

Chín yếu tố phát triển Thiền Quán  
Thiền sư Kundalābhivamsa - Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương IV

Yếu Tố Thứ Ba

(Phần 1)

-ooOoo-

Chúng ta đã đề cập đến 2 yếu tố phát triển ngũ quyền của hành giả. Yếu tố thứ nhất là hướng tâm vào sự diệt. Yếu tố thứ hai là chú niệm một cách cẩn trọng và thấu suốt để thấy được sự diệt thật sự.

Bây giờ, tôi sẽ nói về yếu tố thứ ba là khả năng chú niệm một cách liên tục.

**a. Khả năng chú niệm liên tục của hành giả**

Phát triển ngũ quyền là một điều rất thích hợp cho các hành giả vì quý vị sẽ hành thiền cho đến khi nào đạt đến trí tuệ hoàn toàn và chứng đắc Đạo Quả. Quý vị đến đây vì điều kiện rất thuận lợi cho việc hành thiền, phải vậy không? Vâng. Điều kiện này cũng rất thích hợp cho hành giả trong việc phát triển ngũ quyền. Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu pháp:*

*"Không dừng lại  
Không nghi ngại  
Hành liên tục  
Trong mọi nơi."*

Khi tham dự một khóa thiền, hành giả phải duy trì sự chú niệm liên tục, không ngừng nghỉ, không gián đoạn. Niệm trước và niệm sau, định trước và định sau, tuệ trước và tuệ sau phải liên tục. Làm được như thế là một yếu tố giúp cho ngũ quyền phát triển.

Dựa theo kinh điển, thiền sư Mahasi khuyên chúng ta nên hành động như người cạo sứt để lấy lửa. Ngày xưa, trước khi phát minh ra hộp quẹt, người ta phải cạo sứt gỗ hoặc tre với nhau để tạo ra lửa. Khi gỗ hoặc tre bắt đầu nóng dần lên, cần phải cạo mạnh hơn. Chỉ khi nào sức nóng trở nên gay gắt và tia sáng lóe lên thì mới có được ngọn lửa nhỏ.

Cũng như vậy, hành giả cần duy trì chánh niệm liên tục, giữ cho niệm trước và niệm sau, định trước và định sau, tuệ trước và tuệ sau, không cho gián đoạn. Khi chú niệm thật sự liên tục thì năng lực chú niệm mới mạnh mẽ.

Nhờ năng lực chú niệm mạnh mẽ, người chưa thấy pháp sẽ thấy pháp, người bắt đầu thấy pháp sẽ thấy rõ hơn, và người xứng đáng thừa tự pháp sẽ thành tựu pháp cao

thượng, cũng như người kia lấy được lửa.

Vậy chẳng lẽ chú niệm liên tục không quan trọng hay sao? Vâng, rất quan trọng. Nếu như người kia vì mỗi tay mà dùng một lát, sức nóng sẽ giảm đi và anh ta phải khởi sự lại từ đầu. Việc hành thiền cũng vậy.

Khi sự chú niệm của hành giả bị gián đoạn, năng lực chú niệm đã không tiến thêm mà trái lại còn bị giảm đi. Vậy thì chú niệm trong khi ngồi thì có đủ không? Không đủ. Nếu hành giả ngồi chú niệm suốt cả bảy giờ, nhưng những giờ còn lại trong ngày lại không chú niệm thì rất khó tiến bộ trong pháp, thấy pháp và thành tựu pháp cao thượng. Vì vậy, hành giả phải chú niệm liên tục, không gián đoạn.

Dựa theo kinh điển, Thiền sư Mahasi đã chỉ dẫn 3 loại chú niệm: thiền tọa, thiền hành, và chú niệm tất cả sự.

Sự chú niệm trong thiền tọa thì luôn luôn liên tục vì hành giả giữ cho thân không tạo cử và tâm không tán loạn trong suốt cả giờ.

Nhưng hành giả phải thật cẩn thận trong thiền hành. Khi thấy cảnh đẹp, hành giả dễ ngưng quán niệm để ngắm nhìn. Khi có tiếng động gì, hành giả thường muốn lắng nghe. Và sự chú niệm không còn liên tục. Có điều gì cần bàn luận, hành giả có thể nói chuyện một lát, vậy là sự chú niệm bị gián đoạn.

Trường hợp chú niệm tất cả các sự, hành giả càng phải hết sức cẩn trọng. Lúc đầu, nhiều người không làm được điều này. Có thể chú niệm được tất cả mọi sự là hành giả đã tiến bộ rất nhiều. Để chú niệm tất cả sự, hành giả nên theo lời dạy của Đức Phật về tinh giác.

Các vị thiền sư ngày nay gọi chánh niệm tinh giác là chú niệm tất cả sự. Các nhà chú giải thì giải thích việc sử dụng tinh giác theo lời Đức Phật dạy trong 4 pháp tinh giác cơ bản như sau:

### **1. Hữu ích tinh giác (Sāttaka Sampajanna).**

Khi một người sắp hành thiền, hay sắp làm một việc thiện, người ấy sẽ chọn hành động hữu ích nhất. Đó là Hữu ích tinh giác.

### **2. Thích ứng tinh giác (Sappāya Sampajanna).**

Say khi đã chọn hành động hữu ích nhất, người ấy sẽ xem xét sâu hơn những vấn đề như: thời gian có thích hợp hay không? Những người này có thích hợp để cùng cộng tác không? Dự lựa chọn này gọi là Thích ứng tinh giác.

### **3. Hành xử tinh giác (Gocara Sampajanna).**

Dù khi đang ở nơi làm việc hay đang ở trường thiền, đều hành thiền không gián đoạn. Sự tinh tấn liên tục đó được gọi là Hành xử tinh giác.

### **4. Vô si tinh giác (Asammoha Sampajanna).**

Khi đã hành thiền liên tục, kết quả hành giả thấy ra được sự thật, bắt đầu từ Danh pháp và Sắc pháp, đó gọi là Vô si tinh giác.

Tinh giác là một pháp mà các hành giả phải tu tập. Chẳng phải quý vị đến đây để hành thiền vì quý vị nghĩ rằng hành thiền là điều hữu ích hay sao? Đó là Hữu ích tinh giác. Chẳng phải quý vị đã chọn trường thiền và thiền sư thích hợp đó sao? Đó là Thích ứng

tinh giác. Ở trường thiền, quý vị ngồi thiền, đi kinh hành, quý vị cố gắng chú niệm tất cả mọi hành vi cử chỉ; sự chú niệm liên tục này là Hành xứ tinh giác. Khi chú niệm liên tục, định tâm của quý vị được tăng trưởng và sau đó nó sẽ trở thành Vô si tinh giác.

Trong sự chú niệm "phòng, xep, ngồi, đưng", định tâm dần dần phát triển.

- Khi niệm "phòng", hành giả chú ý rằng, cái phòng lên là một cái, nhận biết phòng là một cái khác.

- Khi niệm "xep", hành giả chú ý rằng, cái xep xuống là một cái, nhận biết xep là một cái khác.

- Khi niệm "ngồi", hành giả chú ý rằng, hành động ngồi là một cái, nhận biết phòng là một cái khác.

- Khi niệm "đưng", hành giả chú ý rằng, đưng là một cái, nhận biết phòng là một cái khác.

"Phòng, xep, ngồi, đưng" là Sắc pháp, là những vật chất không có khả năng nhận biết. Nhận biết, hay tâm nhận biết là Danh pháp. Trong ngũ uẩn của hành giả chỉ có Danh pháp và Sắc pháp. Đại từ "Tôi" "Tôi" chỉ là một thuật ngữ hay thế gian ngữ (Lokavohara). Trong thực tế, không có cái gì như cái sinh vật nhỏ bé này có thể gọi là Tôi, là Ngã. Như vậy, Ngã kiến (Atta Ditthi) - quan niệm sai lầm về Ngã - được đoạn trừ. Sự hiểu biết chân thật này gọi là vô si tinh giác. hành giả đã đạt được nền tảng tốt đẹp nhất cho việc đóng cửa địa ngục.

### ***Những lời chỉ dẫn của Đức Phật về sự tinh giác:***

Đề có thể chú niệm liên tục, hành giả phải thực hành theo lời chỉ dẫn của Đức Phật.

#### **b. Lời chỉ dẫn tinh giác thứ nhất**

"Abhikkante patikkanti sampajānakāri hoti"

"Khi bước tới, khi bước lui, hành giả phải chú tâm thật trọn vẹn"

Khi bước tới, hành giả phải bước tới với sự chú tâm trọn vẹn. Khi bước lui, hành giả cũng phải bước lui với sự chú tâm trọn vẹn. Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu pháp:*

*"Khi chuyển động tới, lui*

*Chú tâm thật trọn vẹn*

*Đó chính là tinh giác".*

Có 4 loại cử động tới lui:

1. Chuyển động tới lui khi đi
2. Chuyển động lên xuống khi đứng.
3. Chuyển động lên xuống khi ngồi.
4. Chuyển động lên xuống khi nằm.

#### ***1. Chuyển động tới lui khi đi***

Khi quý vị đi, đó là bước tới. Chân trái bước tới, chân phải bước tới, hay giở, bước tới, đạp xuống. Niệm như vậy trong khi đi, tức là niệm chuyển động tới. Đến cuối đường, Hành giả phải quay lui để đi, phải vậy không? Vâng, đó là "chuyển động lui".

Ở đây, các hành giả thường nghe nói "chú niệm trong khi đi". Pháp thiền hành như thế rất có ích cho hành giả. Nó giúp cho hành giả hành thiền được tốt đẹp. Hành giả nào mà việc chú niệm trong thiền hành vững vàng và thành công thì thiền tọa cũng tiến bộ rất nhiều. Bởi vì nếu chú niệm trong thiền hành tốt thì chú niệm tất cả mọi sự cũng sẽ trở nên dễ dàng hơn. Thiền hành đóng vai trò trung gian để giúp cho trạng thái quân bình của hành giả. Vì vậy mà thiền hành thường xuyên được nhắc đến, và ở đây các hành giả vẫn thường nghe nói về điều đó.

Khi quán niệm tiến trình "giờ, bước, đạp" hành giả phải tách khỏi hình dáng và tư thế của bàn chân càng nhiều càng tốt. Hành giả phải tách tâm mình ra khỏi cái gì? Vâng, quý vị phải tách khỏi Pannatti. Thiền quán không ghi nhận Pannatti. Đừng chú tâm vào Pannatti, ngược lại quan sát thật nhiều và thật sâu tính chất và cảm giác của việc giờ lên từ từ, vì đó chính là Paramattha.

Khi chú niệm "bước" và "đạp", hình dáng của bàn chân phải bị loại bỏ khỏi sự quan sát mà chỉ có chuyển động bước tới từ từ và chuyển động đạp xuống từ từ, hay là thực tánh Paramattha mới cần được quan sát càng sâu sắc, càng tỉ mỉ càng tốt. Đây là một yếu tố quan trọng trong việc hành thiền quán Vipassanā.

Một khi hành giả có thể tách tâm chú niệm ra khỏi hình dáng và tư thế của bàn chân, hành giả có thể chú niệm được hàng loạt chuyển động và bản chất của chúng.

- Như khi niệm "giờ", cảm giác về sự giờ cũng như cảm giác về sự nhẹ nhàng kèm theo sự giờ càng lúc càng tăng.

- Như khi niệm "bước", chuyển động đưa tới này theo sau chuyển động đưa tới khác cũng như sự nhẹ nhàng đi kèm càng lúc càng tăng.

- Như khi niệm "đạp", chuyển động đạp xuống cũng như sự nặng nề càng lúc càng gia tăng đi kèm với sự đạp.

Đó là những ghi nhận và thể nghiệm mà các hành giả đã trình lại cho tôi.

Nếu hành giả có thể chú niệm chi tiết rõ ràng như vậy thì sự chú niệm của hành giả được xem là khá tốt. Chính bản thân hành giả đã thích thú và tập trung vào việc hành thiền. Quý vị không cảm thấy thích thú khi thấy ra được tiến trình của pháp hay sao? Vâng.

- Khi hành giả thấy sự nhẹ càng lúc càng tăng đi kèm với sự giờ chân.

- Khi hành giả thấy sự nhẹ càng lúc càng tăng đi kèm với chuyển động đưa tới.

- Khi hành giả thấy sự nặng càng lúc càng tăng đi kèm với sự đạp thì có thể nói hành giả đã thấy được tiến trình của pháp.

Đến cuối đường đi, hành giả ngừng lại một lát để quay lui và đi tiếp. Hành giả niệm "quay..., quay...". Ở đây hành giả phải chú tâm đến thân, cho nên sự tỉnh giác bao gồm trong Quán Thân niệm xứ (Kāyanupassanā Satipatthāna). Khi định tâm tăng trưởng, hành giả còn biết trước tâm hay ý định muốn quay, và hành giả phải chú niệm ý muốn này trước tiên.

Đức Phật dạy rằng trước tiên nên chú tâm đến hiện tượng nổi bật nhất do đó khi sắp sửa quay, nếu hành giả chú tâm, thì tác ý muốn quay là yếu tố đầu tiên để chú niệm. Vì nó nổi bật, nên chẳng lẽ hành giả không thể ghi nhận tác ý muốn quay đó ngay từ sự chú niệm đầu tiên hay sao? Vâng, dĩ nhiên quý vị có thể.

Khi hành giả đã đạt tới mức độ định tâm khá dī như quý vị ở đây, thì lúc chú niệm, hành giả sẽ thấy tác ý muốn làm điều gì đó. Nếu hành giả có thể chú niệm cái tác ý (tâm) này, thì tiến trình đặc pháp sẽ trở nên tốt đẹp.

Hành giả chú niệm "muốn quay..., muốn quay...". Sau đó, hành giả hướng tâm về hướng mình định quay. Nếu hành giả muốn quay trái, thì nên hướng tâm về bên trái. Oai nghi của thân bắt đầu quay qua trái sẽ được nhìn thấy. Sau đó từng phần của thân sẽ lần lượt quay.

Nếu hành giả hướng tâm về bên phải, thân sẽ quay về bên phải. Hành giả niệm "quay..., quay...". Nếu hành giả có thể làm được như vậy thì cũng đã khá quan tâm rồi. Hành giả nên cố gắng chú niệm trong mỗi sự sinh khởi (nghĩa là càng ít ngắt quãng càng tốt) để cho sự chú tâm được liên tục. Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu Pháp:*

*"Ý muốn quay là Danh  
Thân đang quay là Sắc  
Không 'tôi' cũng không 'anh'  
Quay - là Danh và Sắc  
Thấu hiểu thật tường tận  
Hai uẩn Danh và Sắc  
Ta chú niệm khi quay".*

Chú niệm "quay..., quay..." thật sự cũng là một công việc. Có thể chú niệm được tác ý, hành giả đã được thêm hai bước nữa trong các tầng tuệ giác. Biết được tác ý muốn quay nghĩa là hành giả biết được Danh pháp, và oai nghi của thân đang quay (vốn không nhận biết cái gì) là Sắc pháp. Như vậy chẳng phải là hành giả đã có thể phân biệt giữa Danh pháp và Sắc pháp hay sao? Đó chính là Danh sắc phân tích trí (Nāma-rūpa pariccheda Nāna).

Hành giả quay là do tác ý muốn quay, tác ý là nhân, oai nghi của thân đang quay là quả. Quý vị không nhận ra điều đó sao? Vâng, đó chính là Duyên nhiếp thủ trí (Paccaya pariggaha Nāna). Vì vậy quan sát tác ý một cách chuyên chú là điều rất quan trọng.

Khi niệm "giờ, bước, đạp", hành giả bước tới, và sau chú niệm "quay..., quay..." hành giả đi lui.

Đây là cách hành giả bước tới và lui trong khi đi.

## **2. Trong khi đứng, hành giả cúi xuống và thẳng người lên.**

Trong khi đứng, hành giả khởi lên tác ý muốn cúi xuống để làm gì đó. Ở đây, tác ý muốn cúi xuống là nổi bật nhất. Vì nó nổi bật, nên hành giả muốn chú niệm tác ý đó như là "muốn quay..., muốn quay...". Chẳng lẽ quý vị không nên làm điều đó sao? Vâng, quý vị nên làm như vậy. Chỉ khi hành giả tập trung một cách chuyên chú mới nhận ra rằng tác ý là nổi bật. Nếu sự chú tâm chỉ thường thôi thì tác ý sẽ không nổi bật lắm. Nhờ cách chú niệm cẩn trọng và liên tục, mà tác ý trở nên nổi bật.

Khi hành giả cần cúi xuống, trước hết tác ý muốn cúi là nổi bật nhất. Hành giả chú tâm bằng cách niệm "muốn cúi..., muốn cúi..." Sau đó hành giả cố gắng chú niệm chuyên động cúi xuống dần dần của thân gây ra bởi sức đẩy của một luồng khí phát sinh bởi ý muốn cúi. Hành giả niệm "cúi..., cúi...".

Trong khi niệm "cúi..., cúi..." hình dáng và tư thế của đầu, thân, tay, chân phải bị tách ra khỏi sự chú niệm mà chỉ quan sát một cách cẩn thận tính chất của chuyển động cúi xuống.

Hình dáng của đầu, thân, tay, chân là Pannatti (là tên gọi, là sự thật có tính chất quy ước), còn tính chất của chuyển động là Paramattha (sự thật tuyệt đối). Thiền quán không chú niệm trên Pannatti mà chỉ quan sát thực tánh Paramattha.

Khi đã cúi xuống và đã làm điều gì cần làm, khi thân bắt đầu thẳng lên trở lại, hành giả phải chú tâm thật cẩn thận. Tác ý muốn đứng thẳng lên rất rõ ràng khi được quan sát kỹ lưỡng. Hành giả niệm "muốn thẳng người lên..., muốn thẳng người lên...". Sau đó, do tác ý muốn đứng thẳng người lên, luồng khí phát sinh từ tác ý đó sẽ nâng thân thể lên, và hành giả muốn chú niệm động tác nâng lên của thân bằng cách niệm "nâng lên..., nâng lên...". Càng ít chú ý đến các hình dáng như đầu, thân, tay, chân càng tốt trong khi nên hết sức chuyên chú để quán niệm tính chất của chuyển động nâng lên dần dần.

Khi đã có thể tách tâm ra khỏi Pannatti, và có thể chú tâm tốt để quán niệm bắt kịp với hàng loạt chuyển động khi niệm "muốn cúi", hành giả không chỉ chú ý đến chuyển động cúi xuống dần dần của thân, mà còn chú ý đến cảm giác nặng gia tăng đi kèm với chuyển động cúi xuống.

Khi niệm "muốn thẳng người lên", hành giả không chỉ cảm nhận chuyển động nâng lên dần dần, mà còn chú ý đến cảm giác nhẹ gia tăng đi kèm với chuyển động nâng người lên.

Nếu hành giả chưa thấy ra điều này, thì với sự chuyên tâm chú niệm, chẳng bao lâu hành giả cũng sẽ thấy được. Khi cúi xuống mà nhận ra cảm giác nặng đang gia tăng, tức là chúng ta thấy được pháp gì vậy? Chúng ta thấy được Địa đại và Hỏa đại. Địa đại là yếu tố đất, yếu tố cứng và yếu tố nặng. Thủy đại là yếu tố nước và cũng là yếu tố nặng. Hành giả thấy được thực tánh của hai đại này.

Khi thẳng người lên, nhận ra cảm giác nhẹ đang gia tăng nghĩa là chúng ta đã thấy được Hỏa đại và Phong đại. Hỏa đại là yếu tố hơi, yếu tố lửa và yếu tố nhẹ. Phong đại là yếu tố khí và yếu tố nhẹ. Hành giả đã thấy được thực tánh của hai đại này.

Hành thiền theo phương pháp đúng đắn chẳng bao lâu sẽ phát triển định tâm và bốn yếu tố này sẽ rất nổi bật để cho quý vị thấy. Trong tiếng Pāli chúng được gọi là Mahā-bhūta (Mahā nghĩa là lớn, Bhūta nghĩa là phát triển, Mahā-bhūta nghĩa là phát triển rất mạnh mẽ). Chúng được gọi là Tứ đại. Chúng ta có thể kết luận rằng thấy được tứ đại tức là thấy pháp hay không? Vâng, thấy được tính nặng và tính nhẹ có thể gọi là thấy pháp.

Sau đó thì chẳng khó khăn gì cho hành giả để có được tiến bộ nhanh chóng trong việc hành thiền. Vì vậy điều quan trọng là thấy pháp càng sớm càng tốt.

*Dhammoca mangalo loka  
Pháp báo sâu xa rất khó thấy.*

*Dhamme gambhūro duddaso  
Chính là hạnh phúc ở trong đời.*

*Dhammam saranam āgama  
Khi đã đến nương nhờ pháp ấy*

*Sabba dukkhà pamuccati*  
*Sẽ thoát ly tất cả khổ sầu.*

Đối với quý vị ở đây, có Pháp bảo ở trong đời là một điều hạnh phúc, bởi vì hạnh phúc là đã tận diệt tất cả mọi khổ đau và gặt hái được những thành quả tốt đẹp nhất.

Pháp rất sâu xa vi diệu, khó lãnh hội. Nhờ có phương pháp hành thiền đúng đắn, mà sau khi đã lãnh hội được những điều huyền ảo của pháp, sau khi đã tìm đến được một nơi mà mình có thể nương tựa, hành giả có thể giải thoát mọi đau khổ.

Khi đã thấy pháp, hành giả thấy hoan hỷ trong pháp. Hành giả muốn được hành thiền mãi mãi. Nhờ vậy, cùng với sự viên mãn các pháp ba-la-mật, một khi hành giả đạt đến Nhập Lưu Thánh đạo tuệ và Nhập Lưu Thánh quả tuệ, chẳng phải là vị ấy đã thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi trong cảnh khổ hay sao? Vâng.

Ngay khi hành giả đạt đến đạo quả Nhất Lai, tất cả cảnh khổ - khổ già, khổ bệnh, khổ chết, khổ trong cõi người và 6 cõi trời - hành giả phải đối diện chỉ trong một kiếp duy nhất nữa mà thôi. Một bậc Thánh Nhất Lai chỉ trở lại cõi người hay cõi trời một lần nữa thôi. Như vậy chẳng phải là vị ấy đã giải thoát khỏi nhiều đau khổ rồi sao? Vâng.

Tiếp tục hành thiền, khi đã trở thành một vị Thánh Bất Lai, vị ấy sẽ không bao giờ trở lại cõi Dục giới nơi chúng ta đang sống, nơi có quá nhiều đau khổ. Vị ấy đã thoát khỏi mọi đau khổ của Dục giới. Vẫn tinh tấn hành thiền, nếu trở thành bậc A-La-Hán, vị ấy hoàn toàn thoát khỏi mọi đau khổ - khổ già, khổ bệnh, khổ chết cũng như mọi khổ đau hiện hữu trong cả 31 cõi.

Như vậy, bước quan trọng nhất là thấy pháp. Khi hành giả đã có vài khám phá trong việc thấy pháp do sự nỗ lực liên tục, chắc chắn càng lúc hành giả sẽ càng tiến xa hơn tùy theo mức độ tuệ giác của mỗi người. Điều mà các thiên sư muốn truyền đạt cũng chính là nhấn mạnh đến việc thấy pháp vì đó là mục tiêu hàng đầu của chúng ta. Hành giả nên theo lời chỉ dẫn của thiên sư để thực hành cho đúng. Hãy cố gắng đi và quý vị sẽ thấy pháp.

### **3. Chuyển động lên, xuống trong khi ngồi.**

Đây là tư thế thông thường nhất. Ví dụ gần gũi nhất là khi hành giả ngồi lay Phật, trong khi ngồi, hành giả cúi xuống và ngẩng lên.

Khi sắp sửa lay Phật, nếu hành giả đã có định tâm như quý vị ở đây, thì khi chú tâm, hành giả sẽ thấy tác ý muốn lay và tác ý muốn cúi về trước rất rõ ràng. Chẳng phải vậy sao? Vâng, rất rõ ràng.

Tất nhiên nếu chỉ tinh giác bình thường thôi thì hành giả không thể thấy được tác ý. Có nhiều lúc hành giả cúi lay mà không có chánh niệm. Do đó cúi xuống với chánh niệm đòi hỏi phải có chú tâm.

Tác ý muốn cúi xuống để lay phát sinh trước tiên, và hành giả niệm "muốn cúi..., muốn cúi...". Do bởi tác ý đó, khí phát sinh để đẩy thân tới trước trong tư thế lay-oai nghi của thân diễn ra. Hành giả cúi xuống dần trong khi niệm "lay..., lay...".

Hành giả không nên chú ý đến Pannatti, như hình dáng đầu, thân, tay, chân mà chỉ quan sát thật chi tiết Paramattha là chuyển động cúi xuống dần dần. Đầu, thân, tay, chân là Pannatti, không phải là đối tượng của thiên quán. Tính chất của chuyển động cúi xuống dần dần là Paramattha, cần được niệm là "lay..., lay..., cúi..., cúi...". Khi trán chạm nền nhà, niệm "đụng..., đụng...".

Giữ tâm hướng về Đức Phật: khi bắt đầu ngẩng lên để trở lại tư thế ban đầu, tác ý muốn thẳng lưng lên phát sinh trước tiên, vì vậy hành giả niệm "muốn ngẩng lên..., muốn ngẩng lên...". Do tác ý đó mà khí phát sinh đẩy cho lưng thẳng lên. Lúc đó hành giả niệm "ngẩng lên..., ngẩng lên..."

Không chú ý đến hình dáng đầu, thân, tay, chân, hành giả quán niệm càng chuyên chú và thấu suốt càng tốt. Nếu làm được như vậy, hành giả sẽ thấy được thực tánh rất dễ dàng.

Khi (hành giả) cúi xuống và chú niệm, hành giả không chỉ thấy chuyển động hướng xuống mà còn thấy được tính chất nặng đi kèm theo. Khi ngẩng lên, hành giả không chỉ thấy chuyển động hướng thẳng lên mà còn thấy tính chất nhẹ đi kèm theo. Những hành giả đã thực hành lâu ngày hẳn đã chứng nghiệm điều đó.

Những hành giả mới phải cố gắng. Quý vị cũng sẽ thể nghiệm điều đó ngay tại chỗ, nhưng điều này đòi hỏi mức độ chánh niệm cao. Các cử chỉ của thân không được quá nhanh, mà phải chậm rãi, nhẹ nhàng như cung cách người bệnh.

Một hành giả có chánh niệm cao khi lạy sẽ lạy thật thông thả, cúi xuống nhẹ nhàng từng tí một, quả thật rất đáng tán thán. Ngược lại những người chú niệm chưa tốt thì thường lạy xuống rất nhanh. Các thiền sư thích cách lạy nhanh hay lạy chậm? Các vị ấy thích cách lạy chậm rãi với nhiều chánh niệm.

Nhìn vào cách lạy của hành giả, người ta có thể đoán biết được hành giả có chánh niệm hay không. Với người lạy nhanh, thiền sư biết rằng sự chú niệm của hành giả chưa tốt và chưa liên tục. Dù không nói ra, nhưng thiền sư thích cách lạy chậm rãi của người có chánh niệm hơn.

Khi niệm "muốn lạy..., muốn lạy...", "lạy..., lạy...", chuyển động cúi xuống dần dần cũng như tính chất nặng đi kèm được hành giả cảm nhận trong khi lạy. Khi niệm "muốn thẳng lên..., muốn thẳng lên...", hành giả chú ý đến chuyển động nâng lên dần dần cũng như tính chất nhẹ đi kèm theo.

Thấy được tính chất nặng là thấy được Địa đại và Thủy đại. Thấy được tính chất nhẹ là thấy được Hỏa đại và Phong đại. Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu Pháp:*

*"Trong hai yếu tố  
Địa đại, Thủy đại  
Nổi bật là nặng".*

*"Trong hai yếu tố  
Hỏa đại, Phong đại  
Nổi bật là nhẹ".*

Hỏa đại và Phong đại, cũng như địa đại và thủy đại, bốn yếu tố này là nổi bật nhất trong tâm thức của hành giả. Thấy được chúng, có thể nói rằng hành giả đã thấy pháp.

Một hành giả đến đây dự khóa thiền 10 ngày, khi được hỏi là đã thấy pháp chưa, trả lời là chưa thấy pháp mà chỉ cảm thấy đau và nhức thôi. Chỉ trong 10 ngày, với sự chú niệm không liên tục, hành giả đạt đến Tư duy trí. Với trí tuệ này, hành giả cảm nhận đau và nhức, phải vậy không? Vâng. Đau và nhức không phải là pháp sao? Vâng, đúng là pháp. Pháp đó là cảm thọ. Như vậy là hành giả đã thấy pháp niệm thọ.



Do thiếu kiến thức tổng quát, mà hành giả trả lời là chưa thấy pháp. Quý vị ở đây có trả lời như vậy không? Tất nhiên là không rồi. Đau và nhức cũng là pháp, và quý vị sẽ trả lời rằng quý vị đã thấy pháp, phải vậy không? Quý vị sẽ trả lời rằng quý vị đã chứng nghiệm pháp liên quan đến nhẹ và nặng.

Về sau, khi định tâm tăng trưởng, lúc niệm "muốn cúi xuống..., muốn cúi xuống..." hành giả thấy rằng có hai hoặc ba tâm nối tiếp nhau phát sinh lên. Khi niệm "cúi..., cúi...", chuyển động cúi xuống cũng gồm nhiều giai đoạn nối tiếp nhau chứ không phải chỉ là một. Khi niệm "muốn ngẩng lên..., muốn ngẩng lên..." thì không chỉ có một tác ý mà hai hoặc ba tác ý nối tiếp nhau phát sinh. Khi niệm "ngẩng lên..., ngẩng lên...", động tác của thân phát sinh lên trong nhiều giai đoạn, nên khi thấy được những giai đoạn đó, trí tuệ của hành giả cũng chín chắn dần theo từng giai đoạn.

Nếu một hành giả muốn xác định những giai đoạn trong sự tiến bộ của mình, cũng có thể làm được. Bằng cách nào? Nếu hành giả có thể chú niệm được hàng loạt giai đoạn chỉ trong một động tác của thân, chẳng hạn như "cúi xuống", điều đó cho thấy rằng hành giả đã có tiến bộ rõ ràng trong việc hành thiền.

Tự thân các giai đoạn không có tính liên tục. Khi niệm "muốn cúi xuống..., muốn cúi xuống...", thì tác ý hay tâm đó không liên tục. Một tác ý khởi lên rồi diệt, và một tác ý mới khởi lên rồi diệt, rồi một tác ý khác nữa lại khởi lên và diệt, v.v..

Giai đoạn này theo sau giai đoạn kia, những giai đoạn bị gián cách chúng là gì? Chúng là sanh và diệt.

Khi niệm "cúi lay..., cúi lay..." động tác cúi xuống bị phân thành nhiều giai đoạn:

- Giai đoạn đầu tiên: động tác cúi xuống xảy ra, nghĩa là động tác cúi xuống sanh và diệt.
- Giai đoạn tiếp theo: một động tác cúi xuống khác xảy ra rồi diệt mất, và cứ như vậy.

Khi hành giả niệm "muốn ngẩng lên..., muốn ngẩng lên...", tác ý muốn ngẩng lên bị phân thành nhiều giai đoạn, nghĩa là tác ý đó gồm nhiều giai đoạn sinh và nhiều giai đoạn diệt.

- Giai đoạn thứ nhất: tác ý khởi lên rồi diệt.
- Giai đoạn thứ hai: một tác ý khác khởi lên rồi diệt.
- Giai đoạn thứ ba: một tác ý khác nữa khởi lên rồi diệt và cứ như vậy mà tiếp tục mãi mãi.

Khi hành giả niệm "ngẩng lên..., ngẩng lên..." chuyển động ngẩng lên cũng gồm nhiều giai đoạn.

- Giai đoạn thứ nhất: chuyển động ngẩng lên sinh rồi diệt.
- Giai đoạn thứ hai: một chuyển động ngẩng lên khác sinh rồi diệt, v.v..

Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu Pháp:*

*"Khi thấy được thực tánh  
Mới thấy được sinh diệt"*

Trước hết, phải chú niệm để thấy được thực tánh. Thực tánh nghĩa là tính chất càng lúc càng nặng khi cúi xuống, và tính chất càng lúc càng nhẹ khi ngẩng lên - thực tánh của

Paramattha. Thực tánh của Địa đại và Thủy đại là nặng trong khi thực tánh của Hỏa đại và Phong đại là nhẹ. Các hành giả ở đây đều đã thấy thực tánh của nhẹ và nặng trước tiên, phải không? Vâng. Sau khi đã thấy thực tánh của nặng và nhẹ, quý vị sẽ thấy gì? Quý vị sẽ thấy sanh và diệt.

Vì chúng tồn tại từng giai đoạn này nối tiếp giai đoạn khác, khoảng hở này nối tiếp khoảng hở khác, nên chúng không thể gọi là sinh và diệt hay sao? Khi định tâm ngày càng mạnh mẽ hơn, hành giả đạt đến Diệt trí, là trí tuệ thấy sự diệt, thấy bản chất hoại diệt của các pháp hữu vi. Ở đó, sanh không còn rõ ràng nữa mà chỉ có diệt là nổi bật.

Khi hành giả niệm "muốn cúi..., muốn cúi...", sự sanh khởi của tác ý muốn cúi không rõ ràng mà sự hoại diệt của tác ý muốn cúi rất nổi bật.

Khi hành giả niệm "muốn lay..., muốn lay..." sự sanh khởi của cử động cúi xuống của thân không rõ ràng mà sự diệt của cử động rất rõ ràng.

Đến lúc đó, hành giả không cần phải chú ý tách tâm ra khỏi Pannatti - hình dáng và tư thế của đầu, thân, tay, chân-mà chúng tự động bị tách ra.

Đạt đến Diệt trí, hành giả có tuệ minh sát mạnh mẽ và vững vàng.

Hành giả thấy được thực tánh - thấy pháp. Khi cúi xuống, hành giả chỉ thấy tính chất nặng càng lúc càng tăng chứ không thấy đầu, thân, tay, chân.

Do minh sát tuệ rất mạnh nên tất cả Pannatti đều chìm xuống. Minh sát tuệ và Pannatti hoàn toàn đối lập nhau. Khi minh sát tuệ của hành giả còn yếu, Pannatti rất rõ ràng và nổi bật. Hành giả phải cố gắng tách tâm chú niệm khỏi Pannatti. Khi thiền quán trở nên vững vàng hơn và khi hành giả đạt đến Diệt trí thì Pannatti biến mất hay chìm hẳn đi.

Khi hành giả niệm "cúi lay..., cúi lay..." sự sinh khởi của động tác lay không rõ ràng nhưng sự diệt thì rất rõ.

Khi hành giả niệm "muốn ngẩng lên..., muốn ngẩng lên..." sự xuất hiện của tác ý không rõ ràng nhưng sự diệt của tác ý thì rất rõ.

Khi hành giả niệm "ngẩng lên..., ngẩng lên..." sự sinh khởi của động tác ngẩng lên không rõ, nhưng sự diệt thì rất rõ.

Hình dáng và tư thế của thân không rõ nhưng tính cách của sự diệt rất rõ ràng. Thấy được tất cả sự hoại diệt này nhắc cho hành giả biết rằng đó chính là vô thường. Hành giả đã thấy ra vô thường bằng chính sự thể nghiệm của mình, phải vậy không? Vâng.

Với định tâm tăng trưởng và với Diệt trí rất mạnh mẽ, khi niệm "muốn cúi..., muốn cúi..." tác ý muốn cúi diệt mất và tâm chú niệm cũng diệt mất.

Khi niệm "cúi lay..., cúi lay...", động tác cúi diệt mất và tâm chú niệm cũng diệt mất.

Khi niệm "muốn ngẩng lên..., muốn ngẩng lên...", tác ý muốn ngẩng lên diệt mất và tâm chú niệm cũng diệt mất.

Khi niệm "ngẩng lên..., ngẩng lên...", động tác ngẩng lên diệt mất và tâm chú niệm cũng vậy.

Tính chất của động tác cúi là không thường hằng và tâm chú niệm ghi nhận động tác cúi cũng không thường hằng. Cả sắc pháp và danh pháp đều không thường hằng. Trong tiếng Pàli hiện tượng này gọi là Anicca (vô thường).

Tốc độ diệt quá nhanh, quá lẹ khiến cho hành giả cảm thấy như bị áp bức, do đó hành giả bị đau khổ. Trong tiếng Pali, trạng thái này gọi là Dukkha (khổ).

Hành giả không có cách nào để ngăn chặn những đau khổ này. Sự hoại diệt tự ý xảy ra theo cách riêng của chúng mà hành giả không thể nào sai khiến hay điều khiển được. Trong tiếng Pali, hiện tượng này gọi là Anatta (Vô ngã).

Trong khi lạy Phật, hành giả đạt được tuệ thấy vô thường, tuệ thấy khổ và tuệ thấy vô ngã, và hành giả thành tựu giáo pháp cao thượng. Chánh niệm tinh giác đem lại nhiều thiện pháp.

Trong thời Đức Phật, nhiều người đắc pháp nhờ thực hành chánh niệm tinh giác, vì vậy quý vị nên tu tập chánh niệm tinh giác, phải vậy không?

Tinh giác còn đem lại nhiều thiện pháp. Khi quý vị đã nắm được những chỉ dẫn về chánh niệm tinh giác, trong mỗi sự chú niệm đều phát sanh thiện nghiệp.

Khi niệm "muốn cúi lạy...", đó chính là niệm tâm, và hành giả có được thiện nghiệp do thực hành Quán Tâm Niệm Xứ.

Khi niệm "cúi lạy..." là hành giả đang niệm thân. Do thực hành Quán Thân Niệm Xứ, hành giả cũng có nhiều thiện nghiệp.

Khi niệm "ngẩng lên..." là hành giả đang niệm tâm. Do thực hành Quán Tâm Niệm Xứ mà hành giả có thiện nghiệp.

Khi niệm "ngẩng lên...", hành giả đang niệm oai nghi của thân. Do thực hành Quán Thân Niệm Xứ mà hành giả có thiện nghiệp.

Lúc lạy Phật, tâm hành giả trong sáng, thân hành giả nhẹ nhàng, thân và tâm đều thoải mái. Khi cúi lạy với chánh niệm tinh giác, mà cảm thấy thân và tâm đều thoải mái, hành giả có nên chú niệm sự thoải mái trên trạng thái của thân và tâm không? Vâng, nên chú niệm. Trạng thái thân và tâm rất rõ ràng nổi bật này nên được chú niệm là "thoải mái..., thoải mái...". Hành giả đang chú niệm thọ lạc, và do thực hành Quán Thọ Niệm Xứ mà hành giả có nhiều thiện nghiệp.

Ngược lại, khi lạy Phật mà hành giả cảm thấy không dễ chịu (có thể do bị đau ngực hay đau lưng), hành giả có nên thêm điều đó trong sự chú niệm của mình, tức là niệm "đau..., đau..." hay không? Vâng. Đó là loại niệm xứ nào? Đó chính là Quán Thọ Niệm Xứ. Khi cảm nhận đau, hành giả thật sự đang chú niệm thọ khổ. Do thực hành Quán Thọ Niệm Xứ, hành giả có nhiều thiện nghiệp.

Khi hành giả đang lạy Phật, có thể có những người khác cũng đang lạy ở gần đó tạo nên tiếng động lớn. Ngay lúc đang nghe như vậy, nếu hành giả có thể chú tâm vào việc niệm "nghe..., nghe...", đó chính là Quán Pháp Niệm xứ. Làm như vậy hành giả có thiện nghiệp không? Vâng, có. Một người đã có nền tảng thiền quán, thì bất cứ cái gì phát sanh lên cũng đều có thể chú niệm và thấu hiểu thực tánh của chúng, do vậy mà tích lũy được thiện nghiệp.

Mỗi lần lạy Phật, có bao nhiêu thiện pháp mà một người có nền tảng Tứ Niệm Xứ thu thập được? Bốn hay năm? Người nào muốn có nhiều thiện pháp sẽ bảo là "năm". Vâng, bảo là có năm thiện pháp thì cũng đúng.

1. Niệm "muốn cúi lạy..., muốn cúi lạy...", hành giả có được thiện pháp do thực hành Quán Tâm Niệm Xứ.

2. Niệm "cúi lạy..., cúi lạy..." hành giả có được thiện pháp do thực hành Quán Thân Niệm Xứ.

3. Niệm "an tịnh" hay "thư thái" hành giả có được thiện pháp do thực hành Quán Thọ Niệm Xứ. Nếu trong khi lạy mà bị đau ở ngực hay ở lưng, hành giả niệm "đau..., đau...", thì hành giả cũng có được thiện pháp do thực hành Quán Thọ Niệm Xứ.

4. Khi lạy Phật, nghe nhiều người khác đang lạy gây tiếng động lớn, hành giả chỉ nhận kịp thời với pháp hiện tại bằng cách niệm "nghe..., nghe..." nên hành giả có được thiện pháp do thực hành Quán Pháp Niệm Xứ.

5. Do hướng tâm về Đức Phật, nên khi lạy hành giả còn có thiện pháp do đánh lễ Phật.

Như vậy cả thầy có năm loại thiện pháp: bốn thiện pháp do Tứ Niệm Xứ và một thiện pháp do niệm Phật.

Một người có nền tảng Niệm Xứ sẽ tạo được rất nhiều thiện pháp; thật là tuyệt vời phải không? Quý vị ở đây nếu biết được bản chất của thiện pháp thì sẽ muốn tạo thêm nhiều thiện pháp nữa, phải vậy không?

Bản chất của thiện pháp được giải thích như sau:

*"Kusala anavajja sukha vipāka lakkhanā".*

*"Thiện pháp là vô tội và trong sạch. Tướng của nó là đem lại quả an vui".*

Khi thực hành thiện pháp thì không có tội lỗi. Như khi một người đang bố thí của cải để cho người khác được an vui, lẽ nào người đó lại bị trừng phạt do đã bố thí tài sản của mình? Dĩ nhiên là không.

Một người luôn thu thúc, kiểm soát các hành động thân và khẩu rất tốt, lấy giới luật để giữ cho thân và khẩu luôn trong sạch, làm sao người ấy có thể bị kết án là có tội do đã thu thúc mọi hành vi cử chỉ của mình? Không có một tội lỗi nào có thể gán cho người đó được.

Một người đang thực hành thiền quán để làm cho tâm được an tịnh, định tĩnh, để thấy ra sự thật và để đoạn tận tham, sân, si, làm sao chúng ta có thể chống lại người đó chỉ vì họ đang tự thanh lọc tâm mình? Vâng, chúng ta không thể chống được.

Làm việc thiện thì không bao giờ có tội lỗi. Khi đã làm được rồi, thì đời này, đời sau, và nhiều đời sau nữa trong vòng sanh tử luân hồi, những thiện pháp này sẽ đi theo quý vị để cho quá phước. Do đó người nào đã hiểu được điều này đều muốn làm việc thiện càng nhiều càng tốt.

Muốn làm nhiều việc thiện, hành giả nên hành pháp gì? Vâng, pháp Tứ Niệm Xứ. Một hành động lạy Phật sẽ đem lại bao nhiêu thiện pháp? Vâng, năm loại thiện pháp. Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu Pháp:*

*Thực hành Tứ Niệm Xứ  
Đạt được nhiều phước thiện*

Những người đã đạt được nhiều phước thiện do thực hành Tứ Niệm Xứ sẽ có an lạc và hạnh phúc trong mọi hoàn cảnh.

Khi đi tới và quay lui, hành giả phải hành động bằng sự chú tâm trọn vẹn. Vậy là tôi đã nói xong về lời chỉ dẫn tinh giác thứ nhất, bây giờ tôi sẽ giải thích lời chỉ dẫn thứ hai.

### **c. Lời chỉ dẫn tinh giác thứ hai.**

*"Ālokite vilokite sampajānakāri hoti".*

*"Khi nhìn thẳng hay nhìn ngang, hành giả phải nhìn với sự chú tâm trọn vẹn".*

Đang thực hành thiền quán, tất cả cái nhìn dù thẳng hay ngang đều phải có chánh niệm. Vì Đức Phật chỉ nói đến hai tư thế này (là hướng thẳng và hướng ngang) nên các vị trưởng lão và các thiền sư hướng dẫn hành giả không nên nhìn lên hay nhìn lui trong lúc hành thiền, nếu không sự chú niệm sẽ dễ bị rối loạn.

Các hành giả đang cố gắng để thành tựu các tuệ giác và đạt đến giáo pháp cao thượng, nên mỗi một sự chú niệm đều rất quan trọng. Chỉ cần bỏ lỡ một sự chú niệm có thể khiến cho hành giả bỏ lỡ Thánh đạo tuệ và Thánh quả tuệ. Vì vậy hành giả phải hành trì tinh tấn để không bỏ lỡ dù một hoặc hai sự chú niệm.

Khi nhìn thẳng hay khi nhìn ngang, hành giả đều phải có chánh niệm. Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu Pháp:*

*Nhìn thẳng hay nhìn ngang*

*Đều chú tâm trọn vẹn*

*Đó chính là tinh giác.*

Trước hết hành giả phải tập chú niệm ngay lúc vừa mới nhìn. Đừng để cho cái nhìn đi hoang, hoặc nhìn xa hơn nữa để xem người đó là đàn ông hay đàn bà, cao hay thấp, mặt mày thế nào v.v... Hành giả không nên biết những điều này. Ngay khi vừa mới nhìn, hành giả phải chú niệm ngay lập tức.

*"Ditthe dittha mattaṭṭa bhavissati"*

*"Bất cứ sắc nào vừa mới khởi lên, phải chú niệm ngay khi vừa mới tiếp xúc"*

Điều đó nghĩa là gì và bằng cách nào mà chúng ta có thể làm được? Hành giả chú niệm ngay khi vừa mới nhìn để tâm không tiếp tục phân biệt đó là đàn ông hay đàn bà, cao hay thấp, mặt mày thế nào; tâm hành giả chú niệm ngay khi cảnh sắc vừa xuất hiện để không nhìn trong thất niệm.

Các hành giả ở đây đều đã có định tâm nên chẳng có khó khăn gì khi làm như vậy, phải không? Người không có chánh niệm và ít định tâm có thể thấy điều này rất khó khăn. Thậm chí họ không thể hiểu nổi ý nghĩa của nó.

Có vài người lý luận rằng: "Khi nhìn một người nào, làm sao chúng ta có thể đặt tâm mình vào ngay lúc mới nhìn, vì chúng ta đã thấy mọi thứ rồi mà! Ngay khi nhìn, chúng ta đã nhìn thấy mọi thứ, vậy làm sao có thể chú niệm kịp thời được?"

Điều đó chỉ xảy ra với những người có quá ít hoặc không có định tâm, những người chưa có chánh niệm. Quý vị ở đây có thể tập trung để chú niệm ngay khi vừa mới nhìn, phải vậy không?

Trong khi đi, hành giả với định tâm cao luôn chú niệm "giờ, bước, đạp":

- Khi niệm "giờ...", hành giả thấy cảm giác nhẹ càng lúc càng tăng kèm theo động tác giờ.

- Khi niệm "bước...", hành giả thấy cảm giác nặng càng lúc càng tăng kèm theo động tác bước.

- Khi niệm "đạp...", hành giả thấy cảm giác nặng càng lúc càng tăng kèm theo động tác đạp.

Với hành giả đó, vì mắt họ luôn nhìn xuống, nên nếu quý vị hỏi ai đang đi trước mặt họ, họ sẽ trả lời rằng họ không biết đó là ai, họ chỉ thấy có người nào đó đi trước mặt. Họ có thể chú tâm ngay khi nhìn. Họ chỉ tập trung vào sự chú niệm, và tâm của họ có thể chú niệm ngay khi đối tượng xuất hiện. Nếu các hành giả ở đây có thể chú niệm như vậy, định tâm sẽ tăng trưởng nhiều hơn và tuệ giác sẽ chín muồi hơn.

Đã giải thích xong về lời chỉ dẫn thứ hai, bây giờ tôi sẽ nói tiếp về lời chỉ dẫn thứ ba.

#### **d. Lời chỉ dẫn tỉnh giác thứ ba**

*"Samminjite pasàrite sampajānakàri hoti"*

*"Tất cả cử động co, duỗi, hành giả phải thực hiện với sự chú tâm trọn vẹn"*

Xin hãy đọc 3 lần:

*Yếu Pháp:*

*Khi co và khi duỗi*

*Đều chú tâm trọn vẹn*

*Đó chính là tỉnh giác.*

Khi co hay duỗi tay chân, hành giả phải làm với chánh niệm. Khi duỗi, hành giả niệm "duỗi..., duỗi...". Khi co tay hành giả niệm "co..., co...". Đó chính là Quán Thân Niệm Xứ.

Định tâm đã chín chắn thì tác ý muốn co và tác ý muốn duỗi đều trở nên rõ ràng, nên hành giả có thể chú niệm kịp thời.

Đức Phật dạy rằng, hành giả nên bắt đầu chú niệm đến tác ý nếu chúng nổi bật, Khi sắp sửa co tay, nếu hành giả quan sát thấu đáo, sẽ thấy rằng tác ý muốn co xảy ra đầu tiên, do đó hành giả niệm "muốn co..., muốn co...", phải vậy không? Và sau đó, động tác co xảy ra. Hành giả niệm "co..., co...". Hình dáng và tư thế của tay phải bị loại ra khỏi sự chú niệm. Hành giả không nên quan sát bằng mắt, mà tốt hơn nên nhắm mắt lại. Chuyển động hướng vào từ từ của tay được gọi là "co". Nếu hành giả có thể bắt kịp chuyển động từ từ của động tác co, thì hình dáng và tư thế của tay sẽ không xen vào trong sự chú niệm.

Khi tay co dần và đụng đến phần trên của thân (tức là đầu hay vai), hành giả biết rằng tay đang nâng lên dần dần và càng lúc càng nhẹ hơn khi nâng lên.

Tay đụng đến đầu hay vai thì hành giả bắt đầu muốn duỗi tay ra. Nếu chú tâm, hành giả sẽ thấy tác ý muốn duỗi nổi bật nhất. Vì vậy hành giả niệm "muốn duỗi..., muốn duỗi...". Nếu tập trung tốt, hành giả thấy tác ý rất nổi bật. Vì vậy hành giả tiếp tục chú niệm. Sau đó, do tác ý muốn duỗi làm phát sinh một luồng khí đẩy xuống, khiến cho động tác duỗi phát sinh, và hành giả niệm "duỗi..., duỗi..."

Khi chú niệm như vậy, hành giả không nên để ý đến hình dáng và tư thế của tay. Vì sao vậy? Vì đó là Pannatti.

Tính cách của chuyển động đưa xuống từ từ và tính cách của chuyển động hướng ra xa thân dần dần cần phải được quan sát thật cẩn trọng và thấu đáo.

Nếu hành giả có thể loại hẳn hình dáng, tư thế của tay và chú niệm bất kịp các chuyển động của tay, thì khi niệm "đuối..., duỗi..." hành giả thấy rằng tay từ từ hướng ra về phía phần dưới của thân và cảm giác nặng tăng dần đi kèm với chuyển động đó.

Khi niệm "muốn co..., muốn co...", "co..., co..." hành giả thấy cảm giác nhẹ tăng dần đi kèm với chuyển động nâng lên.

Khi niệm "muốn duỗi..., muốn duỗi...", "đuối..., duỗi..." hành giả thấy cảm giác nặng tăng dần đi kèm với chuyển động hạ xuống.

Hành giả phải chú niệm thật miên mật và cẩn trọng. Không nên chú niệm một cách cầu thả. Bằng sự chú niệm cẩn trọng, hành giả sẽ tự mình chứng nghiệm. Hành giả bắt đầu thấy pháp do thấy được tính chất nhẹ khi co lên và tính chất nặng khi duỗi xuống, phải vậy không? Vâng.

Tính chất nặng là gì? Vâng, đó là Địa đại và Thủy đại.

Tính chất nhẹ - đó là Hỏa đại và Phong đại.

Khi hành giả cảm nhận được những tính chất đó, hành giả thấy pháp. Từ đó, hành giả sẽ thấy pháp càng ngày càng rõ hơn. Thấy pháp là điều quan trọng nhất. Nhờ thấy pháp như vậy, mà hành giả sẽ nhiệt tâm hơn, và do định tâm tăng trưởng, mà hành giả chú niệm tốt hơn. Hành giả sẽ đạt được tiến bộ rõ rệt. Nếu hành giả đã có thể chú niệm động tác co duỗi tay chân, thì các động tác khác rất dễ chú niệm.

Tuy vậy, trong quá khứ, đã có vô số lần hành giả co duỗi mà không có chú niệm. Từ khi còn nhỏ, từ khi hành giả bắt đầu biết co duỗi, không biết bao nhiêu triệu lần hành giả đã co duỗi trong thất niệm.

Do thói quen thất niệm đó, bây giờ nếu chỉ với mức độ chánh niệm bình thường, các động tác sẽ không rõ ràng để chú niệm. Hành giả phải hết sức chuyên chú. Hành giả phải quyết tâm rằng sẽ không bao giờ co duỗi trong thất niệm. Tuy nhiên, như một vị thiền sư ngày xưa từng làm dù đã quyết tâm như vậy mà có lẽ quên và co duỗi trong thất niệm, thì hành giả phải co duỗi lại với chánh niệm.

Ngày xưa, có vị thiền sư già quyết tâm hành thiền để chứng đắc đạo quả. Vị ấy không làm gì khác ngoài việc chú niệm. Mọi việc, mọi lúc, khi ngồi, khi đứng, khi co, khi duỗi, khi cầm, khi nắm, vị ấy đều chánh niệm. Vị ấy thực sự đang hành trì hết sức tinh tấn để sớm chứng đắc đạo quả. Một hôm có mấy người đệ tử cũ đến đánh lễ. Gặp lại các đệ tử trước đây đã từng sống với mình, vị ấy rất vui mừng. Trong khi nói chuyện, vị ấy quên và co tay hơi nhanh. Phản tỉnh lại, vị ấy nhận ra lỗi của mình. Vị ấy nhận ra rằng mình đã co tay mà không chú niệm. Vị ấy duỗi tay ra, và với chánh niệm bắt đầu co tay lại. Những người đệ tử thấy thầy co tay nhanh, sau đó lại thấy thầy duỗi tay và co tay chậm rãi, bèn hỏi rằng: "Thưa Thầy, tại sao ban đầu Thầy co tay nhanh, sau đó Thầy duỗi ra chậm và co vào cũng chậm?".

Vị thiền sư trả lời: "Này các con, từ khi Thầy bắt đầu hành thiền, Thầy không bao giờ làm động tác thiếu chánh niệm. Hôm nay có các con ở đây nói chuyện vui vẻ, Thầy đã quên và co tay thiếu chánh niệm. Vì vậy Thầy duỗi tay ra lại và co vào với chánh niệm."

Đó là một tấm gương cho các hành giả ở đây.

Hành giả nào muốn chú niệm liên tục không gián đoạn để có thể chứng đắc đạo quả, nên lặp lại bất cứ hành động nào mình đã quên không làm với chánh niệm. Bằng cách đó, sự chú niệm trở nên liên tục, ngũ quyền được củng cố và hành giả sẽ thấy pháp rất nhanh.

-ooOoo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) | [11](#) | [12](#) | [Mục lục](#)

---

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*update: 15-11-2000*