

Chính niệm hơi thở trong các truyền thống thiền định

ISSN: 2734-9195 14:30 27/06/2025

Dù được triển khai khác nhau qua mỗi truyền thống, hơi thở luôn là cửa ngõ đưa tâm trở về với thân, thiết lập định lực, từ đó mở lối cho trí tuệ và giải thoát.

Hơi thở là sự sống, hiện diện ở trung tâm của mọi hoạt động thường ngày. Tâm và hơi thở có mối liên hệ mật thiết: khi giận dữ, hơi thở trở nên gấp gáp, dồn dập; khi an lạc, hơi thở lại nhẹ nhàng, ổn định. Chính vì vậy, hành giả được khuyên nên điều hòa hơi thở một cách tự nhiên và đặt sự chú ý vào luồng hơi ra vào, có thể ở vùng bụng hoặc nơi đầu mũi.



Ảnh: Prince Kumar

Trong Phật giáo, thiền định giữ vai trò chủ đạo trong việc huấn luyện tâm, giúp tâm an tịnh, định tĩnh, từ đó mở đường cho hành trình giải thoát, đạt đến niết bàn.

Trong số rất nhiều pháp môn và kỹ thuật thiền định, chính niệm hơi thở luôn giữ vị trí độc đáo, là nền tảng khởi đầu và cốt lõi để tiến xa hơn trên con đường

quán chiếu.

Mỗi truyền thống thiền định lại có cách tiếp cận riêng biệt với thực hành chính niệm hơi thở.

Bài viết khảo sát tầm quan trọng của chính niệm hơi thở trong các hệ thống thiền định khác nhau như Samatha (thiền chỉ), Vipassanā (thiền quán), Thiền Tông, Tonglen và Mahāmudrā, đồng thời khám phá những sắc thái đặc thù của từng phương pháp.

Samatha: Thiền chỉ - định tâm, điều thân, tĩnh lặng

Trong truyền thống Samatha, chính niệm hơi thở được xem là nền tảng trọng yếu. Mục tiêu chính là phát triển định tâm (ekaggatā), sự chú tâm vào một đối tượng duy nhất và hơi thở thường là đối tượng được lựa chọn nhiều nhất.

Thực hành này giúp định tâm khỏi tán loạn, điều hòa hơi thở và dần dần đưa tâm vào trạng thái tĩnh lặng.

Phương pháp phổ biến và đơn giản trong Samatha là đếm hơi thở, ví dụ từ 1 đến 10. Nếu trong quá trình đếm bị xao lãng, hành giả quay lại từ đầu. Quan trọng là giữ sự tỉnh thức với từng hơi thở, không phân tích, không phản ứng tâm lý, không suy diễn. Mục đích là lặng lẽ quan sát mỗi hơi thở khi sinh khởi và chấm dứt, tránh bị cuốn theo các vọng tưởng. (Thanissaro, 2006)

Samatha rất hiệu quả trong việc điều chỉnh những xáo động tâm lý, sự bất an và các vọng tưởng. Thực hành này giúp thân tâm thư giãn, dễ dàng an trú trong trạng thái định (samādhi). Mục tiêu chính là phát triển định lực và loại trừ năm triền cái: dục vọng (kāmacchanda), sân hận (vyāpāda), hôn trầm-thụy miên (thīna-middha), trạo cử-hối quá (uddhacca-kukkucca) và nghi ngờ (vicikicchā).

Samatha đặc biệt phù hợp cho những người mới bắt đầu tu tập, bởi phương pháp này giúp lắng dịu cái tâm luôn nghĩ ngợi, phán đoán. Với những ai có xu hướng tư duy quá mức hoặc dễ kích động, Samatha là phương pháp thiết thực để cân bằng. Ngoài ra, Samatha cũng được khuyến nghị cho những trường hợp dễ rơi vào trạng thái quá hưng phấn hoặc buồn ngủ.

Trong bảy yếu tố giác ngộ (satta bojjhaṅgā), ba yếu tố tinh cần (virīya), hỷ lạc (pīti) và trạch pháp (dhammavicaya) được xem là những yếu tố “chuyển động”, trong khi khinh an (passaddhi), định (samādhi) và xả (upekkhā) là các yếu tố “tĩnh”. Chính niệm (sati) có vai trò quân bình giữa hai nhóm yếu tố này.

Chính niệm là sự tỉnh thức với thực tại, đặc biệt là với giáo pháp (Dhamma), Samatha chính là bước đệm quan trọng để hành giả tiến tới Vipassanā và các pháp thiền cao hơn.

Vipassanā: Thiền quán - quán chiếu bản chất thực tại



Hình minh họa tạo bởi AI

Trái ngược với Samatha, truyền thống Vipassanā chú trọng phát triển trí tuệ qua sự quán sát. Trong đó, chính niệm hơi thở cũng được sử dụng rộng rãi, song không nhằm mục đích đếm mà để thấy rõ bản chất của từng hơi thở. Khi thở vào, hành giả biết rõ mình đang thở vào; khi thở ra, biết rõ mình đang thở ra. Sự chú niệm này giúp hành giả trực nhận ba đặc tính phổ quát của sự sống: vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anattā). (Thera, 1999)

Kinh Satipaṭṭhāna Sutta, cốt lõi của pháp hành Vipassanā, mô tả bốn lĩnh vực chính niệm: thân (kāyānupassanā), thọ (vedanānupassanā), tâm (cittānupassanā) và pháp (dhammānupassanā). Trong đó, chính niệm thân, đặc biệt là cảm nhận hơi thở được xem là nền tảng. Việc đặt sự chú ý vào hơi thở giúp tâm bám trụ nơi hiện tại, từ đó phát triển cái thấy tỉnh thức và không dính mắc. Hành giả dần dần có thể đi sâu vào ba lĩnh vực chính niệm còn lại, tiến tới sự minh sát rõ ràng về thực tại.

Toàn bộ bài kinh cung cấp các phương pháp thực hành cụ thể để rèn luyện tâm và đạt đến giác ngộ. Tầm quan trọng của Vipassanā được nhấn mạnh bởi Tôn giả Sujato: “Vipassanā chính là chìa khóa chân thực để giải thoát mà đức Phật đã truyền dạy” (Sujato, 2012).

Từ Thiền quán đến Thiền Tông - Hơi thở và bước chuyển tỉnh thức

Cốt lõi của Vipassanā không nằm ở việc ngưng suy nghĩ hay tập trung vào một điểm duy nhất như đếm hơi thở trong Samatha. Thay vào đó, nguyên lý chính của Vipassanā là tỉnh thức ngay trong hành động, nhận biết hành động đang diễn ra và thấu hiểu bản chất vô thường, khổ và vô ngã. Chính tiến trình ấy giúp hành giả cắt đứt luân hồi (saṃsāra) và đạt đến niết bàn (Thích, 2022).

Hơi thở trong Thiền Tông sơ kỳ: Dấu ấn sâu đậm từ Anapanasati

Điều thú vị là chính niệm hơi thở từng được ứng dụng rất phổ biến trong Thiền Tông sơ kỳ tại Trung Hoa và các nước trong vùng văn hóa Hán như Nhật Bản, Hàn Quốc và Việt Nam. Một trong những kinh văn ảnh hưởng sâu rộng thời kỳ này chính là Kinh Anapanasati (Kinh Quán Niệm Hơi Thở), được An Shigao (An Shih-kao), một vị tăng sĩ và dịch giả gốc Parthia, dịch sang tiếng Hán và truyền vào Trung Hoa vào khoảng năm 148-180 CN. (Deleanu, 1992)

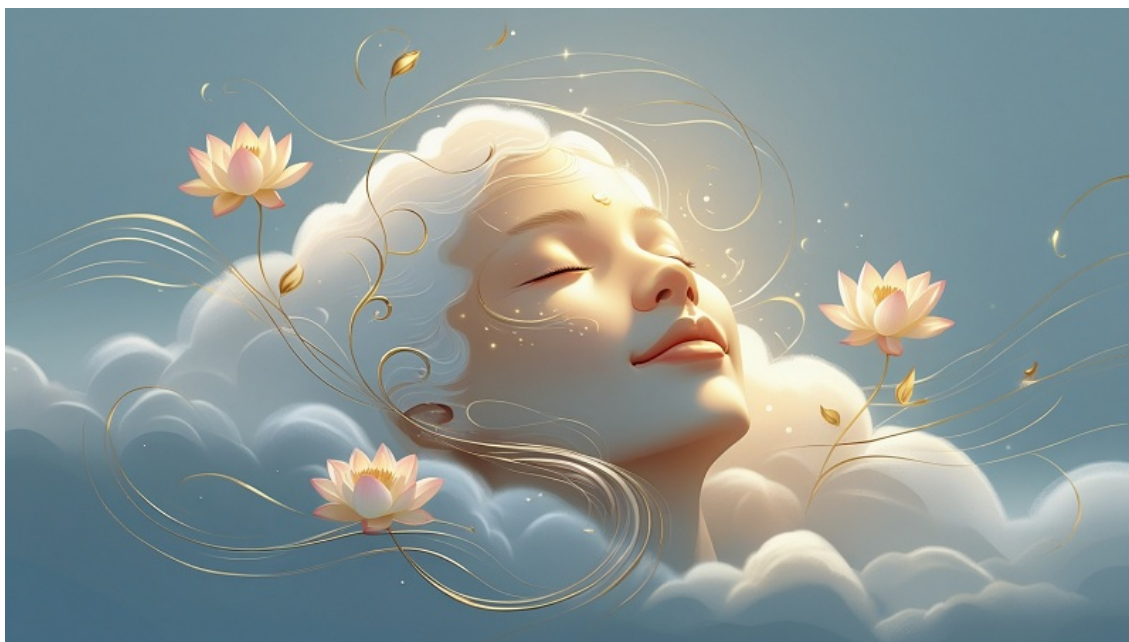
Kinh Anapanasati tiếp tục được xem trọng trong truyền thống thiền của Đại thừa. Trong kinh, hơi thở được xem là phương tiện thực tập chính niệm trên thân (kāyānupassanā) và là cách để nuôi dưỡng bảy yếu tố giác ngộ (bojjhaṅgā). (Thanissaro, 2006)

Các hành giả Thiền Tông thường được hướng dẫn thực hành thở bằng bụng dưới (phúc tức), hình thức hít thở sâu, chậm và đều. Khi đã quen, họ sẽ tùy tức nhi nhập, tức là theo dõi hơi thở tự nhiên và nhập định một cách tự nhiên. Cách tiếp cận này được hình thành từ sự kết hợp giữa Thiền học Đại thừa, võ thuật và cả thiền đạo Lão giáo, vốn đều chú trọng đến việc điều khí qua khu vực đan điền (trung tâm năng lượng gần rốn). (Sekida, 1987)

Khi Thiền gặp Đạo: Từ tương dung đến đồng hiện

Phần lớn người Trung Quốc tiếp cận Phật giáo từ đầu vốn xuất thân là tín đồ Đạo giáo. Trong cái nhìn tổng thể của người Trung Hoa, Phật giáo ban đầu được xem là một nhánh ngoại nhập tương thích với Đạo giáo, chứ không phải một hệ thống đối nghịch.

Cả Thiền Tông và Đạo giáo đều đề cao lối sống giản dị, thuận theo tự nhiên và khái niệm “vô vi” - hành mà như không hành.



Hình minh họa tạo bởi AI

Sự tương đồng còn thể hiện qua các công án Thiền và thi ca Đạo giáo, đều mang tính khơi gợi trực giác và dẫn đến sự tỉnh ngộ đột nhiên. Chính sự tiếp biến này đã hình thành nên phong cách thiền Trung Hoa, không tách rời khỏi truyền thống bản địa mà trái lại, dung hợp và làm mới lối thực tập.

Theo Lai (2003), Phật giáo du nhập vào Trung Hoa từ thế kỷ I CN, thời Hán, qua con đường thương mại. Vào khoảng năm 150 CN, An Shigao bắt đầu dịch các kinh văn thuộc Tiểu thừa, từ đó Phật giáo dần có chỗ đứng trong đời sống tinh thần Trung Hoa. Ban đầu, đức Phật thường được xem là một vị Thần Tiên phương Tây, người đã đạt được sự trường sinh bất tử theo nghĩa Đạo giáo. Vì vậy, chính niệm hơi thở trong Phật giáo khi ấy thường được coi là phương tiện nâng cao của phương pháp dưỡng sinh Lão giáo.

Sự giao thoa giữa Phật giáo (đặc biệt là Thiền Tông), Đạo giáo và Nho giáo trong không gian Á Đông, đặc biệt là tại Trung Hoa và Việt Nam đã tạo nên một văn hóa tôn giáo hòa dung và tương tác sâu sắc, thay vì xung đột hay cạnh tranh.

Từ Bồ Đề Đạt Ma đến Thiền đường hiện đại: Hơi thở là cửa ngõ vào chân tính

Từ thời Bồ Đề Đạt Ma (thế kỷ V-VI CN), Thiền Tông bắt đầu định hình với trọng tâm là ngộ tính, thấy được bản lai diện mục của chính mình. Truyền thống này được tiếp thêm sinh khí bởi sự phát triển của công án (koan), những mẫu thoại, câu hỏi, hoặc tình huống nghịch lý, nhằm đánh động tâm trí người tu, khơi dậy “đại nghi” và từ đó hé mở tuệ giác ban sơ. (Britannica, không ghi năm)

Trong Thiền hiện đại, chính niệm hơi thở tiếp tục giữ vai trò là cánh cửa vào định tâm. Hành giả Thiền Việt, điển hình như các dòng thiền Trúc Lâm hoặc Lâm Tế, vẫn sử dụng Kinh Anapanasati làm nền tảng điều tức. Tư thế ngồi thường là kiết già, bán già, tư thế Miến Điện hoặc kiểu ngồi Seiza của Nhật, tay kết ấn thiền (mudrā), mắt khép hờ.

Họ đếm hơi thở từ một đến mười rồi lặp lại, nhằm đưa tâm trở về với hiện tại. Một số truyền thống vẫn hướng về đan điền như một điểm trụ tâm. Trong các thiền đường truyền thống, thiền sư hoặc giám thiền sẽ đi lại nhẹ nhàng để quan sát. Nếu thấy hành giả ngủ gật, cử động quá mức hoặc sai tư thế, vị giám thiền có thể vỗ nhẹ hoặc đánh một roi gỗ dài (keisaku) để đưa hành giả quay lại chính niệm. (Yoshizawa, 2009, tr. 41)

Việc đánh này không mang tính trừng phạt, mà là phương tiện giúp hành giả tỉnh thức tức thì, trở về với thực tại và trực nhận bản tính. Dù ngày nay ít phổ biến hơn, nhưng việc này vẫn còn được duy trì trong một số thiền thất như một cách nhắc nhở mạnh mẽ để trở lại với hơi thở.

Thiền Tây Tạng và hợp nhất truyền thống

Trong Phật giáo Tây Tạng, chính niệm hơi thở giữ vai trò then chốt trong nhiều pháp thiền, đặc biệt là Thiền Tonglen, một thực hành mang đậm tinh thần Bồ tát đạo với lý tưởng từ bi (karuṇā) và tâm từ (maitrī).

Tonglen bắt đầu bằng việc thiết lập chính niệm hơi thở. Khi có vọng tưởng khởi lên, hành giả cần nhận biết và buông bỏ, đưa tâm trở lại với hơi thở. Từ đó, hành giả đi vào giai đoạn chính: “thu và ban”. Trong khi thở vào, hành giả tưởng tượng mình đang hít vào tất cả nỗi khổ và tiêu cực của người khác dưới dạng một đám mây đen. Trong khi thở ra, hành giả hình dung đang gửi trao những điều tốt lành, thanh tịnh hóa từ năng lượng đã tiếp nhận, dưới dạng một làn mây trắng mát lành, lan tỏa năng lực chữa lành cho chúng sinh.

Tận cùng của thực hành Tonglen là để nuôi dưỡng lòng từ bi vô điều kiện, giúp hành giả thấm nhuần tinh thần Bồ tát: sẵn sàng nhận chịu khổ đau thay cho người khác. (Lion’s Roar, 2024)

Mahamudra: Dừng trong Tính - Thấy rõ Tâm

Một pháp tu quan trọng khác trong Phật giáo Tây Tạng là Mahamudra, thường được truyền thừa trong các dòng phái như Kagyu. Trong Mahamudra, chính niệm hơi thở là bước khởi đầu thiết yếu để thiết lập định tâm (samatha). Hành giả sử dụng hơi thở để làm lắng dịu dòng tâm thức, trước khi bước vào

Vipasyana, thiền quán thấy rõ tính không và bản chất tâm.

Mahamudra dung hợp hai hình thái thiền:

+ *Samatha* - là sự nghỉ ngơi trong tự tính tâm

+ *Vipasyana* - là sự thấy rõ ràng và trực nhận thực tại

Tuy nhiên, điểm đặc biệt của Mahamudra là không đặt nặng vào phân tích hơi thở hay cảm xúc, mà thiên về trực nghiệm sự tịch tĩnh bản nhiên, cái thấy vượt lên mọi ý niệm. (Ponlop, 2020)

Một hơi thở - Nhiều truyền thống - Một con đường giải thoát

Từ các pháp môn Samatha và Vipassanā đến Thiền Tông Trung Hoa và Thiền Tây Tạng, chính niệm hơi thở luôn hiện diện như trụ cột cốt lõi trong thực hành thiền định Phật giáo.

Dù được triển khai khác nhau qua mỗi truyền thống, hơi thở luôn là cửa ngõ đưa tâm trở về với thân, thiết lập định lực, từ đó mở lối cho trí tuệ và giải thoát.

Trong thế giới hiện đại đầy biến động, thực hành này mang lại giá trị không đổi: tỉnh thức trong từng khoảnh khắc hiện tiền.

Tác giả: **Buu Nguyen**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net

Tài liệu tham khảo:

[1] Britannica n.d., koan, Britannica. Truy cập 01/06/2024.
<https://www.britannica.com/topic/koan>

[2] Deleanu, F. (1992). "Mindfulness of Breathing in the Dhyāna Sūtras," Transactions of the International Conference of Orientalists in Japan (TICOJ), 37, tr. 42-57. https://ahandfulofleaves.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/02/mindfulness-of-breathing-in-the-dhayana-sutra_florin-deleanu_1992.pdf

[3] Dumoulin, H. (2005). Zen Buddhism: A History. Volume 1: India and China. Bloomington: World Wisdom.

- [4] Lai, W. (2003). "Buddhism in China: A Historical Survey," trong Encyclopedia of Chinese philosophy, Routledge.
- [5] Lion's Roar (2024). "Meditations on the Breath." Truy cập 01/06/2024. <https://www.lionsroar.com/5-meditations-on-the-breath/>
- [6] Ponlop, D. (2020). "How to Practice Mahamudra Meditation." Lion's Roar, 28/11/2020. Truy cập ngày 09/07/2024. <https://www.lionsroar.com/how-to-practice-mahamudra-meditation/>
- [7] Sekida, K. (1987). Zen Training: Methods and Philosophy. Boulder: Shambhala Publications.
- [8] Soma, T. (dịch). (1998). "The Discourse on the Arousing of Mindfulness," Access to Insight. Truy cập ngày 04/05/2024. <https://www.accesstoinight.org/lib/authors/soma/wayof.html#discourse>
- [9] Sujato, B. (2012). A History of Mindfulness, Santipada.
- [10] Thanissaro, B. (dịch). (2006). "Anapanasati Sutta: Mindfulness of Breathing," Access to Insight. Truy cập ngày 01/06/2024. <https://www.accesstoinight.org/tipitaka/mn/mn.118.than.html>
- [11] Thera, S. (dịch). (1999). "Satipatthana Sutta," Access to Insight. Truy cập ngày 01/06/2024. <https://www.accesstoinight.org/tipitaka/mn/mn.010.soma.html>
- [12] Thích T. H. (2020). "A comparative study of insight meditation in Theravāda and Mahāyāna tradition," IJSRED, 3(1), tr. 2. Truy cập ngày 01/06/2024. <http://www.ijared.com/volume3/issue1/IJARED-V3I1P22.pdf>
- [13] Yoshizawa, K. (2009). The Religious Art of Zen Master Hakuin. Berkeley: Counterpoint Press.