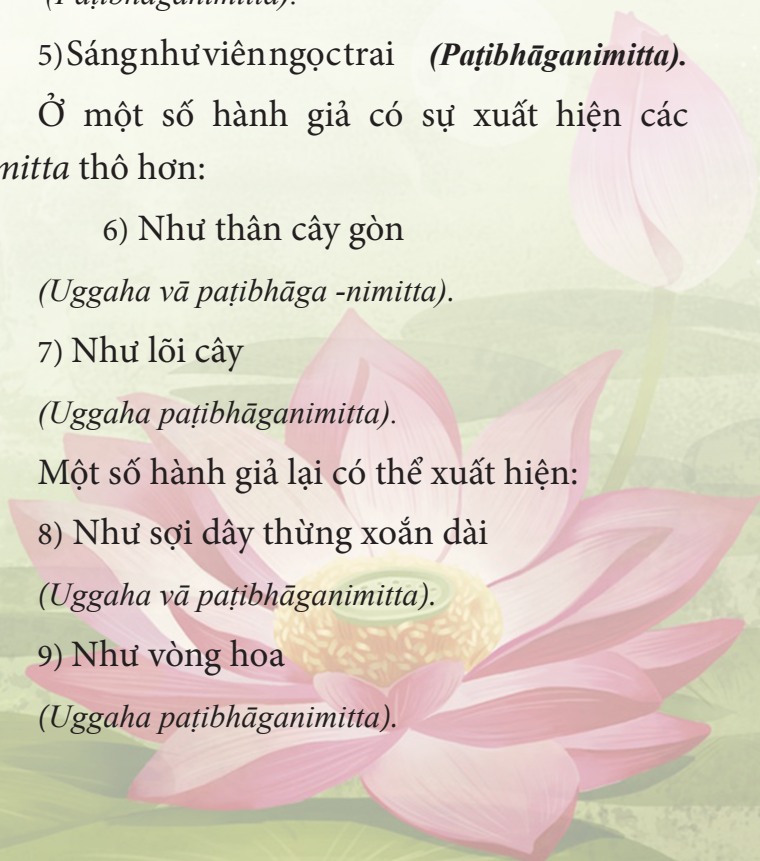
Một số hành giả lại có thể xuất hiện:

8) Như sợi dây thừng xoắn dài

(*Uggaha vā paṭibhāganimitta*).

9) Như vòng hoa

(*Uggaha paṭibhāganimitta*).



10) Như màu của ngọn khói

(*Uggaha vā paṭi-bhāganimitta*).

11) Giống như màn lưới nhện giăng lớn

(*Uggaha vā paṭibhāganimitta*).

12) Như từng cụm mây bị gió thổi bay

(*Uggaha vāpaṭibhāganimitta*).

13) Như hoa sen nở

(*Uggaha vā paṭibhāga-nimitta*).

14) Như hình dạng chuyển động của bánh xe ngựa kéo.

(*Uggaha vā paṭibhāganimitta*).

15) Như vầng trăng

(*Uggaha vā paṭibhāganimitta*).

16) Như mặt trời

(*Uggaha vā paṭibhāga-nimitta*)³⁶.

4. Sự ám ảnh, sự chấp trước (trí tưởng tượng ám ảnh)

“*Saññānānatāyāti nimittupaṭṭhānato*

36. *Visuddhi* -1-277, *Mahāṭikā*-1-335.

pubbevapavattasaññānamnānāvidhabhāvato”.³⁷

Pháp hành thiền định theo hơi thở này, khi chánh niệm được phát triển già dặn (*lúc nimitta chưa xuất hiện*) tự thân hành giả có thể có những suy tưởng liên quan đến vấn đề *nimitta* như sau:

- Hoặc có một lần đã từng nghe.

- Hoặc có lần đã từng đọc qua sách vở, như vậy là *nimitta*! Như vậy là *nimitta*...! Các quan niệm cách nhìn nhận, đoán nhận, tư duy và tưởng tượng liên quan về *nimitta*... thỉnh thoảng chốc chốc có thể xuất hiện liên quan đến sự chấp trước của tâm về một số hình dạng màu sắc, hoặc bị ám ảnh một số màu sắc nào đó... Do những nguyên nhân “chấp trước” hoặc “ám ảnh” đó, mà có thể xuất hiện nhiều dạng *nimitta* khác nhau.

Lại nữa, sau khi *nimitta* xuất hiện rồi, lại do sự tưởng tượng ám ảnh chấp trước của thiền tâm mà có thể tiếp tục chuyển đổi nhiều dạng nhiều màu sắc khác nhau nữa...

Nếu gặp trong những trường hợp chuyển đổi như vậy, thì việc thành tựu các bậc thiền là

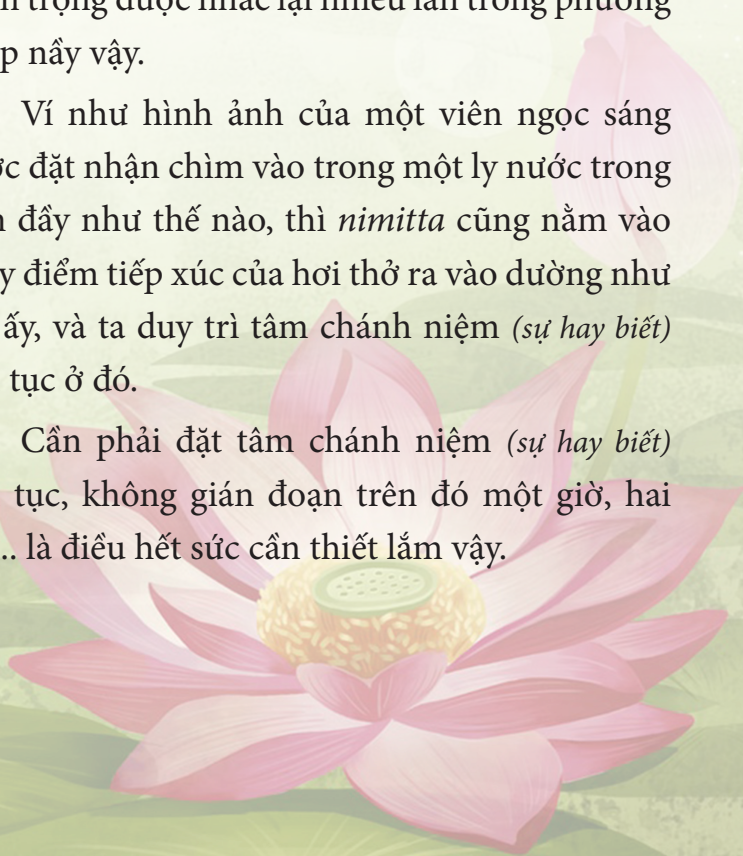
37 *Māhātī-1-33*

điều vô cùng khó khăn. Do đó, tất cả các tướng tượng ám ảnh chấp trước, ấn tượng... liên quan đến *nimitta*. Chư hành giả, hãy cố gắng hạn chế nó đến mức tối đa bao nhiêu, càng tốt bấy nhiêu!

Hãy cố gắng duy trì chú tâm chánh niệm ngay điểm tiếp xúc của hơi thở ra vào tại vùng “*quanh lỗ mũi*” hoặc “*điểm giữa của râu hàm trên*” khi có sự xuất hiện của *nimitta* là điều vô cùng quan trọng được nhắc lại nhiều lần trong phương pháp này vậy.

Ví như hình ảnh của một viên ngọc sáng được đặt nhận chìm vào trong một ly nước trong tràn đầy như thế nào, thì *nimitta* cũng nằm vào ngay điểm tiếp xúc của hơi thở ra vào dường như thế ấy, và ta duy trì tâm chánh niệm (*sự hay biết*) liên tục ở đó.

Cần phải đặt tâm chánh niệm (*sự hay biết*) liên tục, không gián đoạn trên đó một giờ, hai giờ... là điều hết sức cần thiết lắm vậy.



5. Phân biệt Học tướng và Quang tướng

(*Uggahani mitta và Paṭibhāganimitta*)

1) Học tướng:

Thường có màu trắng phau phau như bông gòn, nhưng không trong suốt còn gọi theo danh từ Pāli là *uggahanimitta*.

2) Quang tướng:

Có màu sáng, trong suốt, lấp lánh và chói lọi (như sao mai; như thổi pha lê; như thổi thủy tinh, như đá ngọc quý...) còn gọi là *paṭibhāganimitta*.

- **Đá ngọc quý có nhiều loại:**

a/ Như đá ngọc quý có màu trắng sáng nhưng không trong suốt (*học tướng*).

b/ Như đá ngọc quý có màu vừa sáng vừa trong suốt, chói lọi lấp lánh... (*quang tướng*).

Còn lại những màu sắc khác cũng tương tự như vậy mà phân biệt.

+ Như đã mô tả nhiều loại dấu hiệu ở trên (nhiều loại *nimitta*), số (10) là loại *nimitta* có màu ngọn khói: Trường hợp *nimitta* này có màu dơ dơ nhiều thì là loại *parikammanimitta*.

***Parikammanimitta*:** Chính là màu mà khi ta nhắm mắt lại thở ra và thở vào và do sự định tâm được phát triển có dấu hiệu “màu ngọn khói dơ dơ” xuất hiện do đó màu này được gọi là *parikamma nimitta* (tợ tướng).

Trường hợp “màu ngọn khói trắng phau phau” giống như màu bông gòn gọi là học tướng (*uggaha-nimitta*).

Trường hợp “màu ngọn khói, trong sáng, chói lọi” xuất hiện thì gọi là quang tướng (*paṭibhāga-nimitta*).

Có những *nimitta* xuất hiện đến giống như màu ngà voi, từ trước mũi, hoặc xếp thành hàng thẳng hàng trước phía ngoài mũi, tâm ta không theo dõi nó mà hướng tâm về nơi gần nhất của hơi thở ra, hơi thở vào và đặt tâm chánh niệm ở đó.

Hành giả không theo hơi thở ra phía bên

ngoài thân cũng như không theo hơi thở vào trong thân và đặt tâm sát nhất vùng dưới quanh lỗ mũi (*nơi xúc chạm rõ nhất của hơi thở vào ra*) Sự cần thiết ở nơi đây là đặt tâm, áp sát tâm khẳng khái “*quanh lỗ mũi*” hoặc vùng “*điểm giữa của rãnh mép râu hàm trên*” nơi trung tâm của *nimitta* khi mà có *nimitta* đang xuất hiện tại đây.

Đặt tâm đúng chỗ, duy trì tâm liên tục trên *nimitta* tức là nơi xúc chạm rõ nhất của hơi thở ra vào một giờ, hai giờ... với mọi lần hành thiền như thế dần dần *nimitta* càng lúc càng sáng, càng chói lọi. Màu sắc sáng lúc này gọi là quang tướng (*paṭibhāga -nimitta*).

Khi mà dạng quang tướng này xuất hiện là lúc đã làm lặng yên tất cả mọi phiền não trong tâm hành giả (*những muộn phiền, lo âu, bất an... vào lúc này không còn quấy nhiễu hành giả nữa.*)

Vào những lúc *nimitta* xuất hiện trắng như bông, hoặc sáng như sao... cũng đừng nên đọc niệm các màu sắc ấy trong tâm. Những dấu hiệu tự nhiên nóng, lạnh, xô, đẩy hoặc như những dấu

hiệu thông thường, màu sắc... cũng không nên đọc trong tâm.

6. *Chú ý* (việc quân bình Ngũ căn).

Hai loại *nimitta* (học tướng và quang tướng) khi được vững vàng rồi thì hơi thở và *nimitta* đã hợp nhất làm một, vào lúc này không nên khi thì hướng tâm nhìn vào hơi thở ra, hơi thở vào, khi thì hướng tâm nhìn vào *nimitta*.

Mà hãy hoàn toàn chú tâm vào nơi *nimitta* (tức là chú tâm vào điểm xúc chạm rõ nhất của hơi thở ra và hơi thở vào). Lúc này càng nhìn³⁸ vào *nimitta* càng lâu thì *nimitta* càng lúc càng sáng hơn, đồng

38 Càng nhìn vào *nimita*: Nghĩa là lúc này không nên quan tâm đến hơi thở có còn vào ra nữa hay không, mà chỉ quan tâm đến ánh sáng, nghĩa là chỉ nhìn nơi điểm “xúc chạm” mà thôi. Nói là quan tâm nhìn vào ánh sáng, đồng nghĩa là ta đang chú tâm vào điểm “xúc chạm” liên tục bởi vì sao? Bởi vì, mặc dù ta nhìn vào “điểm xúc chạm”, nhưng ta vẫn thấy hoàn toàn quang tướng lúc đó. Ví như khi ta chú tâm nhìn đến một viên ngọc sáng bỏ trong một ly nước đầy, tuy ta chỉ hướng tâm tập trung tinh thần nhìn vào viên ngọc thôi, nhưng ta cũng thấy được toàn thể ly nước vậy.

thời thiền tâm hành giả càng lúc càng an tịnh, càng an trụ hơn.

- Nếu trong trường hợp *nimitta* biến mất thì hành giả giữ tâm bình thản và hướng tâm mạnh, nên bám lại hơi thở ra, hơi thở vào. Khi *nimitta* xuất hiện và dần dần bền vững trở lại rồi thì nên chuyển qua đặt tâm nhìn vào *nimitta* trở lại. Bằng cách này dần dần, thiền tâm sẽ đạt đến cận định (*upacara-samādhī*) vậy.

Hãy gìn giữ *Paṭibhāga - nimitta* (quang tướng) của thiền hơi thở này như Chánh cung Hoàng hậu gìn giữ Đức Chuyển luân Vương hải nhi khi còn nằm trong thai bào của bà (*Bà nhìn thấy hải nhi trong bụng mình như thấy rõ ràng một vật đặt trong một lọ thủy tinh trong suốt, cần trọng gìn giữ để khỏi bị ảnh hưởng hư hại*), hoặc như người nông dân gìn giữ vỏ của một loại lúa quý để tránh khỏi chuột, chim phá hoại khi lúa mới bắt đầu trổ bông (*ngâm sữa*) vậy.

Cần hành đi hành lại nhiều lần và gắng gìn giữ duy trì quang tướng này nơi tâm hành giả để cho thiền tâm cận định này không bị hư mất.

Hành giả luôn dùng chi chánh niệm (*sự hay biết*) để quân bình giữa các cặp yếu tố:

- Tinh tấn với Định.

- Đức tin với Trí tuệ.

Cả năm chi này (*Tín-Tuệ; Tấn-Định; và Niệm*) sao cho quân bình và điều hòa trong việc phát triển thiền.

Với sự cố gắng hành thiền như vậy thì sẽ dẫn đến định của bậc Sơ thiền (*Pathamajjhāna*) với đầy đủ 5 thiền chi³⁹.

- Hành giả hành theo trình tự các bước của phương pháp này chính là theo thứ tự tiến hóa thanh tịnh của tâm, con đường đi đến thiền định, con đường phát triển thiền *vipassanā* (*thiền tuệ*).

- Nhờ năng lực gìn giữ và điều hòa của ngũ căn này mà Tâm hành giả khỏi bị trở ngại hoặc bị đi lệch ra bên ngoài.

Đức tin: *“Chỉ có thở ra thở vào thôi mà được chứng đắc các bậc thiền định điều này có thật đúng không? Nimitta trắng phau như bông gòn sẽ xuất*

hiện? Nimitta trong suốt như pha lê, như thỏi nước đá, sáng chói lấp lánh như sao mai... sẽ xuất hiện? Và từ đâu sẽ xuất hiện đến? Có thể là như vậy không? Và nimitta từ đâu mà đến để cho ta thấy được? Thời đại tối tân bây giờ mà làm gì có chứng đắc Thiền định!?...” Có những suy nghĩ hoài nghi sai lệch như vậy nghĩa là chư bậc Thiện trí có đức tin hãy còn quá ít. Do đó mà khó có khả năng giữ vững tâm mình cho khỏi đi lệch ra ngoài con đường thực hành thiền định này vậy.

Chư bậc Thiện trí chẳng nên suy nghĩ rằng chỉ có việc chú tâm theo dõi vào hơi thở thôi mà chúng được bậc thiền, đắc được pháp quý báu!

Chư bậc Thiện trí thường được tán dương bởi nhờ có sự định tĩnh và hằng có trí nhớ hay biết mình (*chánh niệm*), chính nhờ trí nhớ hay biết thường xuyên này mà chủ động điều hòa được hai cặp yếu tố:

- Tĩnh tấn và Định.
- Đức tin và Trí tuệ.

Được phát triển quân bình chính vì lẽ đó

mà thiền định được phát triển.

Khi thiền định được phát triển trên nền tảng quang tướng làm đối tượng sẽ dẫn đến chứng đắc thiền định.

7. Chánh Niệm (Sati)

Đức tin và Trí tuệ quân bình,

Định và Tinh tấn quân bình,

Định và Tuệ quân bình.

Sự chánh niệm (*sự giác tỉnh, sự hay biết*) dành cho việc quân bình các căn nầy trong mọi thời gian là pháp luôn luôn cần thiết lắm vậy.

Thường xuyên có sự chánh niệm bao giờ cũng rất là cần thiết.

Đúng vậy! Chánh niệm luôn luôn cần thiết để bảo trợ gìn giữ sự vững bền cho năng lực của đức tin, làm sung mãn cho năng lực của sự tinh tấn, làm tăng trưởng sự vững bền cho năng lực của trí tuệ.

Chánh niệm nhắc nhở gìn giữ sự định tĩnh của tâm nên tránh được những trạng thái buồn

phiền...

Về vai trò của chánh niệm được ví như sau:

Trong tất cả các công việc quan trọng trong triều đình quốc sự của nhà Vua bao giờ cũng cần thiết sự có mặt giúp sức của các quần thần văn quan, võ tướng quan trọng như thế nào thì cũng dường như thế ấy:

- Trong công việc hành thiền để bảo trợ gìn giữ cho tâm khỏi bị phóng đi, ra ngoài đề mục, tránh bị rơi vào các trạng thái buồn chán, cũng như để hỗ trợ cho thiền pháp được tiến triển, do đó luôn luôn cần thiết sự có mặt của chánh niệm.

Trong việc hành thiền để phát triển thiền tâm, sự có mặt của chánh niệm với sự hay biết mọi thời gian luôn luôn là điều cần thiết lắm vậy. Tại vì sao? Việc hành thiền là để phát triển tâm, có sự chánh niệm, tức là thường có sự hay biết nơi đề mục để tâm thường có nơi nương tựa.

Để cho những pháp quý báu chưa thành tựu được thành tựu, để cho những pháp cao chưa đến sẽ được đến nơi và chưa biết sẽ trở nên biết vậy.

Chánh niệm là nơi nương tựa của sự phát triển thiền tâm, phát triển thiện tâm.

Nếu không có chánh niệm, trí nhớ hay biết đầy đủ trong sự phát triển thiền tâm, thì để đạt được các pháp đặc biệt cao quý này không thể nào sung mãn tròn đầy được.

Lại nữa, chánh niệm còn có vai trò gìn giữ và bảo vệ cho đề mục của thiền không bị hư hoại.

8. Bảy pháp hỗ trợ việc phát triển Thiền.

1) Pháp niệm hơi thở trên đề mục có đối tượng là quang tướng, luôn được duy trì bởi trí nhớ là sự Hay biết (còn gọi là sự Chánh niệm, *sati*).

2) Pháp niệm hơi thở trên đề mục có đối tượng là quang tướng, được quán xét bởi Trí tuệ (*paññā*).

3) Pháp niệm hơi thở trên đề mục có đối tượng là quang tướng, để cả bảy pháp hỗ trợ cho sự phát triển thiền tâm được đều đặn quân bình luôn cần thiết sự Tinh tấn (*virīya*).

4) Pháp niệm hơi thở trên đề mục có đối tượng là quang tướng cần có sự hiện khởi bởi cảm thọ Hỷ (*pīti*) sung mãn thoả thích.

5) Pháp niệm hơi thở trên đề mục có đối tượng là quang tướng cần có sự hiện khởi bởi cảm thọ tịnh Lạc (*sukha*) vi tế.

6) Pháp niệm hơi thở trên đề mục có đối tượng là quang tướng, được hiện khởi bởi tâm vô cùng an tịnh là trạng thái Định (*ekaggatā*).

7) Pháp niệm hơi thở trên đề mục có đối tượng là quang tướng cần có sự hiện khởi bởi tâm Xả (*upekkhā*) để quân bình cho hai trạng thái cực đoan của tâm là: Không quá dễ duôi và cũng không tinh tấn quá mức.

Trong bảy yếu tố hỗ trợ cho sự ổn định và điều này phát triển tốt đẹp của thiền pháp ở trên, chư bậc Thiện trí cần làm cho bảy chi pháp trên quân bình đều đặn, điều này sẽ hỗ trợ cho Thiền Pháp phát triển tốt đẹp. Chẳng hạn như:

a. Trường hợp do ảnh hưởng một nguyên nhân nào đó mà làm cho thiền tâm của hành giả

vô cùng mệt mỏi, xuống sức, thối tâm... trên đề mục quang tướng. Thì không nên dùng ba chi: Lạc, Định, Xả để áp dụng quân bình cho trạng thái trên.

Mà cần thiết dùng đến ba chi: Tuệ, Tấn, Hỷ để quân bình trạng thái mệt mỏi thối tâm đó.

Do điều hòa như vậy thì tâm mới được quân bình và đưa tâm từ trạng thái đang bị xuống dốc vượt lên trên.

b. Trường hợp do ảnh hưởng một nguyên nhân nào đó khiến tâm của hành giả vô cùng tinh tấn, căng thẳng quá mức... Do đó mà làm cho tâm giao động và phóng tâm nhiều (*đây là lẽ tự nhiên*).

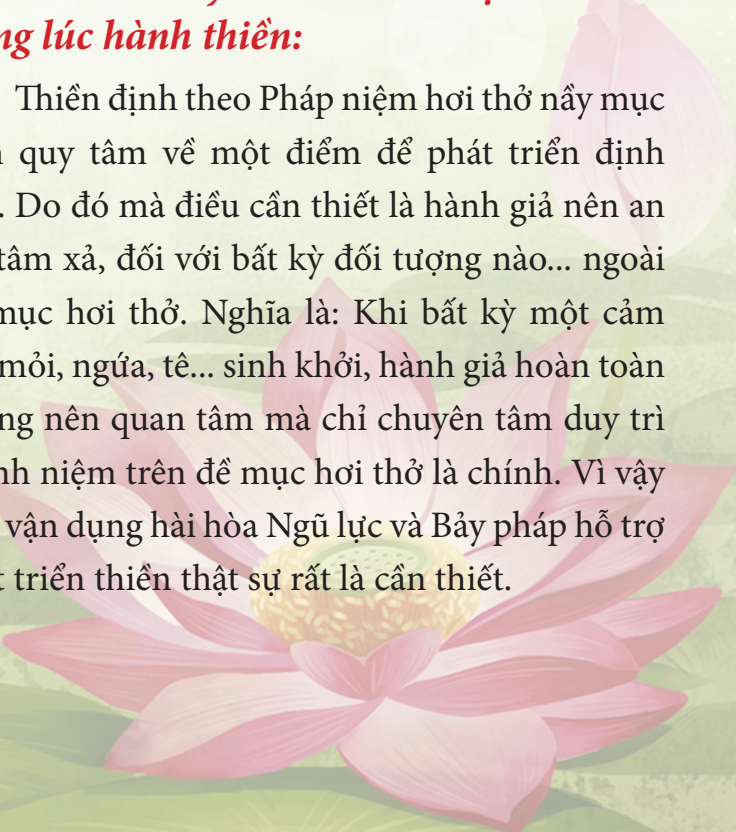
Vào lúc đó không nên dùng ba chi: Tuệ, Tấn, Hỷ mà cần thiết áp dụng ba chi: Lạc, Định, Xả để quân bình, sẽ làm cho trạng thái đang bị căng thẳng giao động, phóng tâm đó sẽ được lắng dịu yên lặng trở lại.

Nhờ có chi chánh niệm (*trí nhớ hay biết*) luôn hiện khởi mà biết cách điều hòa, hóa giải các tình

huống trên được kịp thời hữu hiệu vậy. Bảy chi này có quan hệ hỗ tương nhau để dẫn đến sự thành tựu các Thánh đạo, Thánh quả, do đó có tên gọi là bảy pháp hỗ trợ sự giác ngộ (*Bảy pháp trợ Bồ Đề*), cùng với năm yếu tố (*Ngũ lực*). Sự kết hợp hài hòa giữa bảy pháp trợ Bồ Đề và Ngũ Căn rất cần thiết trong việc phát triển thiền vậy.

9. Điều lưu ý với các cảm thọ sinh khởi trong lúc hành thiền:

Thiền định theo Pháp niệm hơi thở này mục đích quy tâm về một điểm để phát triển định tâm. Do đó mà điều cần thiết là hành giả nên an trú tâm xả, đối với bất kỳ đối tượng nào... ngoài đề mục hơi thở. Nghĩa là: Khi bất kỳ một cảm thọ mới, ngứa, tê... sinh khởi, hành giả hoàn toàn không nên quan tâm mà chỉ chuyên tâm duy trì chánh niệm trên đề mục hơi thở là chính. Vì vậy việc vận dụng hài hòa Ngũ lực và Bảy pháp hỗ trợ phát triển thiền thật sự rất là cần thiết.



10. Vật thể của Tâm – nơi nương tựa của quang tướng “Manodvāra”

“Pabhassaramidaṃ bhikkhave cittaṃ.”

“Navame Pabhassaranti paṇḍaram parisud-dhaṃ. Cittanti bhāvaṅgacittaṃ.”

“Phần vật thể của tâm (nơi nương tựa của quang tướng) là phần vật chất vô cùng nhỏ bé vi tế nằm ở bên trong phần trái tim”.

11. Bảy trường hợp không có hơi thở:

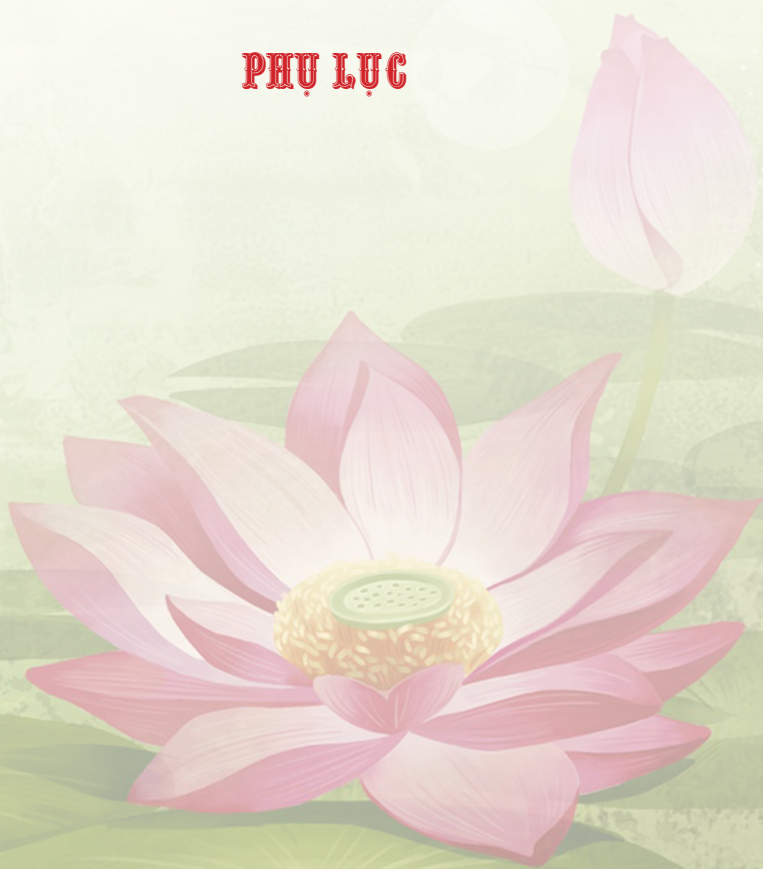
Hành giả cần suy niệm có 7 trường hợp không có hơi thở như sau:

- 1) Thai nhi trong bụng mẹ.
- 2) Người bị đắm chìm dưới nước.
- 3) Người bị bất tỉnh mất hết ý thức.
- 4) Người chết.
- 5) Người đang nhập vào đệ Tứ thiền.
- 6) Các vị Trời Đại Phạm Thiên.
- 7) Người đang nhập vào trạng thái: Diệt, thọ, tưởng, định (các bậc đắc quả Alahán).

- Rõ ràng ta không thuộc vào một trong bảy hạng người trên. Do đó thật sự hơi thở của ta vẫn thường xuyên hiện hữu ra vào, nhưng do sự chánh niệm của ta chưa đủ mạnh để quan sát nó.



PHỤ LỤC



I. Tóm Tắt Trình Tự Hành Thiền Theo Phương Pháp Niệm Hơi Thở Qua Các Bước:

Đường đến đệ Nhất thiền (*chứng đắc sơ thiền*):

**** Cách một:***

- Thở vào tôi biết rõ thở vào.
- Thở ra tôi biết rõ thở ra.

Bước 1:

- Thở vào dài biết rõ thở vào dài.
- Thở ra dài biết rõ thở ra dài.

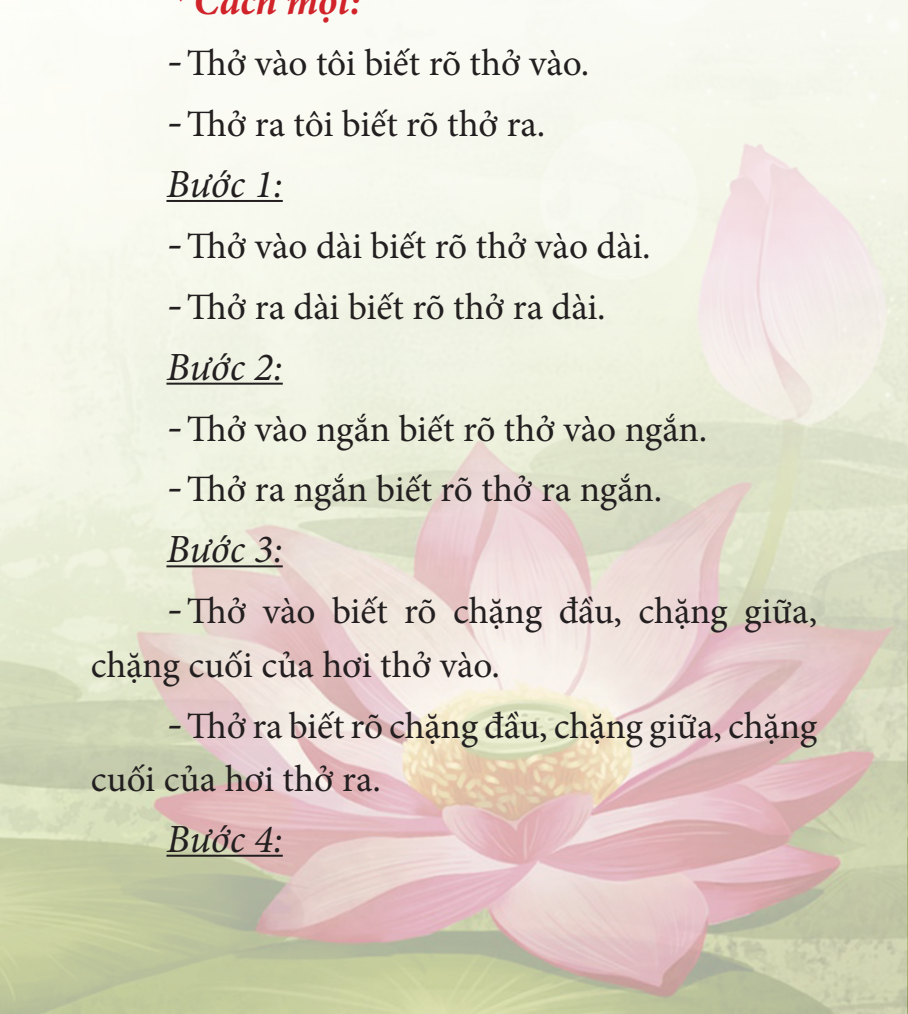
Bước 2:

- Thở vào ngắn biết rõ thở vào ngắn.
- Thở ra ngắn biết rõ thở ra ngắn.

Bước 3:

- Thở vào biết rõ chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối của hơi thở vào.
- Thở ra biết rõ chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối của hơi thở ra.

Bước 4:



-Làm cho an tịnh hơi thở và nhất tâm trên quang tướng.

Tâm lúc này yên lặng và an trụ hoàn toàn trong ánh sáng của quang tướng, hay tâm hành giả chính là một khối ánh sáng chói lòa mà trọng tâm là ngay nơi xúc chạm của hơi thở ra vào phía dưới mũi của hành giả.

*** Cách hai:**

Dành cho hành giả có sự phóng tâm nhiều.
Bước đầu tiên vào thiền: Vận dụng số đếm (từ một đến tám) như sau:

- Thở vào tôi biết đang thở vào.
- Thở ra tôi biết đang thở ra (đếm một).
- Thở vào tôi biết đang thở vào.
- Thở ra tôi biết đang thở ra (đếm hai),...
- Thở vào tôi biết đang thở vào.
- Thở ra tôi biết đang thở ra... (đếm tám) và cứ như vậy hết lượt đếm từ một đến tám, rồi kế tiếp đến lượt đếm từ một đến tám khác... cho đến khi tâm đã an trụ và làm chủ được nhiều trên hơi

thở...

Sau đó, hành giả chuyển qua lại giống y hệt như cách I nêu trên.

II. Phương Pháp Vắn Tắt Chuyển Qua Các Tầng Thiền:

1) Phương pháp chuyển qua đệ Nhị thiền:

Sau khi xuất khỏi sơ thiền: Tiếp tục chú tâm nhìn vào lại quang tướng và hướng tâm niệm theo dài ngắn như sau:

- a. Thở vào (ra) dài, biết vào (ra) dài.
- b. Thở vào (ra) ngắn, biết vào (ra) ngắn
- c. Thở vào (ra) theo 3 chặng (đ-g-c) làm cho an tịnh (chánh niệm liên tục trên quang tướng - nhất tâm trên quang tướng).

2) Phương pháp chuyển qua đệ Tam thiên:

a. Sau khi xuất khỏi nhị thiên: Tiếp tục chú tâm nhìn vào lại quang tướng, quán niệm hơi thở ra (vào) theo (đ-g-c): - Thở vào biết rõ **chặng đầu - chặng giữa - chặng cuối** (của hơi thở vào).

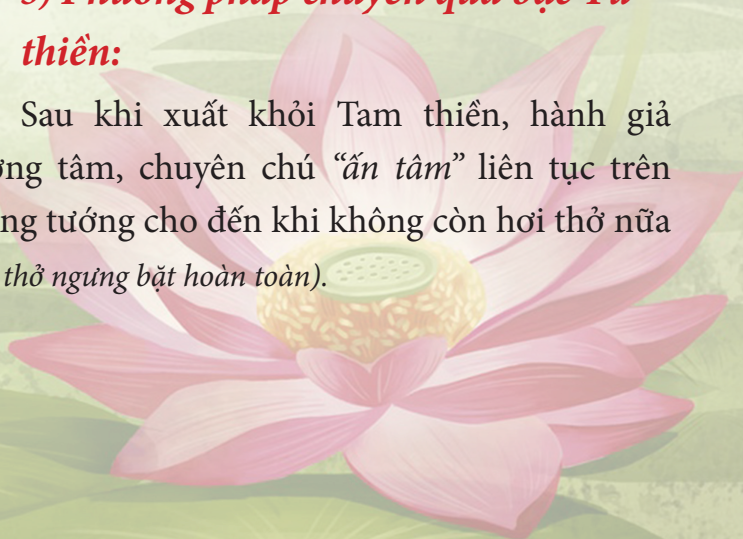
- Thở ra biết rõ **chặng đầu - chặng giữa - chặng cuối** (của hơi thở ra).

b. Làm cho an tịnh (chánh niệm liên tục trên quang tướng - nhất tâm trên quang tướng).

c. Thở vào (ra) theo 3 chặng (đ-g-c) làm cho an tịnh (chánh niệm liên tục trên quang tướng - nhất tâm trên quang tướng).

3) Phương pháp chuyển qua bậc Tứ thiên:

Sau khi xuất khỏi Tam thiên, hành giả hướng tâm, chuyên chú “ấn tâm” liên tục trên quang tướng cho đến khi không còn hơi thở nữa (hơi thở ngưng bật hoàn toàn).



III. Ích Lợi Thực Tế Của Hành Giả:

Hành thiền và đặc biệt khi đã tập luyện thuần thục trong ánh sáng quang tướng của sơ thiền... rồi thì ích lợi thật là vô cùng lớn lao không thể nghĩ bàn được! Ngoài những ích lợi đã nêu trên... Trong cuộc sống thực tế nhờ kinh nghiệm thuần thục an trụ tâm trong ánh sáng của quang tướng mà hành giả có thể tự làm chủ được mình trong nhiều lĩnh vực, cũng như tự mình có thể làm lắng yên tạm thời các phiền não quấy nhiễu do từ cuộc sống bên ngoài tác động đến hay từ trong nội tâm của hành giả một cách nhanh chóng và dễ dàng vậy, hoặc khả năng tự chế ngự một số cảm thọ đau đớn, phiền não sinh khởi trên thân thể trong các trường hợp sức khỏe, bệnh hoạn... tăng cường khả năng định tâm trong y học ngành nghiên cứu khoa học v.v...

- Nhờ định tâm trong sáng này mà hành giả dễ dàng thấy biết các sát na tâm vi tế của chính mình thường sinh khởi và do đó sẽ thấy biết được phần lớn bản chất của thân và tâm... làm nền tảng vững chắc hỗ trợ cho sự phát triển trong

hành thiền *Vipassanā* (Thiền tuệ) dẫn đến chứng
đắc đạo quả.



*Mời Quý Vị Đón Đọc Sách
Cùng Tác Giả*

1. Những Lời Dạy Vàng Của Đức Phật.

(Tinh hoa Phật pháp)- Tập 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

2. Nhân Cách Của Phước Đức. (Tập 1, 2)

(Tâm sinh lý Đạo Phật - Lợi ích vĩ đại của sự giữ giới)

3. Phước Lành Của Tình Thương.

(Phương pháp phát triển tâm Từ ái)

4. Ân Cha Mẹ - Nghĩa Thầy Cô

(Món quà quý dành cho mọi gia đình và thân hữu)

5. Châu Ngọc Trong Ta.

(Vấn Đáp - Sổ tay Phật Pháp)- Tập 1, 2, 3

6. Cốt Lõi Đạo Phật

(Tinh hoa Phật Pháp)

7. Mười Pháp Cao Quý Của Cha Mẹ và Con Cái.

(Cảm nang cuộc sống gia đình)

8. Mười Pháp Cao Quý Của Vợ và Chồng.

(Cảm nang hạnh phúc gia đình)

9. Các Pháp Phát Triển Thành Công Kinh Tế.

(Bền vững và nhiều an vui - Dành cho mọi gia đình)

*Tài Liệu Tham Cầu Trong Quá
Trình Soạn Dịch
“Thiền Định và Sức Khỏe”*

1. Thiền định. Sách của Trung tâm Thiền viện Quốc tế Pa Auk (*Pa Auk International Meditation Center, Mawlamyaine, Myanmar*).

2- Kinh *Milinda pañhā* (*Pāli*).

3- Kinh *Milinda pañhā* (*Myanmar*).

4- Sinh lý học. Đại học Y khoa (*Bộ Giáo dục và Đào tạo*).

5- Sinh hóa. Đại học Y khoa (*Bộ Giáo dục và Đào tạo*).

6- Y học cổ truyền dân tộc (*Đại học Y khoa, Hà Nội*).

7- Thuật dưỡng sinh Trung Quốc.

8- Thuật ngũ y khoa Anh Việt (*Bác sĩ Vũ Minh Tính*).

9- Đại Từ Điển Tiếng Việt (*Bộ Giáo dục và Đào tạo, Trung tâm Ngôn ngữ và Văn hóa Việt Nam*).

THIỆN ĐỊNH VÀ SỨC KHỎE

Đại đức Thích Thiện Minh

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

53 Tràng Thi - Hoàng Kiếm - Hà Nội.

Email: nhaxuatbantongiao@gmail.com

Điện thoại : 04-37822845 Fax :(04).37822841

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập

NGUYỄN CÔNG OÁNH

Biên tập: Vũ Văn Hiếu

Trình bày và bìa: Phạm Duy

Biên tập kỹ thuật: Mani Design

In số lượng: 1.000 bản, khổ 12 x20 cm

*In Tại XÍ NGHIỆP IN FAHASA 774 Trường Chinh, P.15,
Q.Tân Bình, Tp.HCM.*

Số ĐKXB:

Mã ISBN:

QĐXB:

In xong và nộp lưu chiểu quý 1 năm 2016