

# LỆNH TÁC Ý TRONG PHÁP THÂN HÀNH NIỆM

(Giai đoạn tăng tỉnh giác, diệt buồn ngủ)

Tỳ khuru Tì Quang  
(Thực hành lời dạy của Trưởng Lão Thông Lạc)

## **I. Phần tay trước khi đi:**

### **1. Tay trái vòng lui sau lưng!**

(Tay trái vòng lui sau lưng, tựa lưng tay vào hông.)

### **2. Tay mặt vòng lui, để lên tay trái!**

(Tay mặt vòng lui, để lưng tay vào lòng tay trái; tay trái nắm bàn tay mặt.)

## **II. Phần chân đi 10 bước:**

### **\* (Một) Chân trái bước!**

(Chỉ chú ý vào chân trái)

#### **1. Dỡ gót lên!**

(Phần gót chân nhón lên khỏi mặt bằng đang đứng; các ngón chân vẫn còn chúi xuống mặt bằng.)

#### **2. Dỡ chân lên!**

(Toàn bộ bàn chân nhấc cao lên ngang hoặc hơi trên mắt cá chân đang đứng. Bàn chân chúi xuống.)

#### **3. Đưa chân tới!**

(Đầu gối nhấc cao lên để toàn bộ cẳng chân và bàn chân đưa tới trước cho đến khi cẳng chân thẳng góc (hay gần thẳng góc) với mặt bằng.)

(Không đưa thẳng chân tới trước theo kiểu quân đội diễn hành thẳng chân)

#### **4. Hạ chân xuống!**

(Đầu gối hạ xuống đồng thời cẳng chân đưa tới cho toàn bộ chân thẳng ra khi mũi bàn chân vừa xuống mặt bằng.)

#### **5. Hạ gót xuống!**

(Hạ gót xuống cho toàn bộ bàn chân nằm trên mặt bằng, đồng thời đẩy thân tới trước làm cho sức nặng của thân phân đều trên cả 2 chân)

### **\* (Hai) Chân mặt bước! (Tất cả các động dụng của bước chân mặt thứ 2, 4, 6 và 8 đều giống nhau)**

(Chỉ chú ý vào chân mặt)

#### **1. Dỡ gót lên!**

(Phần gót chân nhón lên khỏi mặt bằng đang đứng; các ngón chân vẫn còn chúi xuống mặt bằng.)

#### **2. Dỡ chân lên!**

(Toàn bộ bàn chân nhấc cao lên ngang hoặc hơi trên mắt cá chân đang đứng. Bàn

chân chúi xuống.)

### **3. Đưa chân tới!**

(Đầu gối nhắc cao lên để toàn bộ căng chân và bàn chân đưa tới trước cho đến khi căng chân thẳng góc (hay gần thẳng góc) với mặt bằng.

(Không đưa thẳng chân tới trước theo kiểu quân đội diễn hành thẳng chân)

### **4. Hạ chân xuống!**

(Đầu gối hạ xuống đồng thời căng chân đưa tới cho toàn bộ chân thẳng ra khi mũi bàn chân vừa xuống mặt bằng.)

### **5. Hạ gót xuống!**

(Hạ gót xuống cho toàn bộ bàn chân nằm trên mặt bằng, đồng thời đẩy thân tới trước làm cho sức nặng của thân phân đều trên cả 2 chân)

**\* (Ba) Chân trái bước! (Tất cả các động dụng của bước chân trái thứ 3, 5, 7 và 9 đều giống nhau)**

#### **1. Dỡ gót lên!**

(Phần gót chân nhón lên khỏi mặt bằng đang đứng; các ngón chân vẫn còn chúi xuống mặt bằng.)

#### **2. Dỡ chân lên!**

(Toàn bộ bàn chân nhắc cao lên ngang hoặc hơi trên mắt cá chân đang đứng. Bàn chân chúi xuống.)

#### **3. Đưa chân tới!**

(Đầu gối nhắc cao lên để toàn bộ căng chân và bàn chân đưa tới trước cho đến khi căng chân thẳng góc (hay gần thẳng góc) với mặt bằng.

(Không đưa thẳng chân tới trước theo kiểu quân đội diễn hành thẳng chân)

#### **4. Hạ chân xuống!**

(Đầu gối hạ xuống đồng thời căng chân đưa tới cho toàn bộ chân thẳng ra khi mũi bàn chân vừa tủa xuống mặt bằng.)

#### **5. Hạ gót xuống!**

(Hạ gót xuống cho toàn bộ bàn chân nằm trên mặt bằng, đồng thời đẩy thân tới trước làm cho sức nặng của thân phân đều trên cả 2 chân)

**\* (Bốn) Chân mặt bước!**

\* ..... (y hết động dụng của mỗi chân) .....

.....

**\* (Mười) Chân mặt bước!**

(Tất cả động dụng của chân mặt ở bước thứ 10 này, các khâu 1, 2, 3 đều giống với các bước của chân mặt, cho tới khâu thứ 4 thì theo chỉ dẫn sau)

.....

#### **4. Hạ chân xuống!**

(Khi hạ chân xuống (ở bước thứ 10 này) cần chú ý hạ xuống sao cho hai mũi bàn chân trái và

mặt cùng ở trên một đường ngang; không so le chân trước, chân sau.)

### **5. Hạ gót xuống!**

(Hạ gót xuống sao cho hai bàn chân không tạo thành dạng của một góc. Đồng thời, sức nặng của thân phân đều trên hai chân).

## **III. Phần tay sau khi đứng lại. (Tay nào động dụng trước cũng được)**

### **1. Tay mặt buông thõng xuống!**

(Các ngón tay trái rời lỏng để tay mặt buông thõng xuôi theo thân)

### **2. Tay trái buông thõng xuống!**

(Tay trái buông thõng xuôi theo thân)

### **3. Tay mặt đưa lên!**

(Tay mặt (từ đầu vai đến bàn tay) đưa lên ra tới trước sao cho cánh tay ở vị trí sau cùng song song với mặt bằng.)

### **4. Tay trái đưa lên!**

(Tay trái đưa thẳng ra trước. Hai tay song song và song song với mặt bằng)

## **IV. Phần chân và tay khi ngồi xuống. (tay, chân động dụng theo thứ tự mặt, trái của thói quen)**

### **1. Hai chân co ngồi xuống!**

(Hai gối co gập lại cho toàn thân ngồi xõm xuống. Hai tay vẫn song song với mặt bằng)

### **2. Tay mặt chống xuống!**

(Tay mặt đưa quá lui sau, bàn tay chống xuống mặt bằng, tạo thành góc 45 độ với thân, cánh tay thẳng)

### **3. Tay trái chống xuống!**

(Tay trái đưa quá lui sau, bàn tay chống xuống mặt bằng tạo thành góc 45 độ với thân, cánh tay thẳng)

### **4. Ngồi bệt xuống!**

(Toàn thân ngồi bệt xuống mặt bằng. Hai tay chống cho thân khỏi ngã ngửa lui sau)

### **5. Chân mặt duỗi ra!**

(Duỗi chân mặt tới trước, bàn chân hướng lên)

### **6. Chân trái duỗi ra!**

(Duỗi chân trái tới trước, bàn chân hướng lên)

### **7. Hai tay sửa áo!**

(Tùy theo cách vận y phục mà tùy nghi sửa để không bị trở ngại khi thu chân tay ngồi thể kiết già. Cả hai tay hay chỉ một sửa y áo cũng được, nhưng phải chú ý tập trung và tác ý mỗi động dụng tay.)

(Sau khi sửa y áo xong, hai tay trở về vị trí thoải mái, úp bàn tay chống mặt bằng)

### **8. Chân trái co về!**

(Co gối chân trái về, bàn chân gát lên đùi chân mặt, đầu gối hạ xuống (hoặc hạ sát mặt

bằng)

### **9. Tay mặt nâng chân trái vào!**

(Tay mặt nắm bàn chân trái (phần mũi bàn chân), nâng lên đưa vào vị trí kiết già (gót chân sát bụng dưới))

### **10. Tay mặt chống xuống!**

(Tay mặt úp chống xuống mặt bằng ở vị trí ngang bàn chân trái)

### **11. Chân mặt co về!**

(Co gối đem chân mặt về, bàn chân sát gối trái, gối chân mặt nằm trên mặt bằng)

### **12. Tay trái nâng chân mặt vào!**

(Tay trái nắm bàn chân mặt (phần mũi bàn chân), nâng lên, đưa vào vị trí kiết già)

### **13. Tay trái úp lên gối trái!**

(Bàn tay trái úp vào gối trái)

### **14. Tay mặt úp lên gối mặt!**

(Bàn tay mặt úp vào gối mặt)

### **15. Thẳng người lên!**

(Làm cho đầu, cổ, lưng ở cùng trên một đường thẳng đứng)

(Đền đây có thể không động dụng tay ở hai khâu 16 và 17)

### **16. Tay trái để vào!**

(Bàn tay trái thu vào. Khi ngón cái chạm bụng thì xoay ngược lòng bàn tay lên, hạ xuống trên gót chân)

### **17. Tay mặt để vào!**

(Bàn tay mặt thu vào. Khi ngón cái chạm bụng thì xoay ngược lòng bàn tay lên, hạ xuống trên lòng bàn tay trái sao cho 2 ngón tay cái chạm đầu nhau)

### **18. Thư giãn toàn thân!**

(Thần kinh và cơ bắp toàn thân từ đầu xuống ngón chân đều thư giãn. Cảm nhận cảm giác thư giãn, mềm mại và an lạc trên khắp toàn thân. Duy trì trạng thái này 15-20 giây rồi mới tác ý phần hơi thở)

### **V. Phần Hơi Thở (Thân hành niệm Nội)**

**\* Hít thở 5 hơi!** (lệnh này chung cho giai đoạn nhiếp tâm hay giai đoạn an trú)

**Hay chỉ tác ý lệnh nhiếp tâm "Hít vô, tôi biết. Thở ra, tôi biết"**

**Hay chỉ tác ý lệnh an trú "An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô. An tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra"**

(Một) "Hít" \_\_ "Thở".

(Hai) "Hít" \_\_ "Thở".

(Ba) "Hít" \_\_ "Thở".

**(Bốn)** “Hít” \_\_ “Thở”.

**(Năm)** “Hít” \_\_ “Thở”.

(Phải ra lệnh tác ý từng chặng hít vào, và ra lệnh tác ý từng chặng thở ra). Nếu nhớ số hơi thở, thì khỏi đếm mà không bị phân tâm)

## **VI. Phần động đứng lên.**

### **1. Tay mặt buông xuống!**

(Tay mặt nâng lên, xoay úp lòng bàn tay xuống, đưa vòng ra sau, và hạ xuống sát cuối chỗ mông đang ngồi, tạo một góc khoảng 45 độ)

### **2. Tay trái buông xuống!**

(Tay trái nâng lên, xoay úp lòng bàn tay xuống, đưa vòng ra sau và hạ xuống sát cuối chỗ mông đang ngồi, tạo một góc khoảng 45 độ)

(Nếu gặp khó khăn khi buông chân phải xuống thì tay trái nâng bàn chân phải đặt xuống cạnh gối trái, rồi tay trái mới xoay úp xuống và vòng ra sau chống xuống sát cuối chỗ mông đang ngồi)

### **3. Chân mặt buông xuống! (hay “chân mặt dòi ra!” nếu đã được tay trái nâng hạ xuống)**

(Bàn chân mặt bung ra và hạ xuống mặt bằng)

### **4. Chân trái dựng lên!**

(Chân trái buông xuống và dựng lên)

### **5. Chân mặt thu về!**

(Đem chân mặt về, dựng lên, 2 bàn chân song song)

### **6. Hai tay chống ngòai lên!**

(Chống hai tay đẩy thân ngòai xỏm lên)

### **7. Tay trái đưa lên!**

(Tay trái đưa lên ra phía trước. Cánh tay song song mặt bằng)

### **8. Tay mặt đưa lên!**

(Tay mặt đưa lên ra phía trước. Cánh tay song song mặt bằng và 2 tay song song nhau)

### **9. Hai chân đứng thẳng lên!**

(Thẳng gối, người đứng thẳng lên)

### **10. Tay mặt buông xuống!**

(Buông thông tay mặt xuống)

### **11. Tay trái buông xuống!**

(Buông thông tay trái xuống)

Đến đây hoàn tất một lượt đi theo pháp Thân Hành Niệm 10 bước và hít thở 5 hơi.

Nếu quay lui (lượt về) thì động dụng quay theo chỉ dẫn như sau:

## **VII. Phần động dụng quay lui. (3 lần quay)**

### **\* Quay lui!**

#### **1. Chân mặt quay! (lần 1)**

(Toàn bộ sức nặng của thân chuyển qua chân trái, gót chân mặt làm trụ, quay một góc khoảng 60 độ)

#### **2. Thân quay!**

(Thân quay theo, cùng lúc chuyển toàn bộ sức nặng của thân qua chân mặt.)

#### **3. Chân trái bước lên!**

(Bước chân trái lên, 2 bàn chân song song nhau, đồng thời chuyển toàn bộ sức nặng của thân sang chân trái)

#### **1. Chân mặt quay! (lần 2)**

#### **2. Thân quay!**

#### **3. Chân trái bước lên!**

#### **1. Chân mặt quay! (lần 3)**

#### **2. Thân quay!**

#### **3. Chân trái bước lên!**

(Chân trái bước lên, 2 bàn chân song song nhau, phân đều sức nặng của thân trên 2 chân đứng yên.)

### **Ghi chú:**

1. Luôn luôn dùng MẮT để thấy rõ động dụng của thân. Khi phần thân không thể thấy bằng mắt mới dùng cảm nhận (thân xúc) để biết rõ sự động dụng đó.
2. Tuyệt đối không dùng TƯỞNG tức cái BIẾT động dụng của thân do tâm trí tạo ra, tưởng ra, hình dung ra, không căn cứ vào cái biết của 5 giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân). Cái BIẾT tức là Ý thức lúc nào cũng cụ thể, rõ ràng. Trong khi tu tập Thân Hành Niệm, chỉ ghi nhận cái biết của 5 giác quan mà không xen tạp tư tưởng, nghi suy nào khác (chỉ chú ý vào sự động dụng do thấy bằng mắt hay thân cảm giác).
3. Mọi động dụng phải chậm, vừa với sự theo dõi của ý thức. Cái biết bám thật chặt, không lơ là, không bỏ sót, không đứt đoạn một giây nào trong suốt đoạn động dụng của tay hay chân.
4. Lệnh tác ý phải mạnh, rõ, dứt khoát – để tạo thành lực tác ý hay ý thức lực sau thời gian tập luyện lâu ngày. Lệnh tác ý đi trước - hành động nối liền sau. Lệnh ra xong mới hành động - hành động hoàn tất mới ra lệnh khác tiếp theo. Không gấp cũng không cách khoảng lâu.
5. Nếu tu tập Thân Hành Niệm chỉ tại một nơi thì đánh dấu để biết đoạn đường bao xa đủ cho 10 bước. Do đó không phải đếm số mỗi bước.

### **Điều kiện quan trọng:**

Cần hiểu rõ đoạn kinh:

**“Trong khi (tu pháp Thân hành niệm) vị ấy SỐNG KHÔNG PHÓNG DẬT, nhiệt tâm, tinh cần, các NIỆM VÀ TƯ DUY THUỘC VỀ THỂ TỤC (cần) được đoạn trừ.”**

Như vậy chỉ khi nào giữ nghiêm 3 đức (**nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng**) và 3 hạnh (**ăn, ngủ, độc cư**) thì tu tập pháp Thân Hành Niệm sẽ có kết quả đúng.