

## Quán niệm hơi thở - cách cân bằng cảm xúc dưới góc nhìn tâm lý học

ISSN: 2734-9195 11:15 24/03/2026

Bốn giai đoạn trong Kinh QNHT tương ứng với các giai đoạn của điều hòa cảm xúc: nhận diện cảm xúc; quan sát cảm xúc; làm dịu phản ứng cảm xúc; tái cấu trúc nhận thức về cảm xúc.

### 1. Khổ đau dưới góc nhìn của tâm lý học hiện đại và Phật học

Khổ đau là một trong những vấn đề trung tâm của đời sống con người. Dưới góc nhìn của tâm lý học hiện đại (TLHHĐ), khổ đau không chỉ là những cảm xúc tiêu cực nhất thời mà là một trạng thái kéo dài, hình thành từ nhiều tầng nguyên nhân. Trong khi đó, Phật học quy chiếu tiến trình này về ba căn nguyên cơ bản: tham ái, chấp thủ và vô minh (**tham, sân, si**).

Sự kéo dài của khổ đau thường dẫn đến tình trạng mất cân bằng cảm xúc, biểu hiện qua lo âu, căng thẳng, thất vọng hoặc trầm uất. Sự mất cân bằng này không chỉ ảnh hưởng đến đời sống tinh thần mà còn tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất, như rối loạn giấc ngủ, suy giảm hệ miễn dịch và rối loạn chức năng thần kinh.

Trong Phật học, đây là hệ quả của một tâm chưa được điều phục, bị các phiền não chi phối, khiến thân tâm rơi vào trạng thái bất an kéo dài.

Sự tương đồng giữa hai cách tiếp cận cho thấy khổ đau không chỉ xuất phát từ hoàn cảnh bên ngoài mà chủ yếu liên quan đến cách tâm thức nhận diện và phản ứng với trải nghiệm. Trên cơ sở đó, quán niệm hơi thở (QNHT) (*ānāpānasati*) được xem là phương pháp thực tập giúp đưa tâm trở về hiện tại, nuôi dưỡng chính niệm và hỗ trợ điều hòa cảm xúc. Thông qua thực hành này, con người có thể từng bước tái lập sự cân bằng nội tâm, hướng đến trạng thái an lạc và tự do bền vững.

Theo tâm lý học hiện đại, khổ đau được lý giải từ một số nguyên nhân chủ yếu sau đây:

## 1.1 Nhu cầu cơ bản và động lực bị đe dọa

Theo Abraham Maslow (1943) đã chia tháp nhu cầu thành 5 cấp: (1) Nhu cầu sinh lý (ăn uống, hít thở, ngủ nghỉ); (2) Nhu cầu an toàn (nơi ở, sức khỏe, sự bảo vệ); (3) Nhu cầu xã hội (tình cảm, tình bạn, sự chấp nhận); (4) Nhu cầu được quý trọng (tự trọng, được công nhận, thành tựu); (5) Nhu cầu thể hiện bản thân (khai phá tiềm năng, ý nghĩa cuộc sống) [2, tr.55-60]. Một trong những nguyên nhân sâu xa gây khổ đau là sự đe dọa đối với các nhu cầu cơ bản và động lực tâm lý. Khi những nhu cầu thiết yếu như an toàn, gắn kết hay được công nhận không được đáp ứng, con người rơi vào trạng thái bất an, sợ hãi và khổ đau [9, tr.45-49].

Cùng quan điểm trên, Deci & Ryan trong Thuyết tự quyết (Self-Determination Theory - SDT) nêu ra 3 nhu cầu tâm lý căn bản: tự chủ (autonomy); năng lực, hiệu quả (competence); và gắn kết, thuộc về cộng đồng (relatedness). Khi một trong ba nhu cầu này không được đáp ứng, con người cảm thấy căng thẳng, cô đơn, bất lực [3, tr.68].

Điều đặc biệt là, theo Sapolsky (2006), tổ tiên con người đã tiến hóa trong điều kiện cực kỳ khắc nghiệt, sống dưới mối đe dọa thường trực của thiên nhiên và các sinh vật ăn thịt. Sự cảnh giác mãn tính này đã được khắc sâu vào cấu trúc não bộ và tồn tại cho đến ngày nay như một "*cây gậy tâm lý*" luôn đánh thức nỗi bất an. [8, tr.70] & [1, tr.81-88]

Tuy vậy, Phật giáo chỉ ra: khổ đau không đơn thuần đến từ việc nhu cầu không được đáp ứng, mà sâu xa hơn là từ sự tham ái dính mắc vào cảm giác thỏa mãn và sợ hãi mất đi cảm giác ấy. Chính sự phản ứng của tâm đối với "*mối đe dọa nhu cầu*" mới là gốc rễ của khổ đau, chứ không phải bản thân sự kiện, hiện tượng bên ngoài.

## 1.2 Sự kỳ vọng không được đáp ứng

Con người sống luôn có những khao khát của riêng mình. Khao khát là động lực giúp họ nỗ lực để đạt được những thứ mình kỳ vọng. Tuy nhiên, trong việc tiếp cận những khao khát, bản thân nó luôn hàm chứa khổ đau. Cho dù những khao khát đó chỉ ở mức độ vừa phải, cơ bản thì vẫn luôn phảng phất sự không thoải mái một cách vi tế nhất. [9, tr.68-71]

TLHHĐ giải thích khi con người kỳ vọng vào một điều gì đó, não tiết ra dopamine là chất tạo cảm giác hưng phấn, hy vọng. Nhưng khi kết quả không tương ứng, lượng dopamine giảm mạnh, tạo nên cảm giác hụt hẫng, thất vọng và trống rỗng. Chính sự dao động giữa kỳ vọng với thỏa mãn và mất mát khiến tâm con người không bao giờ yên ổn [6, tr.150-170].

Từ góc độ tâm lý học Phật giáo, hiện tượng này được lý giải sâu hơn ở bình diện nội tâm. Kỳ vọng là biểu hiện của tham ái, đồng thời gắn liền với hoạt động của ý thức (thức thứ sáu), nơi diễn ra các quá trình suy nghĩ, so sánh và hình thành mong đợi. Khi yếu tố chấp ngã của mặt-na thức (thức thứ bảy) xen vào, những mong đợi này trở thành sự bám víu mạnh mẽ vào “tôi” và “cái của tôi”. Chính sự kết hợp giữa tham ái và chấp ngã khiến tâm dao động giữa hy vọng và thất vọng, từ đó dẫn đến khổ đau và bất an [11, tr.258-272].

### 1.3 Áp lực từ mong muốn được chấp nhận

Một trong những nguyên nhân vi tế nhưng phổ biến gây khổ đau trong đời sống hiện đại là áp lực từ nhu cầu được người khác chấp nhận. Theo thuyết nhu cầu của Maslow, nhu cầu được yêu thương, thuộc về và được công nhận là những nhu cầu tâm lý cơ bản của con người, có ảnh hưởng trực tiếp đến cảm xúc và hành vi (Maslow, 2024). Khi những nhu cầu này không được đáp ứng, cá nhân dễ rơi vào trạng thái bất an, lo âu và cảm giác bị tách biệt khỏi cộng đồng.

Dưới góc nhìn thần kinh học, não bộ con người có xu hướng nhạy cảm hơn với các kích thích tiêu cực, do được hình thành qua quá trình tiến hóa nhằm ưu tiên phát hiện và phản ứng với nguy cơ [9, tr. 68-74]. Khuynh hướng này khiến con người dễ chú ý và phản ứng mạnh với các dấu hiệu bị từ chối hoặc không được chấp nhận trong tương tác xã hội. Hệ quả là cá nhân có thể phát triển các hành vi né tránh, cố gắng làm hài lòng người khác hoặc thận trọng quá mức trong giao tiếp, từ đó làm suy giảm cảm giác kết nối và gia tăng trải nghiệm cô lập.

Phật giáo nhìn nhận mong muốn được chấp nhận thực chất là tham ái vi tế, sự bám víu vào ý niệm “tôi”, “cái của tôi”. Khi tìm kiếm sự công nhận từ người khác, ta đang rơi vào cặp phạm trù đối đãi ta - người, có - không, yêu - ghét. Đức Phật dạy: Do chấp thủ mà khổ sinh, do đoạn diệt chấp thủ mà khổ diệt.[1]

### 1.4 Thiếu khả năng điều hòa cảm xúc và nhận thức

Khả năng điều hòa cảm xúc (emotion regulation) là quá trình con người tác động đến việc trải nghiệm và thể hiện cảm xúc. Khi khả năng này bị thiếu hụt, con người thường đè nén cảm xúc hoặc phản ứng lại một cách thái quá. Sự đè

nén này khiến năng lượng tâm lý bị dồn nén và tích tụ, đến khi có điều kiện thích hợp sẽ bộc phát mạnh mẽ dưới dạng lo âu, tức giận hoặc trầm uất.

Các liệu pháp tâm lý hiện đại như liệu pháp hành vi biện chứng (DBT - Dialectical Behavior Therapy) và liệu pháp nhận thức hành vi (CBT - Cognitive Behavioral Therapy) nhằm cung cấp các kỹ năng giúp con người nhận diện và điều hòa cảm xúc tích cực. Tuy nhiên, những liệu pháp này dù có hiệu quả, vẫn chỉ chạm đến bề nổi của tâm, trong khi gốc rễ của khổ đau nằm sâu hơn ở tầng nhận thức sai lầm tham ái và dính mắc vào chúng.

## 1.5 Những kinh nghiệm đã trải qua trong quá khứ

Những kinh nghiệm đã trải qua trong quá khứ và những tổn thương tâm lý được tích lũy trong tiềm thức cũng là một trong những nguyên nhân sâu xa gây khổ đau. Ký ức tổn thương không chỉ là dữ kiện đã qua, mà là những dấu ấn thân kinh và cảm xúc vẫn âm thầm hoạt động, tạo nên vòng luẩn quẩn của khổ đau. Trong lịch sử tâm lý học hành vi, thí nghiệm nổi tiếng của Watson với cậu bé Albert đã minh họa rõ cơ chế điều kiện hóa (conditioning): sau nhiều lần kết hợp con chuột bạch với âm thanh đáng sợ, đứa bé hình thành phản xạ sợ hãi đối với chuột bạch và dần lan rộng ra các đồ vật có lông trắng tương tự [7, tr.194-195].

Bên cạnh đó, TLHHĐ còn cho thấy con người nhạy cảm với thông tin tiêu cực hơn tích cực. Theo Quirk, Repa và LeDoux (1995), dù những thông tin tiêu cực tưởng chừng đã bị lãng quên nhưng phần tàn dư nằm chờ chực ở đâu đó và khi điều kiện đầy đủ sẽ sẵn sàng trỗi dậy và bùng nổ [9, tr.72-74].

Phật học xem những kinh nghiệm ấy chính là "*hành uẩn*", những khuôn mẫu tâm lý được huân tập từ quá khứ, tương ứng với "*chủng tử*" (bīja) nằm trong tàng thức. Giáo lý 12 nhân duyên chỉ rõ: do vô minh mà tạo hành, hành hình thành thức, thức dẫn đến khổ đau tiếp nối. Pháp môn QNHT, qua thực hành quán thọ và quán tâm, giúp hành giả nhận diện các cảm thọ và ký ức khi chúng phát khởi, không nhằm xua đuổi ký ức mà để tháo gỡ mối ràng buộc giữa cảm xúc và phản ứng. Nhờ đó có thể nhận diện và chuyển hóa những nguyên nhân này từ gốc rễ, giải thoát được những ràng buộc của khổ đau.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm)

## 2. Quán niệm hơi thở: phương pháp định hướng tâm và cân bằng đời sống cảm xúc.

Sayadaw U. Tejaniya cho rằng tâm là một tiến trình tự nhiên luôn vận động. Nếu tâm không được định hướng bởi sự tỉnh thức thì nó dễ trở nên tán loạn và thiếu ổn định [10, tr.28]. Vì vậy, việc rèn luyện khả năng hướng tâm vào hiện tại là điều cần thiết. Giống như bất kỳ thói quen nào khác, khả năng an trú trong hiện tại cũng cần được nuôi dưỡng thông qua quá trình thực tập lâu dài và có ý thức.

Việc duy trì sự cân bằng giữa thân và tâm là một trong những thách thức lớn của đời sống con người. Tâm thường có khuynh hướng nhớ nghĩ, bám víu vào những gì đã xảy ra trong quá khứ, chạy theo những thứ mong muốn trong tương lai và khó có khả năng sống trong hiện tại. Trong Phật học, gốc rễ của tình trạng này được lý giải qua khái niệm tập khí (āsava, vāsanā), hay còn gọi là thói quen, là hành vi được lặp đi lặp lại nhiều lần trong thời gian dài. Chúng ta thường nói gieo hành động gặt thói quen, gieo thói quen gặt bản tính, gieo bản tính gặt số phận. Quy luật này tương ứng với quy luật nhân quả mà đức Phật nhấn mạnh, chính hành động tạo nên thói quen (tập khí), thói quen hình thành nên tính cách và tính cách quyết định số phận.

Những nghiên cứu trong lĩnh vực thần kinh học cũng cho thấy não bộ thường có khuynh hướng tự nhiên tìm kiếm cái mới (novelty-seeking) thông qua hệ thống khen thưởng dopamine. Do đó, tâm thường dễ sinh ra nhàm chán với những

hành động mang tính chất lặp đi lặp lại, khiến việc duy trì thói quen thiền định trở nên khó khăn [9, tr.66-75]. Khuynh hướng tìm kiếm kích thích mới và khó duy trì sự chú tâm này, dưới góc nhìn Phật học, tương ứng với trạng thái “*tâm phóng dật*”, khi tâm luôn dao động, chạy theo các đối tượng hấp dẫn bên ngoài và khó an trú trong hiện tại. Vì vậy, yếu tố tinh tấn trong lục độ Ba la mật luôn được xem là điều kiện quan trọng giúp duy trì sự bền bỉ trong quá trình thực tập.

Trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở (Ānāpānasati Sutta – MN118), đức Phật trình bày một hệ thống thực tập gồm mười sáu bước quán niệm hơi thở, được chia thành bốn lĩnh vực: quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp. Bốn nhóm thực tập này không chỉ giúp phát triển chính niệm mà còn định hướng tâm và điều hoà cảm xúc thông qua quán niệm hơi thở.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh hoạ (sưu tầm)

## 2.1 Quán thân (*kāyānupassanā*)

*“Thở vào dài, biết thở vào dài; thở ra dài, biết thở ra dài.*

*Thở vào, ý thức toàn thân; thở ra, ý thức toàn thân;*

*Thở vào, làm cho toàn thân an tịnh; thở ra, làm cho toàn thân an tịnh.”*  
(Majjhima Nikāya 118).

Việc nhận biết hơi thở giúp thiết lập sự chú tâm về thân thể, từ đó làm giảm trạng thái căng thẳng sinh lý và giúp hệ thần kinh trở nên ổn định hơn, đưa cơ

thể trở về trạng thái cân bằng. Những phản ứng nơi thân thể như căng cứng, nặng nề hay bồn chồn thường không tách rời các nguyên nhân gây khổ đau. Khi không được nhận diện, chúng tích tụ và biểu hiện qua thân dưới dạng stress hoặc bất an kéo dài.

Quán thân giúp hành giả quay về với những biểu hiện trực tiếp ấy của thân, nhận ra mối liên hệ mật thiết giữa thân và tâm. Việc chú tâm vào hơi thở cũng là một phương pháp điều hòa hệ thần kinh tự chủ, giúp cơ thể chuyển từ trạng thái căng thẳng sang cân bằng.

## 2.2 Quán thọ (vedanānupassanā)

Đạo Phật cho rằng sự thiếu hụt khả năng điều hòa cảm xúc thực chất là biểu hiện của thiếu chính niệm. Khi chính niệm vắng mặt, con người không nhận diện được những cảm xúc đang sinh khởi, để chúng âm thầm chi phối và dẫn dắt hành vi (hành uẩn) một cách vô thức. Trạng thái này có thể được ví như hình ảnh “trâu hoang chưa được thuần” trong mưới bức tranh chặn trâu, nơi tâm còn bị vọng tưởng và cảm xúc lôi kéo. Chỉ khi chính niệm được thiết lập, hành giả mới có thể “thấy trâu”, từ đó từng bước điều phục và làm chủ các tiến trình nội tâm.

*“Thở vào, cảm giác tâm hành; thở ra, cảm giác tâm hành.*

*Thở vào, an tịnh tâm hành; thở ra, an tịnh tâm hành” (Majjhima Nikāya 118)*

Tâm hành ở đây là cảm thọ dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Những cảm thọ này không xuất hiện một cách ngẫu nhiên, mà gắn liền với các nguyên nhân sâu xa gây ra khổ đau. Khổ đau khi không được nhận diện, chúng dễ dẫn đến phản ứng vô thức và kéo dài. Việc nhận diện các tâm hành giúp chúng ta thấy rõ sự sinh khởi của cảm xúc mà không bị chạy theo “cây gậy” của sợ hãi hay “củ cà rốt” của mong cầu.

Khi cảm thọ được nhận diện và an tịnh, tâm dần trở nên quân bình, không còn dao động mạnh trước khoái lạc hay khổ đau. Trong TLHHĐ, khả năng nhận diện cảm xúc được xem là bước đầu tiên của quá trình điều hòa cảm xúc (emotion regulation). Khi cảm xúc được nhận diện đúng lúc, khả năng phản ứng bộc phát sẽ giảm dần. Từ sự dừng lại đó, tuệ giác sinh khởi: ta thấy rõ mọi cảm xúc chỉ là hiện tượng tâm lý có điều kiện, đến rồi đi, vô thường và không có tự ngã.

## 2.3 Quán tâm (cittānupassanā)

*“An tịnh các tâm hành, tôi sẽ thở vào;  
An tịnh các tâm hành, tôi sẽ thở ra.”* (Majjhima Nikāya 118)

Trong tâm lý học Phật giáo, tâm hành được chia thành 51 loại (có truyền thống chia thành 49 loại) như: tham, sân, si, hối hận, ganh tị, nghi ngờ, giải đãi, tán loạn, thất vọng, hối hận, .... Ở bài tập thở thuộc nhóm quán thọ, *“tâm hành”* chỉ là cảm thọ dễ chịu, khó chịu hay trung tính thì ở giai đoạn quán tâm, *“tâm hành”* có thể là bất cứ tâm hành nào trong 51 loại tâm hành nêu trên. Tâm hành được ví như những đợt sóng nhấp nhô, liên tục sinh khởi rồi tan biến. Chúng chi phối đến cảm xúc, lời nói, hành vi ứng xử. Theo Ngài Buddhaghosa, nhận diện tâm chính là biết rõ tâm đang như thế nào, có những tâm hành như thế nào đang biểu hiện ngay lúc đó [4, tr.232,233].

Khi một trạng thái cảm xúc mạnh, chẳng hạn như cơn giận, sinh khởi, hành giả không vội phản ứng cũng không tìm cách đàn áp nó. Thay vào đó, hành giả trở về với hơi thở và quan sát tiến trình cảm xúc đang diễn ra, từ những cảm giác trên thân thể đến những biến chuyển vi tế trong tâm. Cách tiếp cận này giúp hành giả không đồng hóa bản thân với cảm xúc, nhưng cũng không phủ nhận hay né tránh chúng. Việc quan sát cảm xúc một cách không phán xét giúp giảm cường độ của các phản ứng cảm xúc tiêu cực.

Dưới góc nhìn tâm lý học hiện đại, tiến trình quan sát này góp phần phát triển khả năng tự điều hoà cảm xúc, giúp con người giảm bớt những phản ứng bộc phát và hạn chế các hành vi mang tính xung động. Nhờ đó, cảm xúc không còn chi phối hoàn toàn hành vi, mà dần trở thành đối tượng được nhận diện và chuyển hóa.

## **2.4 Quán pháp (dhammānupassanā)**

Ở giai đoạn quán pháp, QNHT giúp hành giả buông bỏ áp lực này bằng cách trở về với sự hiện diện trong giây phút hiện tại, nơi không cần phải *“được chấp nhận”*, vì đã thấy rõ sự hiện diện của bản thân vốn đã hoàn toàn và trọn vẹn. Mỗi hơi thở vào, ra là một lần xác nhận *“Tôi đang có mặt ở đây, ngay lúc này”*. Đây là sự *“tự chấp nhận”* sâu nhất, vượt ra ngoài mọi sự phán xét của người khác.

Đây là điểm tương đồng giữa TLHHĐ và Phật học. Đức Phật chỉ rõ khổ đau không nằm ở việc đạt hay không đạt được điều mình mong muốn, mà ở chính sự vô minh, chấp thủ và dính mắc vào kỳ vọng ấy. QNHT giúp nhận diện rõ sự khởi lên của ham muốn và thất vọng trong tâm, khi thở vào biết tâm đang mong cầu; khi thở ra biết tâm đang thất vọng. Bằng cách quan sát hơi thở và

cảm xúc mà không phán xét, hành giả thấy rằng cả kỳ vọng lẫn thất vọng đều chỉ là những hiện tượng tâm sinh diệt, không có tự tính bền vững.

Nhìn lại các nguyên nhân đưa đến khổ đau, từ nhu cầu không được đáp ứng, kỳ vọng, áp lực được chấp nhận đến ký ức quá khứ và thiếu khả năng điều hòa cảm xúc, có thể thấy tất cả đều vận hành như những tiến trình tâm lý mang tính điều kiện. Quán pháp giúp hành giả nhận ra tính duyên sinh của các tiến trình này, từ đó không còn bị chúng chi phối một cách vô thức.

### 3. Kết luận

Nhìn từ góc độ tâm lý học, bốn giai đoạn trong Kinh QNHT tương ứng với các giai đoạn của điều hòa cảm xúc: nhận diện cảm xúc; quan sát cảm xúc; làm dịu phản ứng cảm xúc; tái cấu trúc nhận thức về cảm xúc.

Như vậy, dưới ánh sáng của tâm lý học, QNHT không chỉ là một kỹ thuật thiền định đơn giản mà còn là phương tiện giúp hành giả quay về với hiện tại và tái lập sự chú tâm đối với đời sống nội tâm. Thông qua sự thực tập liên tục, tâm dần trở nên ổn định hơn, khả năng nhận diện và điều hòa cảm xúc được phát triển, từ đó góp phần thiết lập sự cân bằng giữa thân và tâm trong đời sống hằng ngày.

**Chú thích:** [1] Tương Ưng Bộ Kinh – Saṃyutta Nikāya – SN 12.66, Kinh Chấp Thủ – Upādānasuttaṃ

#### Tài liệu tham khảo:

1. Alex Korb (2021), Vòng Xoáy Đi Lên: Đảo Chiều Trầm Cảm Từ Những Thay Đổi Nhỏ (Đỗ Hoàng Tùng dịch), NXB Thái Hà, Hà Nội.
2. Abraham H. Maslow (2024), Động Lực Và Nhân Cách (Motivation and Personality) (Minh Ngọc, Phan Phương Đạt dịch), NXB Dân Trí, Hà Nội.
3. Brown R.P., Gerbarg P.L. (2005), Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I—neurophysiologic model, Journal of
4. Alternative and Complementary Medicine, 11(1), 189–201. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.189>
5. Bhadantacariya Buddhosa (1991), Thanh Tịnh Đạo Luận (Visudhimagga), Nanamoli dịch từ Pali sang Anh ngữ, The Path to Purification, Việt dịch: Ni Sư Trí Hải, 2020, NXB Hồng Đức, Hà Nội.

6. Daniel Goleman (2021), Trí Tuệ Xúc Cảm (Emotional Intelligence) (Nguyễn Lê Phương, Phạm Thị Thu Hà dịch), NXB Công Thương, Hà Nội.
7. Jonah Lehrer (2020), Chúng Ta Quyết Định Như Thế Nào (How We Decide) (Lê Trung Hoàng Tuyền dịch), NXB Alphabooks, Hà Nội.
8. Mục Qua (2022), Hồ Sơ Tâm Lý Học (Tú Phương Việt dịch), NXB Thanh Niên.
9. Richie Bostock (2023), Hơi Thở Chữa Lành Thân Tâm (Bích Nguyễn dịch), NXB Thanh Niên, Hà Nội.
10. Rick Hanson & Richard Mendius (2019), Bộ Não Của Phật: Hạnh Phúc, Tình Thương Và Trí Tuệ (Nguyễn Hà Phương, Lê Thị Minh Hà dịch), NXB Hồng Đức, TP.HCM.
11. Swami Rama, Rudolph Balentine, Alan Hymes (2019), Khoa Học Về Hơi Thở: Những Hướng Dẫn Thiết Thực (Nguyễn Văn Dương dịch), NXB Tri Thức, Hà Nội.
12. Thích Thiện Hoa (2009), Phật Học Phổ Thông - Quyển 3, NXB Tôn Giáo, Hà Nội.
13. Tương Ưng Bộ Kinh - Saṃyutta Nikāya - SN 12.66, Kinh Chấp Thủ - Upādānasuttaṃ.

Tác giả: **Thích nữ Ngoại Phương**