TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Quán niệm hơi thở (Anapana Sati)

ISSN: 2734-9195 15:30 18/04/2026

Khi năm thiền chi đều cùng hiện diện đầy đủ, thiền sinh sẽ thấy ngay là mình đang vào tầng thiền thứ nhất (đệ nhất thiền), với tợ tướng là đề mục trong tâm, có tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm.

Các bạn có thể bắt đầu pháp quán niệm hơi thở (anapana sati, a-na-pa-ná sa-tị) bằng cách định tâm vào hơi thở vào, hơi thở ra tại lỗ mũi hay ở môi trên. Có người hỏi là ta nên định tâm vào hơi thở hay sự chạm xúc của hơi thở?

Câu trả lời là chỉ nên định tâm vào hơi thở. Hơi thở chạm xúc vào lỗ mũi hay môi trên là nơi dễ theo dõi nhất. Sự chạm xúc là một đề tài thiền quán khác biệt, thuộc về pháp môn quán danh (quán danh-sắc). Đó là pháp quán Xúc giới và các tâm sở có liên quan.

Ở đây, chúng ta chỉ quán niệm vào hơi thở, hơi thở có chạm xúc, mà không quán vào sự chạm xúc. Quán niệm hơi thở nầy cần có một chánh niệm vững mạnh và tuệ giác tri.

Bây giờ ta đem tâm vào hơi thở, hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu thiền sinh không thể chú tâm vào hơi thở sau một vài buổi thiền, thì có thể tập đếm hơi thở. Việc nầy để giúp họ phát triển định lực. Thiền sinh đếm số sau mỗi hơi thở, như sau: "thở vào ... thở ra ... một", "thở vào ... thở ra ... hai", "thở vào ... thở ra ... ba", ... cho đến "thở vào ... thở ra ... tám". Có thể đếm từ năm đến mười, rồi trở lại số một. Tuy nhiên, thiền sinh nên đếm đến số tám rồi trở lại từ đầu. Số tám là để nhắc nhở chúng ta về Con Đường Tám Chánh (Bát Chánh Đạo) mà chúng ta đang cố gắng hành trì để giác ngộ. Các bạn cần phải cương quyết không để phóng tâm, tâm lang thang chỗ nầy chỗ kia, trong khi đếm hơi thở. Chỉ chú tâm theo dõi hơi thở và đếm số, từ 1 đến 8 rồi trở lại 1 ... Qua việc chỉ chú tâm vào đếm hơi thở như thế, tâm sẽ trở nên an định hơn. Thông thường thì cần phải thực hành như thế trong một giờ để tâm được an định và vững chắc.

Sau đó, khi tâm an định, bạn có thể bỏ lối đếm hơi thở và chuyển sang giai đoạn kế. Nếu bạn thở vào một hơi dài, bạn biết đó là một hơi dài. Nếu bạn thở ra một hơi dài, bạn biết đó là một hơi dài. Tương tự, nếu bạn thở vào một hơi

ngắn, bạn biết đó là một hơi ngắn. Nếu bạn thở ra một hơi ngắn, bạn biết đó là một hơi ngắn. Ở đây, dài hay ngắn là gì? Đó là khoảng thời gian. Nếu cần một thời gian dài để thở thì đó là hơi thở dài. Nếu cần một thời gian ngắn để thở thì đó là hơi thở ngắn. Tuy nhiên, phải thở bình thường mà không cố gắng ép hơi thở. Không nên đặt tên nó là "dài" hay "ngắn". Nếu cần phải đặt tên thầm trong tâm, thì đặt tên nó là "thở vào, thở ra" mà thôi. Chỉ cần biết nó là hơi dài hay ngắn, nhưng lúc nào cũng phải chú tâm vào luồng hơi đang chạm xúc vào lỗ mũi hay môi trên. Không nên đem tâm đi theo luồng hơi vào trong thân thể hay chạy ra ngoài thân thể. Nếu thiền sinh để tâm theo dõi luồng vào trong thân hay ra ngoài thân thì sẽ không thể làm hoàn hão sự định tâm. Cần phải chú tâm ghi nhận hơi thở đang chạm xúc lỗ mũi hay môi trên trong một, hai, hoặc ba giờ.

Đến đây, định tướng (nimitta, ni-mít-tá) sẽ phát sinh. Nếu định tướng không phát sinh thì bạn có thể chuyển sang hành trì như sau: thiền sinh để tâm ghi nhận toàn luồng hơi liên tục từ đầu đến cuối. Bạn không nên đặt tên là: "chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối". Nếu cần phải đặt tên thầm trong tâm, thì đặt tên nó là "thở vào, thở ra" mà thôi.

Trong lúc đó, nhận biết toàn luồng hơi từ đầu đến cuối, đang chạm xúc tại một nơi cố định (lỗ mũi hay môi trên), và tuyệt đối không theo dõi nó vào bên trong thân thể hay ra bên ngoài. Nếu thiền sinh hành trì như thế trong một hay hai giờ thì định tướng có thể sẽ phát sinh.

Bây giờ, cho dù định tướng có hiện ra hay không, thiền sinh tiếp tục sang giai đoạn kế. Trong giai đoạn nầy, bạn tạo một ước nguyện trong tâm: "Nguyện cho hơi thở của tôi được nhu nhuyễn". Từ từ, hơi thở sẽ tự nó trở nên dịu dàng, nhẹ nhàng, nhu nhuyễn. Bạn không nên cố tình ép hơi thở để nó nhẹ nhàng. Bởi vì nếu làm như thế thì chẳng bao lâu, bạn sẽ bị hụt hơi và tạo mệt nhọc. Khi hơi thở tự nó trở nên nhẹ nhàng và tâm an định theo nó, qua thiền lực, hầu hết các thiền sinh sẽ cảm thấy lâng lâng, như thể là họ không có đầu, không có mũi, không có thân nữa, mà cảm thấy chỉ có hơi thở vào ra nhẹ nhàng và một cái tâm đang theo dõi nó. Lúc nầy, bạn cảm thấy là không có "tôi", mà cũng không có "nó". Bây giờ, chỉ còn có một tâm đang gắn chặt vào hơi thở. Nếu tâm được an định và chăm chú vào đó trong một giờ, thì trong thời gian nầy, tâm không còn liên hệ đến các chuyện thế tục nữa. Tâm đang ở trong trạng thái thiện (kusala), và trạng thái thiện nầy rất gần đến trạng thái cận định (upacara samadhi).

Đến đây, tùy theo giới hạnh của từng cá nhân, định tướng sẽ hiện ra. Mỗi cá nhân khác nhau sẽ có những định tướng khác nhau. Dù đang nhắm mắt, theo dõi hơi thở, dần dần thiền sinh sẽ thấy định tướng hiện ra, có khi như là một làn chỉ trắng, một luồng ánh sáng trắng, một ngôi sao, một cụm mây hoặc một nhúm bông gòn. Nó có thể rất to, trùm cả khuôn mặt, hoặc như mặt trăng, mặt trời, hoặc một viên ngọc thạch, một viên ngọc trai. Nó hiện ra trong các hình sắc khác nhau là vì nó do tưởng uẩn (saññā) tạo ra.

Lúc ban đầu, định tướng có thể giống như có màu khói xám. Dần dần, nếu giữ tâm được an định vào hơi thở, hơi thở và màu khói xám trở thành đồng nhất với nhau, không khác biệt. Sau đó, nếu tâm được an nhẹ và chỉ chú mục vào hơi thở, màu sắc đó trở thành trắng đục. Mặc dù là màu trắng, nhưng nếu bạn chỉ chú mục vào hơi thở, hơi thở sẽ trở thành định tướng và định tướng chính là hơi thở. Nếu hơi thở và định tướng là một, không khác biệt, khi bạn chú mục vào hơi thở thì bạn cũng chú mục vào định tướng, và khi bạn chú mục vào định tướng thì bạn cũng chú mục vào hơi thở. Và như thế, bạn hành thiền tốt và nghiêm túc.

Nếu định tướng trở nên vững bền và nếu bạn chỉ chú tâm vào định tướng của hơi thở (anapana nimitta), mà không chú tâm vào hơi thở nữa, tâm bạn trở nên tập trung vào định tướng lúc đó. Trong giai đoạn nầy, điều quan trọng là thiền sinh không nên tìm cách chuyển hóa định tướng. Bạn không nên tìm cách đẩy nó đi xa, hoặc làm cho nó thay đổi hình dạng. Nếu làm như thế, định lực của bạn sẽ không phát triển, và định tướng có thể sẽ biến mất.

Tuy nhiên, nếu định tướng hiện ra quá xa đối với lỗ mũi thì thiền sinh chưa có đủ lực để chuyển sang mức thiền định hơi thở (anapana jhana samadhi). Tại sao? Bởi vì đây là một nguyên tắc quan trọng trong việc quán niệm hơi thở. Bản luận giải có đề cập rằng việc luyện tâm thiền định niệm hơi thở (anapanasati samadhi bhavana) chỉ hoàn tất khi nào tâm quán niệm được giữ tại nơi mà hơi thở chạm xúc với cơ thể. Khi thiền sinh chú định vào bên ngoài, xa lìa nơi chạm xúc, thì rất khó mà đạt vào tầng thiền định. Do đó, khi định tướng còn ở xa, thì thiền sinh không nên chú tâm vào nó, mà phải chú tâm vào hơi thở tại một nơi cố định. Từ từ, định tướng sẽ đến gần và hòa nhập vào hơi thở.

Khi định tướng có màu khói xám thì đó là sơ tướng (parikamma nimitta) trong trạng thái sơ định (parikamma samadhi). Nếu nó trở thành màu trắng như một nhúm bông gòn, đó là học tướng (uggaha nimitta). Đây là một trạng thái định khá cao. Nếu màu trắng nầy được vững bền, thiền sinh phải an định tâm và chú mục vào đó. Trong giai đoạn nầy, bạn không nên chú ý đến màu sắc của nó, mà chỉ chú tâm vào đó như là một loại định tướng mà thôi.

Thí dụ như một ly nước và có một hạt ngọc trai trong đó. Ta chỉ nhìn hạt trai, như thể đem tâm vào định tướng. Không nên điều tra, trạch vấn về Khổ, Vô thường, Vô ngã. Không cần biết nó nóng hay lạnh, cứng hay mềm, mà cũng không cần phân tích màu sắc của nó. Chỉ cần giữ tâm an định và chú mục vào định tướng. Làm như thế, dần dần định tướng sẽ chuyển từ màu trắng đục sang một màu chói sáng. Đây là tợ tướng (patibhaga nimitta). Nếu tâm vẫn giữ an định và chỉ chú mục vào định tướng khoảng 1 đến 2 giờ, hầu hết các thiền sinh đều có thể nhận rõ 5 thiền chi (jhananga) rất dễ dàng nếu họ phân tích chúng lúc đó. Năm thiền chi đó là:

1. Tầm (vitakka): đem tâm hướng về định tướng,
2. Tứ (vicara): bám sát vào định tướng,
3. Hỷ (pity): ưa thích định tướng,
4. Lạc (sukha): cảm giác an lạc, sung sướng khi tiếp xúc với định tướng,
5. Nhất tâm (ekaggata): tập trung tâm về một điểm (đó là định tướng)

Cũng cần biết thêm ở đây là có khi thiền sinh không thể nhận rõ được năm thiền chi trên, là vì lúc đó, thiền sinh vẫn còn bị các triền cái (nivarana) ngăn che. Đó là:

1. Tham dục (kamachanda)
2. Sân hận (vyapada)
3. Hôn trầm (thiramiddha)
4. Trạo cữ (udhaccakukucca)
5. Nghi ngờ (vicikiccha)

Thiền sinh phải duyệt xét từng triền cái một, để xem chúng còn vương vấn trong tâm trong lúc hành thiền hay không. Chúng cần phải được loại bỏ thì việc đắc thiền mới thành tựu.

Khi năm thiền chi đều cùng hiện diện đầy đủ, thiền sinh sẽ thấy ngay là mình đang vào tầng thiền thứ nhất (đệ nhất thiền), với tợ tướng là đề mục trong tâm, có tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Tiếp tục hành trì trong Nhất Thiền như thế khoảng 1 đến 2 giờ, rồi xuất thiền và duyệt lại năm thiền chi cho tường tận.

Trong các buổi thiền kế tiếp, thiền sinh tiếp tục ôn tập, và hành trì thuần thục trong tầng thiền thứ nhất. Có năm loại thuần thục:

1. Thuần thục phân biệt: phải thuần thục trong việc phân biệt các thiền chi sau khi xuất thiền
2. Thuần thục nhập định: phải thuần thục nhập thiền bất cứ lúc nào mà mình muốn
3. Thuần thục quyết tâm: phải thuần thục giữ mức thiền trong suốt thời gian mà mình đã định trước
4. Thuần thục xuất định: phải thuần thục xuất ra khỏi tầng thiền mỗi khi mình muốn
5. Thuần thục xét duyệt: phải thuần thục xét duyệt các thiền chi. Tương tự như mục số 1.

Thiền sinh nên nhận thức rằng tầng thiền thứ nhất rất gần với năm triền cái - tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cữ, và nghi ngờ. Thiền sinh cũng nên nhận thức rằng các thiền chi Tầm và Tứ trong tầng thiền thứ nhất làm cho tầng thiền nầy không an định bằng tầng thiền thứ nhì.

Vì thế, từ ước muốn rời bỏ hai thiền chi nầy và chỉ còn giữ thiền chi Hỷ, Lạc, Nhất Tâm, thiền sinh tiếp tục đem tâm vào tợ tướng. Làm như thế, thiền sinh sẽ có thể đạt vào tầng thiền thứ nhì, vốn chỉ còn ba thiền chi: Hỷ, Lạc, và Nhất Tâm. Sau khi vào được Nhị Thiền, thiền sinh hành trì năm loại thuần thục tương tự như trên.

Sau đó, thiền sinh nhận thức rằng Hỷ cũng không đem lại an định, nên có ước muốn bỏ Hỷ, chỉ còn giữ lại Lạc và Nhất Tâm, thiền sinh tiếp tục đem tâm vào tợ tướng. Làm như thế, thiền sinh sẽ có thể đạt vào tầng thiền thứ ba, vốn chỉ còn hai thiền chi: Lạc, và Nhất Tâm. Sau khi vào được Tam Thiền, thiền sinh hành trì năm loại thuần thục tương tự như trên.

Sau đó, thiện sinh nhận thức rằng nếu cứ duy trì Lạc thì lại là một hình thức tham thủ vào cảm giác vui sướng. Cho nên, với ý định bỏ Lạc, thiền sinh tiếp tục

đem tâm vào tợ tướng. Làm như thế, thiền sinh sẽ có thể đạt vào tầng thiền thứ tư. Lúc đó, hai thiền chi mới sẽ sinh ra: Xả và Niệm, thay thế Nhất Tâm. Lúc bấy giờ, thiền sinh ở trong trạng thái "xả niệm thanh tịnh", không còn câu chấp vào các cảm giác, và hơi thở trở nên nhẹ nhàng, hầu như tan biến. Tợ tướng trở nên rõ ràng, tròn sáng, quen thuộc, gần gũi, không xa lạ, và thiền sinh chú mục vào đó một cách nhẹ nhàng, bình thản. Sau khi vào được Tứ Thiền, thiền sinh hành trì năm loại thuần thục tương tự như trên.

Thiền sinh nên tìm đọc bộ Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) của Ngài Buddhaghosa, nhất là phần Niệm Hơi Thở trong chương VIII. Sau cùng, thiền sinh cũng cần nên biết rằng công phu hành thiền để đắc bốn tầng thiền như trên chỉ là một giai đoạn sơ khởi, tạo định lực bền vững, dùng đó để làm cơ sở phát triển tuệ minh sát và tiến đến giải thoát.

Trong tiến trình tu học, thiền sinh không nên dừng ở đó, mà cần phải tiếp tục nỗ lực hành trì các giai đoạn kế tiếp, như quán từ bi, quán niệm ân đức Phật, quán tứ đại, quán các sắc pháp, quán thân thể (32 bộ phận), quán các danh pháp, quán lý duyên sinh và các giai đoạn thanh lọc tâm.

Tác giả: **Bình Anson**
Ghi chú: Các đoạn chính của bài nầy được trích dịch từ một quyển cẩm nang tu thiền của ngài thiền sư U Acinna, người Miến Điện ("Light of Wisdom", W.A.V.E., Malaysia, 1996).
Perth, Tây Úc, tháng 12-1997

Nguồn link: https://budsas.net/uni/1-bai/phap022.htm