

ÍCH LỢI CỦA THIỀN HÀNH (VIET ANH)

Sayadaw U Silananda,

Sư Khánh Hỷ soạn dịch

Trong các khóa Thiền Minh Sát thiền sinh thực tập chánh niệm trong bốn tư thế khác nhau. Thiền sinh thực tập chánh niệm trong khi đi, trong khi đứng, trong khi ngồi, trong khi nằm. Thiền sinh phải duy trì chánh niệm trong mọi tư thế. Tư thế chính của Thiền Minh Sát là ngồi xếp bằng. Nhưng không ai có thể giữ nguyên một tư thế trong nhiều giờ liên tiếp mà không thay đổi nên thiền sinh phải thực tập xen kẽ giữa thiền đi và thiền ngồi (kinh hành). Chẳng hạn như cứ một giờ kinh hành lại một giờ ngồi thiền. Bởi vì kinh hành rất quan trọng nên tôi muốn nói với các bạn bản chất, ý nghĩa, và lợi ích của việc kinh hành. Chúng ta có thể so sánh việc hành thiền với việc nấu nước. Khi nấu nước ta đặt ấm nước lên bếp và bật lửa lên. Nếu ta bật lửa lên một lát rồi lại tắt, cứ làm như thế mãi thì nước chẳng bao giờ sôi. Cũng vậy, nếu ta không thực hành liên tục, để chánh niệm gián đoạn, có khoảng hở thì không thể tạo được đà chánh niệm; và kết quả là không đạt được định tâm. Đó là lý do tại sao trong một khóa thiền, thiền sinh được dạy là phải thực tập chánh niệm trong mọi lúc, từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Kết quả là việc đi phối hợp với việc ngồi cùng các tư thế khác để phát triển chánh niệm.

Có người chỉ trích việc đi kinh hành, cho rằng kinh hành không đem lại lợi ích hay kết quả gì cho họ cả. Thật ra, chính Đức Phật đã dạy kinh hành. Trong kinh Đại Niệm Xứ Đức Phật đã dạy đi kinh hành trong hai lần. Trong chương 'Các Tư Thế của Thân', Đức Phật dạy: "Khi đi thầy tỳ khưu biết tôi đi, khi đứng, thầy tỳ khưu biết tôi đứng, khi ngồi thầy tỳ khưu biết tôi ngồi, khi nằm thầy tỳ khưu biết tôi nằm". Và trong phần Tỉnh Giác (Ý Thức Sáng Suốt), Đức Phật dạy: "Thầy tỳ khưu áp dụng Tỉnh Giác trong khi đi tới và đi lui" (đi trở về). Tỉnh Giác có nghĩa là sự hiểu biết đúng đắn hay hiểu biết sáng suốt những gì đang quán sát. Muốn hiểu biết rõ ràng sáng suốt thì thiền sinh phải đạt được định tâm, và muốn được định tâm thì thiền sinh phải áp dụng chánh niệm. Bởi vậy khi Đức Phật nói: "Thầy tỳ khưu áp dụng tỉnh giác" ta phải hiểu không phải chỉ áp dụng tỉnh giác thôi mà phải áp dụng cả chánh niệm và định tâm nữa. Như vậy, Đức Phật bảo thiền sinh phải áp dụng chánh niệm, định tâm và tỉnh giác trong khi đi tới và trong khi đi trở về. Vậy, kinh hành là một phần quan trọng trong việc hành thiền và chính Đức Phật đã dạy thiền sinh trong khi hành thiền phải thực tập kinh hành.

Mặc dầu kinh điển không ghi lại những lời chỉ dẫn chi tiết và đặc biệt về thiền hành, nhưng tôi nghĩ Đức Phật thỉnh thoảng cũng có ban lời chỉ dẫn như vậy. Những lời chỉ dẫn này đã được học trò của Đức Phật học từ Ngài và lưu truyền qua nhiều thế hệ. Thêm vào đó các nhà chú giải chắc chắn có được những lời chỉ dẫn về phương thức hành thiền từ kim khẩu của đức Phật và đem ra thực hành và truyền bá cho đến ngày nay.

Bây giờ tôi sẽ nói một số điều đặc biệt về việc kinh hành. Nếu bạn là người hoàn toàn sơ cơ, thiền sư sẽ chỉ dẫn bạn chỉ chú tâm vào một điều trong khi đi kinh hành là chánh niệm vào tác động của bước chân và niệm thầm trong tâm 'bước, bước bước' hay 'trái, phải, trái, phải'. Trong khi thực tập, bạn có thể bước chậm hơn thường ngày.

Sau vài ba giờ, hay vài ba ngày bạn có thể được dạy là nên chánh niệm vào sự giở chân lên, sự đạp chân xuống đồng thời niệm thầm: 'giở, đạp, giở đạp'. Trong khi đặt chân xuống bạn phải chú tâm chánh niệm đến hai giai đoạn giở và đạp.

Sau đó bạn lại được khuyên là nên chánh niệm đến ba giai đoạn: giở chân lên, đưa chân tới trước, rồi đạp chân xuống đất: 'giở, bước, đạp'. Rồi dần dần bạn sẽ được dạy chánh niệm bốn giai đoạn: giở chân lên, đưa chân tới trước, đạp chân xuống đất, rồi ấn xuống: 'giở, bước, đạp, ấn'.

Trong khi đi, nếu không thấy rõ đề mục thì thiền sinh được khuyên là nên làm chậm lại mọi tác động. Nhưng lúc đầu thiền sinh thấy khó làm chậm lại mọi động tác; về sau nhờ được dạy là nên chú tâm theo dõi khấn khít tất cả mọi tác động, kể cả trong lúc đi, nên mọi tác động tự nhiên chậm lại. Mặc dầu thiền sinh không cố ý làm chậm lại, nhưng càng chú tâm chánh niệm vào các tác động thì các tác động tự nhiên chậm lại. Khi lái xe ngoài xa lộ, nếu bạn đi với tốc độ một trăm hay một trăm hai mươi cây số một giờ. Đi với tốc độ này bạn không thể nào thấy rõ những giòng chữ ghi trên bảng chỉ dẫn bên đường. Nếu muốn nhìn thấy rõ những gì ghi trên bảng chỉ dẫn bên đường thì không cần ai bảo, bạn cũng tự nhiên đi chậm lại. Bạn đi chậm lại bởi vì bạn muốn thấy rõ những gì ghi trên bảng chỉ dẫn. Cũng vậy, nếu thiền sinh muốn thấy rõ chuyển động 'giữ, bước, đạp, ấn' thì thiền sinh cũng phải tự động làm các động tác chậm lại. Chỉ khi nào làm chậm lại các động tác, thiền sinh mới thực sự chánh niệm và thực sự ghi nhận rõ ràng các tác động bao gồm trong sự đi.

Mặc dầu đã chú tâm chánh niệm một cách khấn khít vào đề mục, và làm chậm rãi mọi tác động, nhưng mới đầu thiền sinh cũng chưa thấy được mọi chuyển động và các giai đoạn của bước đi một cách rõ ràng. Thiền sinh vẫn chưa thấy rõ từng giai đoạn một của sự chuyển động trong mỗi bước đi. Đối với thiền sinh, lúc bấy giờ chuyển động chỉ là một chuỗi liên tục không gián đoạn. Nhưng khi định tâm phát triển mạnh mẽ, thiền sinh sẽ thấy rõ từng giai đoạn một trong mỗi chuyển động của bước đi. Thiền sinh ít nhất cũng thấy rõ được bốn giai đoạn của mỗi bước đi. Thiền sinh sẽ hiểu và phân biệt rõ ràng, không lẫn lộn, giữa chuyển động giữ và chuyển động đưa chân tới trước. Thiền sinh cũng phân biệt rõ ràng không lẫn lộn giữa chuyển động bước tới và chuyển động đạp chân xuống hay chuyển động giữ chân lên. Thiền sinh sẽ hiểu và phân biệt rõ ràng tất cả mọi chuyển động. Bất kỳ thiền sinh chánh niệm tinh giác vào nơi đâu thiền sinh đều thấy rõ ràng.

Khi thiền sinh tiếp tục thực hành, thiền sinh sẽ quán sát được nhiều hơn. Khi giữ chân lên, thiền sinh sẽ kinh nghiệm được sự nhẹ của chân. Khi đưa chân tới trước thiền sinh kinh nghiệm được sự chuyển động của chân di chuyển từ vị trí này sang vị trí khác. Khi đạp chân xuống, thiền sinh cảm thấy nặng, bởi vì khi hạ chân xuống thiền sinh thấy chân càng lúc càng trở nên nặng hơn. Khi chân đặt xuống đất, thiền sinh cảm thấy sự xúc chạm của gót chân trên mặt đất. Như vậy, song song với tác động 'giữ, bước, đạp, ấn' thiền sinh cảm nhận được 'sự nhẹ của chân', 'sự chuyển động của chân', 'sự nặng khi đặt chân xuống', rồi 'sự xúc chạm của chân với mặt đất', cảm nhận 'sự cứng mềm của chân trên mặt đất'. Khi thiền sinh thấy được các tiến trình này là thiền sinh thấy được Tứ Đại hay bốn yếu tố chính của vật chất (dhātu). Bốn yếu tố chính của vật chất là: yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa và yếu tố gió. Bằng cách chú tâm khấn khít vào Tứ Đại qua bốn giai đoạn của sự đi kinh hành này, thiền sinh sẽ thấy rõ bản chất và đặc tính của của Tứ Đại, chứ không phải thông qua khái niệm hay chế định, thực sự thấy rõ tiến trình, đúng theo chân tướng hay chân đế của chúng.

Chúng ta hãy đi sâu hơn một chút vào chi tiết của các đặc tính Tứ Đại trong khi đi kinh hành. Trong chuyển động đầu tiên, đó là sự giữ chân, thiền sinh thấy rõ sự nhẹ, và khi thấy được sự nhẹ là thiền sinh thấy được yếu tố lửa. Một khía cạnh của yếu tố lửa là làm cho vật nhẹ hơn. Mà một khi vật trở nên nhẹ hơn thì chúng bay lên hay được nâng lên. Khi thấy được sự nhẹ khi đưa chân lên, thiền sinh thấy được bản chất hay đặc tính của yếu tố lửa. Nhưng trong khi giữ chân lên, ngoài việc thấy nhẹ thiền sinh còn thấy chuyển động. Chuyển động là một khía cạnh của yếu tố gió. Nhưng trong sự nhẹ, trong khi giữ chân lên, ngoài yếu tố nhẹ ta còn thấy yếu tố chuyển động. Chuyển động là một khía cạnh của gió. Nhưng trong sự nhẹ thì yếu tố lửa chiếm ưu thế. Do đó, ta có thể nói,

trong khi giở chân lên yếu tố lửa chiếm ưu thế và yếu tố gió đứng thứ hai. Hai yếu tố này sẽ được nhận thấy rõ khi thiền sinh chú tâm khấn khít vào sự giở chân lên.

Tiếp theo đó là giai đoạn đưa chân về phía trước. Khi đưa chân về phía trước thì yếu tố gió chiếm ưu thế, vì chuyển động là một trong những đặc tính chính của gió. Thế nên, khi thiền sinh chú tâm khấn khít vào chuyển động đưa chân tới trước trong khi đi, thiền sinh sẽ thấy rõ ràng bản chất hay đặc tính của yếu tố gió.

Giai đoạn tiếp theo, là chuyển động của sự đặt chân xuống. Khi đặt chân xuống, thiền sinh cảm thấy nặng. Yếu tố nặng là đặc tính của yếu tố nước, bởi vì nặng có đặc tính dính hút và trì đọng. Khi chất lỏng trở nên nặng thì nó có đặc tính trì đọng. Như vậy, khi thiền sinh thấy được sự nặng của chân là thiền sinh thấy được yếu tố nước.

Khi ấn chân xuống đất, thiền sinh cảm thấy bàn chân cứng hay mềm. Khi ấn chân xuống đất sức nặng sẽ đặt lên xương, thịt và da khiến ta cảm thấy cứng hay mềm. Sự cứng hay mềm cho ta thấy đặc tính của yếu tố đất. Do chú tâm khấn khít vào sự ấn chân lên mặt đất, thiền sinh thấy được bản chất của yếu tố đất.

Như vậy, trong mỗi bước chân thiền sinh có thể thấy được nhiều đặc tính của các yếu tố trong Tứ Đại và các tiến trình trong mỗi bước đi. Thiền sinh có thể thấy được bốn yếu tố chính của vật chất, và đặc tính và của bốn yếu tố này. Nhưng chỉ những người hành thiền mới thấy những điều này.

Khi thiền sinh tiếp tục thực tập kinh hành, thiền sinh sẽ thấy rằng: trong mỗi một sự chuyển động đều có sự hiện diện của tâm, đều có sự nhận biết các chuyển động. Có chuyển động giở chân, đồng thời cũng có tâm hay biết về sự giở chân. Trong giai đoạn tiếp theo có chuyển động đưa chân về phía trước và cũng có tâm ý thức về chuyển động đưa chân về phía trước. Thêm vào đó, thiền sinh sẽ nhận thấy rằng, cả hai chuyển động và ý thức chuyển động khởi sinh rồi biến mất trong chính thời điểm đó. Trong thời điểm tiếp theo có chuyển động đặt chân xuống và cũng có ý thức về chuyển động này, cả hai khởi sinh và biến mất trong thời điểm đặt chân xuống mặt đất. Tiến trình ấn chân xuống đất cũng tương tự như vậy: Trong khi ấn chân xuống đất, thiền sinh hiểu được rằng song song với chuyển động của chân cũng có sự hay biết. Ý thức được sự chuyển động là Tâm (nama) và sự chuyển động của chân là vật chất (rūpa). Như vậy, thiền sinh sẽ thấy rõ vật chất và tâm khởi sinh và hoại diệt trong từng sát na. Vào sát na này, có sự giở chân lên và ý thức về sự giở chân lên. Và ở sát na tiếp, có sự đưa chân về phía trước và có sự hay biết chuyển động đưa chân về phía trước này v.v... Thiền sinh sẽ thấy có một cặp vật chất và tâm khởi sinh và hoại diệt trong từng sát na. Như vậy, thiền sinh đã đạt được mức tiến bộ cao trong việc nhận thấy ra một cặp vật chất và tâm trong mỗi thời điểm của sự quán sát. Thiền sinh chỉ đạt được tầng mức này khi thiền sinh chánh niệm khấn khít vào từng bước đi.

Một điều khác thiền sinh sẽ khám phá ra là vai trò của 'tâm cố ý' (cetana) ảnh hưởng trong mỗi một tác động. Thiền sinh sẽ thấy rằng: có sự giở chân lên bởi vì có ý muốn giở chân lên, có sự đưa chân về phía trước bởi vì có ý muốn đưa chân về phía trước, có sự đạp chân xuống bởi vì có ý muốn đạp chân xuống.

Như vậy là thiền sinh đã ý thức được 'tâm muốn' trước mỗi một chuyển động. Sau ý muốn giở chân, sự giở chân mới xảy ra; sau ý muốn đưa chân tới trước, sự đưa chân tới trước mới xảy ra; sau ý muốn đạp chân xuống, sự đạp chân xuống mới xảy ra; sau ý muốn ấn chân xuống đất, sự ấn chân xuống đất mới xảy ra. Như vậy, thiền sinh hiểu được yếu tố điều kiện hay nguyên nhân xảy ra trong

mỗi một tác động. Không có chuyển động nào tự chúng diễn ra mà không có điều kiện, không có nguyên nhân. Những chuyển động này không do trời hay một thẩm quyền nào tạo ra. Mỗi một chuyển động không bao giờ xảy ra mà không có nguyên nhân, không có điều kiện. Trong mỗi một chuyển động đều có nguyên nhân hay điều kiện. Điều kiện ở đây là ý muốn đi trước mỗi một tác động. Đây là một khám phá khác mà thiền sinh có được khi thiền sinh chú tâm khẩn khít vào sự đi.

Khi thiền sinh hiểu được điều kiện hay nguyên nhân của mọi tác động, và hiểu được rằng những tác động này không được tạo ra bởi một thẩm quyền, thần thánh hoặc thượng đế nào thì thiền sinh hiểu được rằng những chuyển động này được tạo ra bởi ý muốn. Nói cách khác, thiền sinh sẽ hiểu được rằng ý muốn là điều kiện của mọi chuyển động xảy ra. Như vậy, thiền sinh hiểu được một cách rõ ràng sự liên hệ giữa cái tạo ra điều kiện và cái bị điều kiện, hiểu được một cách rõ ràng sự liên hệ giữa của nhân và quả. Nhờ có căn bản của sự hiểu biết này, thiền sinh sẽ loại trừ được sự nghi ngờ về vật chất (rūpa) và tâm (nama). Loại trừ được sự nghi ngờ về vật chất (rūpa) và tâm (nama) bởi vì thiền sinh hiểu rõ ràng vật chất và tâm không thể khởi sinh mà không có điều kiện. Với sự hiểu biết rõ ràng về điều kiện (hay duyên) của sự vật, và với sự loại trừ tâm hoài nghi về nama và rūpa thiền sinh đạt được tầng mức 'Tiểu Tu Đà Hoàn'.

Vị Tu Đà Hoàn được gọi là Nhập Lưu, là vị đã đạt được tầng giác ngộ thứ nhất. Một vị 'Tiểu Tu Đà Hoàn', không phải là một vị Nhập Lưu thật sự, nhưng vị 'Tiểu Tu Đà Hoàn' chắc chắn sẽ được tái sinh vào cảnh giới hạnh phúc như cõi người hay cõi trời. Điều này có nghĩa là một vị Tiểu Tu Đà Hoàn không thể tái sinh vào một trong bốn đường ác: súc sanh, ngạ quỷ, a tu la, địa ngục. Chỉ kinh hành thôi, thiền sinh có thể đạt được tầng mức 'Tiểu Tu Đà Hoàn'. Chỉ cần chú tâm khẩn khít vào mỗi bước đi trong khi đi là thiền sinh có thể tránh khỏi hiểm nguy rơi vào bốn ác đạo. Đây là một lợi ích lớn lao của sự đi kinh hành. Tầng mức này không khó đạt được, nhưng một khi đã đạt được thì thiền sinh sẽ được bảo đảm tái sinh vào nơi an vui, dĩ nhiên, trừ phi họ rớt khỏi tầng mức này.

Khi thiền sinh hiểu được rằng 'vật chất và tâm khởi sinh và hoại diệt trong từng sát na', thiền sinh cũng sẽ tiến đến chỗ 'hiểu được vô thường trong mỗi tiến trình của sự giờ chân'; và thiền cũng sẽ 'thấy rõ sự vô thường của tâm ghi nhận sự giờ chân này'. '*Sự biến mất sau khi khởi sinh*' hay '*khởi sinh rồi hoại diệt*' đó là sự 'biểu hiện' hay 'dấu hiệu', hoặc 'đặc tính' nhờ đó chúng ta thấy được sự vô thường. Nếu muốn xét xem, muốn quyết định xem một cái gì đó có vô thường hay không thì chúng ta phải cố gắng, bằng nỗ lực hành thiền của chúng ta, để thấy vật đó có phải là đối tượng của sự sinh và diệt không? *Nếu việc hành thiền của chúng ta mạnh mẽ, chúng ta thấy được sự sinh và diệt của các hiện tượng thì chúng ta có thể quyết định chắc chắn rằng hiện tượng nào là vô thường.* Bằng cách này, thiền sinh quán sát thấy rõ: 'có chuyển động giờ chân' và 'có sự hay biết chuyển động giờ chân'. Tiếp theo là 'cả chuyển động giờ chân và sự hay biết chuyển động giờ chân cùng biến mất' nhường chỗ cho 'sự đưa chân tới và sự hay biết chuyển động đưa chân tới'. Tiếp theo 'sự đưa chân tới và sự hay biết đưa chân tới lại biến mất' nhường chỗ cho 'sự đạp chân xuống và sự hay biết về sự đạp xuống'. Tiếp theo là 'sự biến mất của chuyển động đạp chân xuống và sự hay biết chuyển động đạp chân xuống' lại nhường chỗ cho 'sự ấn chân xuống và sự hay biết sự ấn chân xuống'. Rồi 'sự ấn chân xuống và sự hay biết sự ấn chân xuống' lại biến mất nhường chỗ... cho những bước kế tiếp. Những chuyển động này đơn giản chỉ là sự khởi sinh và biến mất, khởi sinh và biến mất, khởi sinh và biến mất.

Thiền sinh tự mình hay biết những tiến trình này chứ không cần phải chấp nhận hay tin tưởng vào bất kỳ một quyền uy bên ngoài nào. Cũng không phải do tin tưởng vào sự trình pháp của một thiền sinh khác mà biết được vật chất và tâm khởi sinh và hoại diệt.

Khi thiền sinh thấy được vật chất và tâm khởi sinh rồi hoại diệt, thiền sinh sẽ hiểu rằng vật chất và tâm là vô thường. Khi thiền sinh thấy chúng vô thường thì tiếp theo thiền sinh sẽ thấy chúng bất toại nguyện bởi vì chúng luôn luôn bị đàn áp bởi sự sinh diệt. Sau khi đã biết được bản chất vô thường và bất toại nguyện của sự vật, thiền sinh sẽ thấy rằng không ai có thể có thẩm quyền trên những sự vật này, không ai có thể ra lệnh cho chúng phải thường còn: sự vật tự chúng khởi sinh rồi hoại diệt theo định luật tự nhiên. Hiểu biết được điều này là thiền sinh hiểu được đặc tính thứ ba của của mọi hiện tượng có điều kiện (hay vật chất và tâm) đó là đặc tính vô ngã (anatta), đó là đặc tính: mọi sự vật đều không có tự ngã. Một trong những nghĩa của anatta là vô chủ, không có gì, không thực thể, không linh hồn, không uy quyền trên bản chất của sự vật. Như vậy, vào lúc này thiền sinh đã hiểu được ba đặc tính của vật chất và tâm là vô thường, khổ, và không có tự ngã (anicca, dukkha và anatta).

Chỉ cần quán sát một cách tinh tế sự giở chân lên và sự hay biết của sự đỡ chân lên là thiền sinh có thể hiểu được, thấy được ba đặc tính này. Bằng sự chú tâm khẩn khít vào chuyển động, thiền sinh thấy được sự vật khởi sinh và hoại diệt, kết quả là thiền sinh chính mình thấy rõ vô thường, bất toại nguyện, và không có tự ngã, không bản chất của mọi hiện tượng có điều kiện (vật chất và tâm).

Bây giờ, chúng ta hãy xem xét nhiều chi tiết hơn về những chuyển động trong khi kinh hành. Giả sử ta quay một đoạn phim về sự giở chân, và giả sử là sự giở chân xảy ra trong vòng một giây. Nếu máy có thể ghi nhận được ba mươi sáu tấm ảnh trong mỗi giây thì sau khi quay phim xong, nếu lấy những tấm phim ra xem, chúng ta sẽ thấy rằng: cái mà chúng ta nghĩ rằng chỉ có một sự giở chân thật ra có đến ba mươi sáu chuyển động. Hình ảnh trong mỗi tấm phim có một chút khác với hình ảnh trong các tấm phim khác. Mặc dầu những tấm phim liên tiếp có sự khác biệt chút ít, nhưng chúng ta có thể nhận ra được. Nhưng giả sử máy ảnh trong một giây có thể chụp được hàng ngàn tấm ảnh thì chỉ một sự đỡ chân đã có đến cả ngàn chuyển động. Và những sự khác biệt trong các tấm ảnh đó khó có thể nhận biết được. Nếu máy ảnh có thể chụp được một triệu tấm ảnh trong mỗi giây - hiện bây giờ thì chưa có cái máy có thể chụp nhanh như vậy, nhưng biết đâu một ngày nào đó chúng ta sẽ có cái máy ảnh đó - Lúc bấy giờ sẽ có một triệu sự chuyển động chỉ trong một cái giở chân.

Sự cố gắng của chúng ta trong việc đi kinh hành là để thấy rõ những chuyển động một cách kỹ càng như một chiếc máy ảnh chụp từng tấm ảnh một. Chúng ta cũng muốn quán sát luôn sự hay biết và ý muốn khởi sinh trước mỗi tác động nữa. Chúng ta cũng phải tán thán năng lực trí tuệ và Minh Sát của Đức Phật, nhờ năng lực này, Ngài có thể thấy được tất cả mọi chuyển động. Khi chúng ta dùng chữ thấy hay quán sát là chỉ để áp dụng cho trường hợp riêng của chúng ta. Điều này có nghĩa là chúng ta thấy trực tiếp và luôn cả sự suy gẫm liên tưởng của chúng ta: Chúng ta không thể thấy được một cách trực tiếp cả triệu chuyển động như Đức Phật.

Trước khi thiền sinh bắt đầu thực tập việc kinh hành, thiền sinh có thể nghĩ rằng mỗi bước đi chỉ là một chuyển động mà thôi. Nhưng sau khi thực hành, quán sát sự chuyển động, thiền sinh thấy rằng có ít nhất bốn giai đoạn chuyển động trong một bước đi. Nếu thiền sinh càng thực hành thâm sâu hơn, thiền sinh sẽ thấy rằng ngay cả trong một giai đoạn cũng có hàng triệu chuyển động nhỏ trong đó. Thiền sinh thấy được nama và rūpa (vật chất và tâm) khởi sinh rồi hoại diệt bởi vì chúng vô thường. Với tri giác thông thường của chúng ta, chúng ta không thể thấy được sự vật là vô thường bởi vì sự vô thường bị che lấp bởi ảo tưởng của sự liên tục. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta chỉ thấy một chuyển động liên tục, nhưng nếu chúng ta nhìn một cách tinh tế, tỉ mỉ hơn nữa thì ảo tưởng về sự liên tục sẽ bị phá vỡ. Ý niệm liên tục bị phá vỡ nhờ thiền sinh quán sát một cách trực tiếp từng điểm nhỏ một, từng phân đoạn một, từ tổng hợp cho đến phân tích các sự vật. Giá trị của việc hành thiền nằm ở chỗ có thể giúp ta lột bỏ được lớp che phủ của sự liên tục để thấy rõ bản chất thực sự

của vô thường. Thiền sinh có thể khám phá ra được bản chất thực sự của vô thường một cách trực tiếp xuyên qua nỗ lực của chính mình.

Sau khi hiểu rõ được rằng mọi sự vật đều bao gồm nhiều yếu tố hay phần tử nhỏ hợp thành, và sau khi quán sát những phần tử nhỏ đó từng cái một thiền sinh sẽ nhận ra rằng: Thực ra chẳng có gì trên thế gian này đáng để ta tham luyến, đáng để ta dính mắc vào. Nếu ta thấy rằng sự vật mà trước đây ta tưởng rằng chúng nó đẹp, thực ra chúng có nhiều lỗ hổng, chúng bị già nua và tan rã thì ta sẽ không còn thích thú chúng nữa. Chẳng hạn như khi ta thấy bức tranh đẹp, ta nhìn tranh với ý niệm nó là một cố thể vững chắc hay toàn khối, nhưng nếu ta đặt tranh vẽ dưới kính hiển vi cực mạnh thì ta sẽ thấy bức tranh không còn toàn khối nữa mà có nhiều lỗ hổng và chỗ trống. Sau khi thấy bức tranh bao gồm rất nhiều khoảng trống, nhiều lỗ hổng thì ta sẽ mất đi sự thích thú trên vật đó, và ta sẽ chấm dứt sự tham ái và dính mắc vào vật đó. Những nhà khoa học tân tiến hiểu biết ý niệm này một cách rõ ràng. Họ đã quán sát vật chất với những dụng cụ tinh vi và thấy rằng vật chất chỉ là sự rung động của những hạt tử và năng lực luôn luôn thay đổi, chúng chẳng có một chút bản chất nào. Nhờ thấy rõ được định luật vô thường của mọi sự vật nên thiền sinh ý thức được rằng thật ra chẳng có cái gì xứng đáng, có giá trị hay quan trọng đáng để cho thiền sinh dính mắc vào.

Bây giờ chúng ta đã hiểu lý do tại sao chúng ta phải hành thiền. Chúng ta hành thiền bởi vì ta muốn loại bỏ tham ái dính mắc vào sự vật. Bởi vì sự vật mang tính chất vô thường, khổ và không có bản chất, không thể làm chủ, không thể nắm giữ được, không đáng để nắm giữ. Nhờ thấy rõ ba bản chất vô thường, khổ, vô ngã (không thể nắm giữ, không thể làm chủ được) của sự vật nên chúng ta không còn muốn nắm giữ chúng. Chúng ta muốn loại trừ tham ái, dính mắc với lý do chính là chúng ta không muốn khổ. Bao lâu còn tham ái dính mắc thì luôn luôn còn khổ. Nếu chúng ta không muốn đau khổ thì chúng ta phải loại trừ tham ái, dính mắc. Chúng ta phải hiểu rằng mọi sự vật trên thế gian này chỉ là vật chất và tâm khởi sinh rồi hoại diệt, chúng không có bản chất. Một khi đã hiểu rõ những điều này thì chúng ta có thể loại trừ tham ái dính mắc vào sự vật. Bao lâu chúng ta chưa thấy rõ điều này thì chúng ta cần phải đọc sách, nghe thuyết pháp, hay đàm luận về sự loại trừ tham ái, dính mắc để hiểu rõ chúng. Nhưng chúng ta cần phải có kinh nghiệm trực tiếp để thấy rõ mọi sự vật đều mang ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã bằng cách tinh tấn thực hành.

Quán sát sự đi là một trong những phương thức thực hành để thấy rõ tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã; bởi vậy, chúng ta cần phải chú tâm khẩn khít vào sự đi của chúng ta, chúng ta phải tinh tấn trong khi đi kinh hành cũng giống như khi chúng ta đang ngồi thiền hay nằm thiền. Tôi không muốn nói rằng chỉ có kinh hành mà thôi là có thể đạt được khả năng loại trừ hoàn toàn mọi tham ái, nhưng kinh hành ít nhất cũng có giá trị giống như sự ngồi hoặc những tư thế khác. Kinh hành giúp cho phát triển tinh thần, kinh hành cũng có năng lực giống như chánh niệm vào hơi thở ra vào hoặc chuyển động phòng xẹp của bụng. Kinh hành là một dụng cụ hữu hiệu giúp chúng ta loại trừ phiền não. Kinh hành có thể giúp chúng ta đạt được những trí tuệ nội quán, xuyên thấu vào bản chất của sự vật. Chúng ta hãy tinh tấn đi kinh hành giống như chúng ta tinh tấn ngồi thiền hoặc tinh tấn thực hành các tư thế khác.

Do nhờ sự tinh tấn hành Thiền Minh Sát trong mọi tư thế kể cả kinh hành; cầu mong tất cả thiền sinh loại trừ hết mọi phiền não ngay trong kiếp sống này.

THE BENEFITS OF WALKING MEDITATION

Sayadaw U Silananda

At our meditation retreats, yogis practice mindfulness in four different postures. They practice mindfulness when walking, when standing, when sitting, and when lying down. They must sustain mindfulness at all times in whatever position they are in. The primary posture for mindfulness meditation is sitting with legs crossed, but because the human body cannot tolerate this position for many hours without changing, we alternate periods of sitting meditation with periods of walking meditation. Since walking meditation is very important, I would like to discuss its nature, its significance, and the benefits derived from its practice.

The practice of mindfulness meditation can be compared to boiling water. If one wants to boil water, one puts the water in a kettle, puts the kettle on a stove, and then turns the heat on. But if the heat is turned off, even for an instant, the water will not boil, even though the heat is turned on again later. If one continues to turn the heat on and off again, the water will never boil. In the same way, if there are gaps between the moments of mindfulness, one cannot gain momentum, and so one cannot attain concentration. That is why yogis at our retreats are instructed to practice mindfulness all the time that they are awake, from the moment they wake up in the morning until they fall asleep at night. Consequently, walking meditation is integral to the continuous development of mindfulness.

Unfortunately, I have heard people criticize walking meditation, claiming that they cannot derive any benefits or good results from it. But it was the Buddha himself who first taught walking meditation. In the *Great Discourse on the Foundations of Mindfulness*, the Buddha taught walking meditation two times. In the section called "Postures," he said that a monk knows "I am walking" when he is walking, knows "I am standing" when he is standing, knows "I am sitting" when he is sitting, and knows "I am lying down" when he is lying down. In another section called "Clear Comprehension," the Buddha said, "A monk applies clear comprehension in going forward and in going back." *Clear comprehension* means the correct understanding of what one observes. To correctly understand what is observed, a yogi must gain concentration, and in order to gain concentration, he must apply mindfulness. Therefore, when the Buddha said, "Monks, apply clear comprehension," we must understand that not only clear comprehension must be applied, but also mindfulness and concentration. Thus the Buddha was instructing meditators to apply mindfulness, concentration, and clear comprehension while walking, while "going forward and back." Walking meditation is thus an important part of this process.

Although it is not recorded in this sutta that the Buddha gave detailed and specific instructions for walking meditation, we believe that he must have given such instructions at some time. Those instructions must have been learned by the Buddha's disciples and passed on through successive generations. In addition, teachers of ancient times must have formulated instructions based on their own practice. At the present time, we have a very detailed set of instructions on how to practice walking meditation.

Let us now talk specifically about the practice of walking meditation. If you are a complete beginner, the teacher may instruct you to be mindful of only one thing during walking meditation: to be mindful of the act of stepping while you make a note silently in the mind, "stepping, stepping, stepping," or "left, right, left, right." You may walk at a slower speed than normal during this practice.

After a few hours, or after a day or two of meditation, you may be instructed to be mindful of two occurrences: (i) stepping, and (ii) putting down the foot, while making the mental note

"stepping, putting down." You will try to be mindful of two stages in the step: "stepping, putting down; stepping, putting down." Later, you may be instructed to be mindful of three stages: (i) lifting the foot; (ii) moving or pushing the foot forward; and (iii) putting the foot down. Still later, you would be instructed to be mindful of four stages in each step: (i) lifting the foot; (ii) moving it forward; (iii) putting it down; and (iv) touching or pressing the foot on the ground. You would be instructed to be completely mindful and to make a mental note of these four stages of the foot's movement: "lifting, moving forward, putting down, pressing the ground."

At first yogis may find it difficult to slow down, but as they are instructed to pay close attention to all of the movements involved, and as they actually pay closer and closer attention, they will automatically slow down. They do not have to slow down deliberately, but as they pay closer attention, slowing down comes to them automatically. When driving on the freeway, one may be driving at sixty or seventy or even eighty miles per hour. Driving at that speed, one will not be able to read some of the signs on the road. If one wants to read those signs, it is necessary to slow down. Nobody has to say, "Slow down!" but the driver will automatically slow down in order to see the signs. In the same way, if yogis want to pay closer attention to the movements of lifting, moving forward, putting down, and pressing the ground, they will automatically slow down. Only when they slow down can they be truly mindful and fully aware of these movements.

Although yogis pay close attention and slow down, they may not see all of the movements and stages clearly. The stages may not yet be well-defined in the mind, and they may seem to constitute only one continuous movement. As concentration grows stronger, yogis will observe more and more clearly these different stages in one step; the four stages at least will be easier to distinguish. Yogis will know distinctly that the lifting movement is not mixed with the moving forward movement, and they will know that the moving forward movement is not mixed with either the lifting movement or the putting down movement. They will understand all movements clearly and distinctly. Whatever they are mindful and aware of will be very clear in their minds.

As yogis carry on the practice, they will observe much more. When they lift their foot, they will experience the lightness of the foot. When they push the foot forward, they will notice the movement from one place to another. When they put the foot down, they will feel the heaviness of the foot, because the foot becomes heavier and heavier as it descends. When they put the foot on the ground, they will feel the touch of the heel of the foot on the ground. Therefore, along with observing lifting, moving forward, putting down, and pressing the ground, yogis will also perceive the lightness of the rising foot, the motion of the foot, the heaviness of the descending foot, and then the touching of the foot, which is the hardness or softness of the foot on the ground. When yogis perceive these processes, they are perceiving the four essential elements (in Pali, *dhatu*). The four essential elements are: the element of earth, the element of water, the element of fire, and the element of air. By paying close attention to these four stages of walking meditation, the four elements in their true essence are perceived, not merely as concepts, but as actual processes, as ultimate realities.

Let us go into a little more detail about the characteristics of the elements in walking meditation. In the first movement, that is, the lifting of the foot, yogis perceive lightness, and when they perceive lightness, they virtually perceive the fire element. One aspect of the fire element is that of making things lighter, and as things become lighter, they rise. In the perception of the lightness in the upward movement of the foot, yogis perceive the essence of the fire element. But in the lifting of the foot there is also, besides lightness, movement. Movement is one aspect of the air element. But lightness, the fire element, is dominant, so we can say that in the stage of lifting the fire element is

primary, and the air element is secondary. These two elements are perceived by yogis when they pay close attention to the lifting of the foot.

The next stage is moving the foot forward. In moving the foot forward, the dominant element is the air element, because motion is one of the primary characteristics of the air element. So, when they pay close attention to the moving forward of the foot in walking meditation, yogis are virtually perceiving the essence of the air element.

The next stage is the movement of putting the foot down. When yogis put their foot down, there is a kind of heaviness in the foot. Heaviness is a characteristic of the water element, as is trickling and oozing. When liquid is heavy, it oozes. So when yogis perceive the heaviness of the foot, they virtually perceive the water element.

In pressing the foot on the ground, yogis will perceive the hardness or softness of the foot on the ground. This pertains to the nature of the earth element. By paying close attention to the pressing of the foot against the ground, yogis virtually perceive the nature of the earth element.

Thus we see that in just one step, yogis can perceive many processes. They can perceive the four elements and the nature of the four elements. Only those who practice can ever hope to see these things.

As yogis continue to practice walking meditation, they will come to realize that, with every movement, there is also the noting mind, the awareness of the movement. There is the lifting movement and also the mind that is aware of that lifting. In the next moment, there is the moving forward movement and also the mind that is aware of the movement. Moreover, yogis will realize that both the movement and the awareness arise and disappear in that moment. In the next moment, there is the putting down movement and so also the awareness of the movement, and both arise and disappear in that moment of putting the foot down on the ground. The same process occurs with the pressing of the foot: there is the pressing and the awareness of pressing. In this way, yogis understand that along with the movement of the foot, there are also the moments of awareness. The moments of awareness are called, in Pali, *nama*, mind, and the movement of the foot is called *rupa*, matter. So yogis will perceive mind and matter rising and disappearing at every moment. At one moment there is the lifting of the foot and the awareness of the lifting, and at the next moment there is the movement forward and the awareness of that movement, and so on. These can be understood as a pair, mind and matter, which arise and disappear at every moment. Thus yogis advance to the perception of the pairwise occurrence of mind and matter at every moment of observation, that is, if they pay close attention.

Another thing that yogis will discover is the role of intention in effecting each movement. They will realize that they lift their foot because they want to, move the foot forward because they want to, put it down because they want to, press the foot against the ground because they want to. That is, they realize that an intention precedes every movement. After the intention to lift, lifting occurs. They come to understand the conditionality of all of these occurrences — these movements never occur by themselves, without conditions. These movements are not created by any deity or any authority, and these movements never happen without a cause. There is a cause or condition for every movement, and that condition is the intention preceding each movement. This is another discovery yogis make when they pay close attention.

When yogis understand the conditionality of all movements, and that these movements are not created by any authority or any god, then they will understand that they are created by intention. They will understand that intention is the condition for the movement to occur. Thus the relationship

of conditioning and conditioned, of cause and effect, is understood. On the basis of this understanding, yogis can remove doubt about *nama* and *rupa* by understanding that *nama* and *rupa* do not arise without conditions. With the clear understanding of the conditionality of things, and with the transcendence of doubt about *nama* and *rupa*, a yogi is said to reach the stage of a "lesser *sotapanna*."

A *sotapanna* is a "stream-enterer," a person who has reached the first stage of enlightenment. A "lesser *sotapanna*" is not a true stream-enterer but is said to be assured of rebirth in a happy realm of existence, such as in the realms of human beings and *devas*. That is, a lesser *sotapanna* cannot be reborn in one of the four woeful states, in one of the hells or animal realms. This state of lesser *sotapanna* can be reached just by practicing walking meditation, just by paying close attention to the movements involved in a step. This is the great benefit of practicing walking meditation. This stage is not easy to reach, but once yogis reach it, they can be assured that they will be reborn in a happy state, unless, of course, they fall from that stage.

When yogis comprehend mind and matter arising and disappearing at every moment, then they will come to comprehend the impermanence of the processes of lifting the foot, and they will also comprehend the impermanence of the awareness of that lifting. The occurrence of disappearing after arising is a mark or characteristic by which we understand that something is impermanent. If we want to determine whether something is impermanent or permanent, we must try to see, through the power of meditation, whether or not that thing is subject to the process of coming into being and then disappearing. If our meditation is powerful enough to enable us to see the arising and disappearing of phenomena, then we can decide that the phenomena observed are impermanent. In this way, yogis observe that there is the lifting movement and awareness of that movement, and then that sequence disappears, giving way to the pushing forward movement and the awareness of pushing forward. These movements simply arise and disappear, arise and disappear, and this process yogis can comprehend by themselves — they do not have to accept this on trust from any external authority, nor do they have to believe in the report of another person.

When yogis comprehend that mind and matter arise and disappear, they understand that mind and matter are impermanent. When they see that they are impermanent, they next understand that they are unsatisfactory because they are always oppressed by constant arising and disappearing. After comprehending impermanence and the unsatisfactory nature of things, they observe that there can be no mastery over these things; that is, yogis realize that there is no self or soul within that can order them to be permanent. Things just arise and disappear according to natural law. By comprehending this, yogis comprehend the third characteristic of conditioned phenomena, the characteristic of *anatta*, the characteristic that things have no self. One of the meanings of *anatta* is no mastery — meaning that nothing, no entity, no soul, no power, has mastery over the nature of things. Thus, by this time, yogis have comprehended the three characteristics of all conditioned phenomena: impermanence, suffering, and the non-self nature of things — in Pali, *anicca*, *dukkha*, and *anatta*.

Yogis can comprehend these three characteristics by observing closely the mere lifting of the foot and the awareness of the lifting of the foot. By paying close attention to the movements, they see things arising and disappearing, and consequently they see for themselves the impermanent, unsatisfactory, and non-self nature of all conditioned phenomena.

Now let us examine in more detail the movements of walking meditation. Suppose one were to take a moving picture of the lifting of the foot. Suppose further that the lifting of the foot takes one second, and let us say that the camera can take thirty-six frames per second. After taking the

picture, if we were to look at the separate frames, we would realize that within what we thought was one lifting movement, there are actually thirty-six movements. The image in each frame is slightly different from the images in the other frames, though the difference will usually be so slight that we can barely notice it. But what if the camera could take one thousand frames per second? Then there would be one thousand movements in just one lifting movement, although the movements would be almost impossible to differentiate. If the camera could take one million frames per second — which may be impossible now, but someday may happen — then there would be one million movements in what we thought to be only one movement.

Our effort in walking meditation is to see our movements as closely as the camera sees them, frame by frame. We also want to observe the awareness and intention preceding each movement. We can also appreciate the power of the Buddha's wisdom and insight, by which he actually saw all of the movements. When we use the word "see" or "observe" to refer to our own situation, we mean that we see directly and also by inference; we may not be able to see directly all of the millions of movements as did the Buddha.

Before yogis begin practicing walking meditation, they may have thought that a step is just one movement. After meditation on that movement, they observe that there are at least four movements, and if they go deeper, they will understand that even one of these four movements consists of millions of tiny movements. They see *nama* and *rupa*, mind and matter, arising and disappearing, as impermanent. By our ordinary perception, we are not able to see the impermanence of things because impermanence is hidden by the illusion of continuity. We think that we see only one continuous movement, but if we look closely we will see that the illusion of continuity can be broken. It can be broken by the direct observation of physical phenomena bit by bit, segment by segment, as they originate and disintegrate. The value of meditation lies in our ability to remove the cloak of continuity in order to discover the real nature of impermanence. Yogis can discover the nature of impermanence directly through their own effort.

After realizing that things are composed of segments, that they occur in bits, and after observing these segments one by one, yogis will realize that there is really nothing in this world to be attached to, nothing to crave for. If we see that something which we once thought beautiful has holes, that it is decaying and disintegrating, we will lose interest in it. For example, we may see a beautiful painting on a canvas. We think of the paint and canvas conceptually as a whole, solid thing. But if we were to put the painting under a powerful microscope, we would see that the picture is not solid — it has many holes and spaces. After seeing the picture as composed largely of spaces, we would lose interest in it and we would cease being attached to it. Modern physicists know this idea well. They have observed, with powerful instruments, that matter is just a vibration of particles and energy constantly changing — there is nothing substantial to it at all. By the realization of this endless impermanence, yogis understand that there is really nothing to crave for, nothing to hold on to in the entire world of phenomena.

Now we can understand the reasons for practicing meditation. We practice meditation because we want to remove attachment and craving for objects. It is by comprehending the three characteristics of existence — impermanence, suffering, and the non-self nature of things — that we remove craving. We want to remove craving because we do not want to suffer. As long as there is craving and attachment, there will always be suffering. If we do not want to suffer, we must remove craving and attachment. We must comprehend that all things are just mind and matter arising and disappearing, that things are insubstantial. Once we realize this, we will be able to remove attachment to things. As long as we do not realize this, however much we read books or attend talks

or talk about removing attachment, we will not be able to get rid of attachment. It is necessary to have the direct experience that all conditioned things are marked by the three characteristics.

Hence we must pay close attention when we are walking, just as we do when we are sitting or lying down. I am not trying to say that walking meditation alone can give us ultimate realization and the ability to remove attachment entirely, but it is nevertheless as valid a practice as sitting meditation or any other kind of *vipassana* (insight) meditation. Walking meditation is conducive to spiritual development. It is as powerful as mindfulness of breathing or mindfulness of the rising and falling of the abdomen. It is an efficient tool to help us remove mental defilements. Walking meditation can help us gain insight into the nature of things, and we should practice it as diligently as we practice sitting meditation or any other kind of meditation. By the practice of *vipassana* meditation in all postures, including the walking posture, may you and all yogis be able to attain total purification in this very life!