



# Lợi ích của thiền hành

Hòa thượng Silananda

*Bình Anson dịch*

# Lợi ích của thiền hành

*Hòa thượng U Silananda*

**T**rong các khóa thiền tập của chúng ta, các thiền sinh phải tập chú niệm trong cả bốn tư thế đi, đứng, ngồi, nằm. Họ phải duy trì chánh niệm trong mọi thời khắc, ở mọi tư thế của họ. Tuy nhiên, tư thế chính trong khi thực tập quán niệm là tư thế ngồi với chân xếp chéo. Bởi vì thân thể con người không thể nào chịu đựng được cách ngồi này trong nhiều giờ, nên chúng ta xen kẽ các suất ngồi thiền với các suất đi kinh hành. Vì pháp thiền hành, hay đi kinh hành, là một pháp thiền quan trọng, tôi muốn thảo luận ở đây về bản thể, tầm quan trọng, và các lợi ích của pháp thiền này.

Việc thực hành thiền quán niệm có thể ví như việc đun nước. Khi đun nước, ta đổ nước vào nồi, đặt nồi lên bếp, rồi vặn lửa lên. Nếu ta tắt lửa dù chỉ một thời gian ngắn, nước sẽ không bao giờ sôi, cho dù sau đó ta lại vặn lửa lên nữa. Nếu ta cứ tắt và vặn lửa nhiều lần như thế, nước sẽ không bao giờ sôi. Cũng như thế, nếu có những khoảng hở giữa các thời khắc chánh niệm thì ta sẽ không thể tạo được một xung lực và sẽ không đạt được Chánh Định.

Vì vậy trong các khóa thiền, hành giả được hướng dẫn thực tập chánh niệm liên tục khi họ tỉnh thức, từ lúc mở mắt thức giấc vào buổi sáng cho đến khi bắt đầu ngủ vào ban đêm. Từ đó, pháp thiền hành được dung hợp vào công phu phát triển chánh niệm liên tục của mỗi hành giả.

Một điều đáng buồn mà tôi thường nghe người ta chỉ trích pháp thiền đi kinh hành, cho rằng qua pháp thiền này, hành

giả không thể thu lợi ích hoặc thành quả tốt đẹp nào. Tuy nhiên, chính Đức Phật là người đầu tiên dạy pháp thiền hành. Trong Đại kinh Niệm xứ, Đức Phật đã dạy về pháp đi kinh hành hai lần. Trong đoạn "các oai nghi", Ngài giảng rằng vị tỳ kheo phải biết "tôi đang đi" khi người ấy đi, phải biết "tôi đang đứng" khi người ấy đứng, phải biết "tôi đang ngồi" khi người ấy ngồi, và phải biết "tôi đang nằm" khi người ấy nằm.

Trong đoạn "tỉnh giác", Đức Phật dạy, "vị tỳ-khưu phải biết áp dụng tỉnh giác khi đi tới và khi đi lui". Tỉnh giác ở đây có nghĩa là thông hiểu chính xác những gì ta đang quán sát. Để hiểu đúng những gì đang quán sát, hành giả phải đạt chánh định, và muốn có chánh định, hành giả phải biết quán niệm. Vì vậy, khi Đức Phật nói, "Nầy các tỳ-khưu, hãy áp dụng tỉnh giác," thì ta phải hiểu rằng không phải chỉ áp dụng tỉnh giác, mà còn phải áp dụng quán niệm và chánh định.

Như thế, Đức Phật đã dạy các thiền sinh áp dụng chánh niệm, chánh định, và tỉnh giác khi bước đi, khi "đi tới và đi lui." Do đó, đi kinh hành là một phần quan trọng trong tiến trình thực tập thiền định.

## **1. Đi kinh hành như thế nào?**

Mặc dù Đại kinh Niệm xứ không có ghi lại các chỉ dẫn chi tiết của Đức Phật về pháp thiền hành, chúng tôi tin rằng Ngài đã dạy cho các vị đệ tử thực hành pháp này khi Ngài còn tại thế. Các hướng dẫn đó hẳn đã được các môn đệ của Ngài học, hành và truyền lại từ đời này sang đời khác. Hơn nữa, các thiền sư thời xưa hẳn phải thiết lập các công thức giảng dạy dựa vào sự thực tập của các ngài ấy. Ngày nay, chúng ta đã được thừa hưởng một bộ các lời chỉ dẫn chi tiết về phương cách thực tập pháp thiền kinh hành.

Bây giờ, ta hãy nói chi tiết về cách thực tập đi kinh hành. Nếu bạn hoàn toàn là người mới bắt đầu, vị thiền sư sẽ dạy cho bạn sự chánh niệm về một điều duy nhất khi đi kinh hành: phải chánh niệm về động tác bước chân bằng cách ghi nhận thầm lặng trong tâm là "bước, bước, bước," hoặc là "trái, phải, trái, phải." Trong lúc thực tập này, có thể là bạn sẽ bước chậm hơn thường ngày.

Sau vài giờ thực tập, hoặc sau một hay hai ngày thiền tập, bạn sẽ được chỉ dẫn đặt chú niệm vào hai động tác: (i) bước, và (ii) đặt chân xuống, cùng lúc ấy ghi nhận trong tâm là "bước đi, đặt xuống", hoặc "bước, đạp". Bạn phải gắng chú tâm vào hai giai đoạn của một bước: "bước đi, đặt xuống; bước đi, đặt xuống". Sau đó, bạn sẽ được dạy đặt chú niệm vào ba giai đoạn: (i) dõ chân lên; (ii) đưa chân đến trước; và (iii) đặt chân xuống. Sau đó nữa, bạn sẽ được dạy chú niệm vào bốn giai đoạn: (i) dõ chân lên; (ii) đưa chân đến trước; (iii) đặt chân xuống; và (iv) chạm hoặc ấn bàn chân xuống đất (hay đạp xuống). Lúc đó, bạn sẽ được chỉ dẫn là phải ghi nhận trong tâm về bốn giai đoạn của động tác chân: "dõ lên, bước tới, đặt xuống, ấn xuống đất."

Ban đầu, thiền sinh sẽ cảm thấy khó bước chậm lại. Tuy nhiên, sau khi họ được hướng dẫn để tâm theo dõi vào mọi cử động của chân, và khi họ thực sự chú tâm theo dõi chặt chẽ, thì tự nhiên họ sẽ bước chậm lại. Họ không cần phải cố gắng bước chậm, nhưng khi họ chú tâm thật kỹ, các cử động chậm rãi sẽ tự động đến với họ. Khi ta lái xe trên đường cao tốc, ta có thể phóng với tốc độ 100 km/giờ. Với tốc độ như thế, ta không thể nào quán sát được tất cả các dấu hiệu bên đường. Nếu ta muốn đọc được các dấu hiệu đó thì ta phải lái xe chậm lại. Không cần phải có ai ra lệnh, "chạy xe chậm lại!", người tài

xế sẽ tự động lái chậm lại nếu người ấy muốn đọc các dấu hiệu bên đường. Cũng như thế, khi thiền sinh theo dõi bám sát các cử động dờ chân lên, đưa chân ra trước, đặt xuống, và ấn chân xuống đất, họ sẽ tự động bước chậm lại. Khi bước chậm lại, họ mới có thể có chánh niệm và hoàn toàn nhận thức được các động tác này.

Mặc dù thiền sinh theo dõi bám sát và bước chậm lại, có thể họ cũng vẫn chưa thấy rõ tất cả các động tác và các giai đoạn của bước đi. Các giai đoạn này có thể chưa được minh định trong tâm, và họ tưởng như là chúng kết tạo thành một động tác liên tục. Khi sự định tâm gia tăng mạnh hơn, thiền sinh sẽ dần dần thấy rõ hơn về các giai đoạn khác nhau của một bước đi; và sẽ phân biệt được bốn giai đoạn của động tác đó. Thiền sinh sẽ nhận biết rõ ràng rằng cử động dờ chân không trộn lẫn với cử động đưa chân ra phía trước, và họ sẽ biết rõ là cử động đưa chân ra trước không có lẫn lộn với cử động đặt chân xuống hoặc cử động ấn bàn chân xuống đất. Họ sẽ nhận biết rõ ràng và phân biệt được các cử động này. Những gì họ quán niệm và tỉnh thức theo dõi sẽ trở nên rõ ràng trong tâm thức của họ.

## **2. Nhận thức được tứ đại**

Khi thiền sinh tiếp tục hành trì pháp kinh hành, họ sẽ quán sát được nhiều sự kiện hơn. Khi họ dờ chân lên, họ thực nghiệm tánh thể nhẹ nhàng của bước chân. Khi đưa chân ra trước, họ thực nghiệm được sự chuyển động từ nơi này sang nơi khác. Khi đặt chân xuống, họ thực nghiệm được tánh thể nặng nề của bàn chân, bởi vì bàn chân sẽ trở nên nặng nề hơn khi nó từ từ đưa hạ xuống đất. Khi bàn chân chạm đất, họ cảm nhận được sự chạm xúc của gót chân với mặt đất. Do đó, cùng lúc với quán sát sự dờ chân, đưa ra trước, đặt xuống, và ấn

xuống đất, thiên sinh cũng sẽ cảm nhận được tánh thể nhẹ nhàng của bàn chân đưa lên, chuyển động của chân, tánh thể nặng nề khi hạ chân xuống, và sự chạm xúc của bàn chân, sự cứng mềm của bàn chân trên nền đất.

Khi thiên sinh cảm nhận được các tiến trình này, là họ đang cảm nhận được bốn yếu tố cơ bản (tứ đại, *dhātu*). Bốn yếu tố cơ bản đó là: đất, nước, lửa, gió. Bằng cách thật sự theo dõi bốn giai đoạn của bước đi kinh hành, bản chất của bốn yếu tố này được cảm nhận, không phải chỉ là các khái niệm, mà là các tiến trình thật sự, như là các thực tại tối hậu (chân đế).

Bây giờ, chúng ta hãy đi vào chi tiết hơn về về đặc tính của các yếu tố này khi đi kinh hành. Trong động tác thứ nhất, khi đỡ bước chân lên, thiên sinh cảm nhận được sự nhẹ nhàng; và khi họ cảm nhận được sự nhẹ nhàng, họ hầu như cảm nhận được yếu tố lửa. Một đặc tính của yếu tố lửa là làm cho sự vật nhẹ nhàng hơn, vì khi nhẹ nhàng hơn thì chúng sẽ bay lên. Trong khi cảm nhận được sự nhẹ nhàng của động tác đưa lên, thiên sinh cảm nhận được bản chất của yếu tố lửa. Tuy nhiên, ngoài sự nhẹ nhàng cũng còn có sự chuyển động khi đỡ chân lên. Chuyển động là một đặc tính của yếu tố gió. Tuy nhiên, sự nhẹ nhàng của yếu tố lửa thì bao trùm hơn. Cho nên ta có thể nói rằng trong giai đoạn đỡ chân lên, yếu tố lửa là chánh và yếu tố gió là phụ. Hai yếu tố này được thiên sinh cảm nhận khi họ chú tâm theo dõi động tác đỡ chân lên.

Giai đoạn kế tiếp là đưa chân ra trước. Khi di chuyển bàn chân ra trước, yếu tố bao trùm là yếu tố gió, bởi vì chuyển động là một trong các đặc tính chủ yếu của yếu tố gió. Vì vậy, khi thiên sinh chú tâm vào sự chuyển động đưa chân ra trước trong khi đi kinh hành, họ hầu như sẽ cảm nhận được bản chất của yếu tố gió.

Giai đoạn tiếp theo là sự chuyển động đặt chân xuống. Khi thiền sinh đặt chân xuống, có một sự nặng nề nơi bàn chân. Tính nặng nề là một đặc tính của yếu tố nước, như thể đang nhỏ giọt và sên sệt. Khi một chất lỏng có tính nặng nề, nó trở nên sên sệt, dính nhờn. Như thế, khi thiền sinh cảm nhận tính nặng nề của bàn chân, họ hầu như cảm nhận được thể tính của yếu tố nước.

Khi ấn bàn chân xuống đất, thiền sinh cảm nhận được tính chất cứng hoặc mềm của bàn chân trên mặt đất. Điều này đưa đến thể tính của yếu tố đất. Bằng cách chú tâm vào sự đè ấn của bàn chân xuống đất, thiền sinh hầu như cảm nhận được thể tính của yếu tố đất.

Như vậy, chỉ trong một bước đi, thiền sinh nhận thức được nhiều tiến trình. Họ cảm nhận được bốn yếu tố đất, nước, lửa, gió và thể tính của chúng. Chỉ có những thiền sinh nào chịu khó thực tập như thế mới có hy vọng nhận thấy được các điều này.

### **3. Tuệ danh-sắc**

Khi thiền sinh tiếp tục hành trì pháp thiền kinh hành, họ sẽ nhận thức được rằng cùng với mỗi cử động, sẽ có một tâm ghi nhận, một sự tỉnh giác về cử động đó. Có một chuyển động dở bước chân lên và cũng có một cái tâm để nhận thức sự dở bước đó. Trong thời khắc kế tiếp, có một chuyển động đưa chân ra trước và cũng có một cái tâm nhận thức sự chuyển động. Hơn nữa, thiền sinh sẽ thấy rằng cả sự chuyển động và sự nhận thức cùng sinh khởi và hủy diệt trong thời khắc đó. Qua giai đoạn kế tiếp, có một chuyển động đưa chân xuống và cũng có một tâm nhận thức sự chuyển động; và cả hai cùng sinh khởi và hoại diệt ngay khi đặt chân xuống đất. Một tiến

trình tương tự xảy ra khi ấn chân xuống đất: có sự đè ấn và sự nhận thức về đè ấn. Bằng cách này, thiên sinh hiểu rằng song song với sự chuyển động của chân là có các thời khắc của sự nhận thức.

Sự nhận thức trong các lúc như thế gọi là Danh (*nāma*) hay Tâm, và sự chuyển động của chân gọi là Sắc (*rūpa*) hay Vật chất. Như thế, thiên sinh sẽ cảm nhận được tâm và vật chất khởi sinh và hoại diệt trong mỗi thời khắc. Thời khắc này có sự dõ bước chân và sự nhận thức về dõ chân lên, và thời khắc kế là có sự chuyển động đưa chân ra trước và sự nhận thức về chuyển động đó, và cứ tiếp tục như thế. Điều này được cảm nhận như là một cặp, danh và sắc, khởi sinh và hoại diệt trong từng thời khắc. Như thế, nếu thiên sinh theo dõi chặt chẽ, họ sẽ tiến đến sự cảm nhận về sự hiện diện của cặp danh-sắc, tâm và vật chất, trong mỗi lúc quán sát.

Một điều khác nữa mà thiên sinh sẽ khám phá ra là vai trò của ý định, chi phối từng động tác. Họ sẽ trực nhận được rằng họ dõ chân lên là vì họ muốn như thế, họ đưa chân ra trước là vì họ muốn như thế, họ đặt chân xuống là vì họ muốn như thế, họ ấn bàn chân xuống đất là vì họ muốn như thế. Có nghĩa là họ sẽ trực nhận rằng có một ý định xảy ra trước mỗi động tác. Sau khi có ý định dõ chân, là dõ chân xảy ra. Từ đó họ thông hiểu được tính "duyên sinh" của mọi sự kiện – các động tác này không thể tự xảy ra nếu không có những điều kiện. Các động tác này không tạo ra bởi thần linh hay một quyền lực nào, và các động tác này không bao giờ xảy ra nếu không có nguyên nhân. Có một nguyên nhân hay một điều kiện cho mỗi động tác, và điều kiện đó chính là ý định tiên khởi xảy ra trước mỗi động tác. Đây là điều mà thiên sinh sẽ khám phá được khi họ chuyên chú quán sát.



Khi thiên sinh thông hiểu được tính duyên sinh của mọi động tác, và các động tác này không do thần linh hay quyền lực nào tạo ra, họ sẽ thông hiểu được rằng các động tác đó là do ý định. Họ thông hiểu được rằng ý định là điều kiện để động tác được xảy ra.

Từ đó, sự liên hệ giữa cái tạo điều kiện và cái bị điều kiện, giữa nguyên nhân và hậu quả, được hiểu rõ. Trên cơ sở của sự hiểu biết này, thiên sinh sẽ gỡ bỏ các nghi ngờ về Danh và Sắc qua sự nhận thức rằng danh và sắc không thể khởi sinh nếu không có điều kiện. Với sự thông hiểu rõ ràng về tính duyên sinh của vạn vật, và với sự vượt thoát các nghi ngờ về danh và sắc, người thiên sinh được xem như là đã đạt đến giai đoạn của một vị "cận Tu-đà-hoàn" (hay tiểu Tu-đà-hoàn, *culasotāpanna*).

Tu-đà-hoàn là người "nhập dòng" (dự lưu), người đã đạt được quả vị đầu tiên của sự giác ngộ. Vị "cận Tu-đà-hoàn" không phải là một người "dự lưu" thực thụ, nhưng được xem như là sẽ được tái sinh trong các cõi tương đối an nhàn sung sướng, như là cõi người và cõi tiên. Người "cận Tu-đà-hoàn" không thể tái sinh trong bốn cõi đau đớn như là địa ngục, thú, cõi a-tu-la, ngạ quỷ.

Mức độ "cận Tu-đà-hoàn" này có thể đạt được bằng cách hành trì pháp thiền kinh hành, luôn luôn chú tâm vào các động tác của bước đi. Đây là lợi ích lớn nhất của pháp thiền kinh hành. Tầng giác ngộ này cũng không phải dễ đạt được, nhưng một khi thiên sinh đã đạt đến đó, họ biết chắc rằng họ sẽ được tái sinh trong một cõi sung sướng, trừ phi họ lại tạo nghiệp ác mà sa đọa.

#### 4. Tam pháp ấn

Khi thiên sinh thông hiểu danh và sắc được sinh khởi và hủy diệt trong mỗi thời khắc, họ sẽ thông hiểu được sự vô thường của các tiến trình bước đi, và họ cũng thông hiểu được sự vô thường của nhận thức về bước đi đó. Sự hiện hữu của hoại diệt tiếp theo sinh khởi là dấu hiệu hoặc đặc tính của một sự vật gì đó mà ta biết rằng nó không thường tồn. Nếu ta muốn xác định một vật gì đó là thường tồn hay vô thường, ta phải cố gắng xem xét – qua năng lực của thiên định – rằng vật đó có phải là đối tượng của một tiến trình sinh khởi rồi hoại diệt hay không. Nếu khả năng thiên định của ta có đủ năng lực giúp ta thấy được sự sinh diệt của hiện tượng, thì lúc đó ta mới có thể quyết định hiện tượng được quán sát đó là vô thường. Bằng cách đó, thiên sinh quán sát được sự hiện hữu của chuyển động dở chân và sự nhận thức của chuyển động đó, rồi chúng lại biến mất đi, nhường chỗ cho chuyển động đưa chân ra trước và nhận thức về chuyển động đưa chân ra trước. Các động tác này sinh rồi diệt, sinh rồi diệt, và thiên sinh tự mình thông hiểu được tiến trình này – họ không cần phải chấp nhận hay tin tưởng điều này qua một quyền lực ngoại vi nào, mà cũng không cần phải dựa vào báo cáo của một người nào khác.

Khi thiên sinh thông hiểu danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, họ thông hiểu danh và sắc là vô thường. Khi họ thấy chúng là vô thường thì tiếp theo là họ sẽ thấy chúng là những gì bất toại ý bởi vì chúng luôn luôn bị trạng thái sinh diệt áp bức và đè nén. Sau khi thông hiểu tính vô thường và bất toại ý của vạn vật, thiên sinh thấy rằng họ không thể làm chủ được chúng; có nghĩa là họ trực nhận rằng không có một bản ngã hay linh hồn nào bên trong để ra lệnh cho chúng được thường

tôn. Sự vật chỉ sinh khởi rồi hoại diệt theo luật thiên nhiên. Nhờ thấu hiểu như thế, thiên sinh thấu hiểu được đặc tính thứ ba của các hiện tượng hữu vi – tùy thuộc điều kiện, đặc tính của vô ngã, một đặc tính của mọi vật vốn không có bản ngã. Một ý nghĩa khác của vô ngã là không có chủ nhân – nghĩa là không có một thực thể nào, một linh hồn nào, một quyền lực nào có thể làm chủ được bản thể của vạn vật. Như thế, đến lúc đó, thiên sinh đã thông hiểu được ba đặc tính của mọi hiện tượng hữu vi – tam pháp ấn: vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), và vô ngã (*anattā*).

Thiên sinh có thể thông hiểu được ba đặc tính này qua cách theo dõi bám sát các động tác bước đi và các nhận thức của động tác. Khi chuyên tâm chú niệm vào các chuyển động này, họ sẽ thấy vạn vật khởi sinh và hoại diệt, và từ đó, họ sẽ tự mình nhận thức được tính vô thường, khổ, và vô ngã của tất cả mọi hiện tượng hữu vi.

## 5. Tâm xả ly

Bây giờ chúng ta hãy khảo sát chi tiết về các động tác của đi kinh hành. Giả sử ta quay phim, thu hình các bước chân dờ lên. Giả sử thêm rằng khi dờ chân lên thì mất một giây đồng hồ, và giả sử rằng máy quay phim có thể chụp được 36 ảnh trong mỗi giây. Sau khi quay phim, ta nhìn lại từng tấm ảnh trong cuộn phim. Ta sẽ thấy rằng mặc dù dờ bước chân lên có vẻ chỉ là một động tác, nhưng thực ra là 36 sự chuyển động. Mỗi tấm ảnh cho ta thấy các cử động khác nhau, mặc dù sự khác biệt này rất nhỏ mà ta thường không để ý đến. Nếu máy quay phim đó có thể chụp được một ngàn tấm ảnh trong một giây thì sao? Lúc đó, ta lại sẽ thấy có một ngàn động tác trong một chuyển động dờ bước chân, cho dù các động tác này hầu như khó mà phân biệt được. Nếu máy quay phim có thể chụp

một triệu tấm ảnh trong một giây – điều này chưa xảy ra, nhưng một ngày nào đó sẽ có như thế – thì lúc đó, ta sẽ thấy có một triệu động tác trong một hiện tượng mà ta cho rằng chỉ có một chuyển động duy nhất.

Nỗ lực trong pháp thiền kinh hành là để thấy các chuyển động của ta như là máy quay phim, từng tấm ảnh một. Ta cũng muốn quán sát sự nhận thức và ý định trước mỗi chuyển động. Như thế, ta mới khâm phục quyền lực trí tuệ minh sát của Đức Phật, qua đó Ngài đã thấy được tất cả mọi chuyển động. Khi chúng ta dùng chữ "thấy" hay "quán sát" trong tình huống của chúng ta thì chỉ có nghĩa là ta có thể thấy một phần qua lối trực tiếp và một phần qua lối suy diễn; ta không thể nào thấy trực tiếp cả triệu chuyển động như Đức Phật đã thấy.

Trước khi thiền sinh thực tập pháp đi kinh hành, họ tưởng rằng một bước đi chỉ là một động tác. Sau khi thiền quán về động tác đó, họ thấy có ít nhất là bốn động tác. Nếu họ quán sát sâu xa hơn, họ sẽ hiểu rằng mỗi một động tác này lại bao gồm cả triệu động tác nhỏ khác. Như thế họ thấy Danh và Sắc, tâm và vật chất, khởi sinh rồi hoại diệt, như là vô thường. Bằng cảm nhận thông thường, chúng ta không thể thấy tính vô thường của vạn vật vì tính vô thường đó bị che phủ bởi một ảo tưởng của sự liên tục. Ta tưởng rằng ta chỉ thấy có một động tác liên tục, nhưng nếu ta nhìn kỹ hơn, ta sẽ thấy rằng cái ảo tưởng về liên tục đó có thể bị phá vỡ. Ảo tưởng đó bị phá vỡ bằng cách quán sát trực tiếp các hiện tượng vật lý, từng phần, từng chút, khi chúng khởi sinh và hoại diệt. Giá trị của thiền quán là ở khả năng của ta để gỡ bỏ màn liên tục và khám phá thực chất của vô thường. Thiền sinh có thể khám phá trực tiếp bản chất của vô thường này qua nỗ lực của chính họ.

Sau khi trực nhận rằng mọi vật được cấu tạo bởi các phần nhỏ, rằng chúng xảy ra rồi rạc, và sau khi quán sát từng mảnh vụn một, thiên sinh sẽ trực nhận được rằng không có gì trên đời để họ tham thủ, để họ thêm muốn. Nếu ta thấy vật gì mà ta đã tưởng là đẹp nhưng lại có nhiều lỗ trống, đang bị băng hoại và hủy diệt thì ta không còn chú ý đến nó nữa. Thí dụ như khi ta xem một bức tranh sơn dầu thật đẹp. Ta nghĩ rằng nước sơn và tấm vải dường như là một thực thể rắn chắc, đồng nhất. Nhưng nếu ta đưa bức tranh qua một kính hiển vi cực mạnh, ta sẽ thấy bức tranh có nhiều lỗ hổng và khoảng trống. Sau khi thấy bức tranh được cấu tạo bởi các khoảng trống, ta không còn chú ý đến nó và không còn tham luyến nó nữa. Các nhà vật lý học hiện đại biết rất rõ ý tưởng này. Họ đã quán sát, với các dụng cụ cực mạnh, để thấy rằng vật chất chỉ là sự giao động của các hạt tử và năng lượng thay đổi luôn – không có một bản thể nào trong đó cả. Bằng cách trực nhận sự vô thường bất tận đó, thiên sinh thông hiểu rằng không có gì đáng để thêm muốn, không có gì đáng để chấp thủ trong thế giới hiện tượng này.

## 6. Kết luận

Giờ đây chúng ta đã hiểu được các lý do của pháp thiên kinh hành. Ta hành trì thiên quán vì ta muốn gỡ bỏ mọi chấp thủ và luyến ái vào sự vật. Qua sự thông hiểu ba đặc tính của hiện hữu – vô thường, khổ, và vô ngã của vạn vật – ta gỡ bỏ được sự luyến ái. Ta bỏ luyến ái vì ta không muốn phiền não. Khi nào còn chấp thủ và luyến ái, thì luôn luôn còn sự hoạn khổ. Nếu ta không muốn hoạn khổ thì ta phải loại trừ chấp thủ và luyến ái. Ta phải thông hiểu rằng mọi vật đều chỉ là danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, và chúng đều không có tự thể. Khi ta thực chứng được điều này, ta sẽ có thể từ bỏ được

lòng chấp thủ vào mọi vật. Nếu ta không thực chứng được như thế – cho dù chúng ta đọc nhiều sách, đi nghe nhiều buổi thuyết giảng hoặc bàn luận về sự từ bỏ tham thủ – ta sẽ không thể nào thoát khỏi được lòng chấp thủ. Điều cần thiết là chính ta phải có một kinh nghiệm trực tiếp để thật sự thấy rằng vạn vật hữu vi đều mang dấu hiệu của vô thường, khổ và vô ngã.

Vì thế, ta phải chú tâm quán niệm khi ta đi, cũng như khi ta ngồi hoặc khi nằm xuống. Tôi không có chủ tâm cho rằng chỉ có thiền kinh hành là đưa đến thực chứng tối hậu và khả năng hoàn toàn từ bỏ lòng tham thủ. Tuy nhiên, pháp đi kinh hành là một pháp thiền có giá trị như là pháp tọa thiền và các pháp thiền minh sát (*vipassanā*) khác. Đi kinh hành khuyến khích phát triển tâm ý. Pháp này có nhiều sức mạnh như là pháp quán niệm hơi thở hoặc pháp quán niệm sự phồng xẹp của bụng. Đây là một dụng cụ hữu hiệu để giúp ta loại bỏ các tâm bất thiện. Đi kinh hành giúp ta được minh triết để thấy thực chất của vạn vật, và ta phải nỗ lực hành trì pháp này cũng như ta hành trì pháp tọa thiền và các pháp thiền khác.

Qua sự hành trì pháp thiền minh sát trong mọi tư thế, kể cả trong lúc bước đi, tôi cầu mong bạn và tất cả các thiền sinh đạt được sự thanh tịnh viên mãn ngay trong kiếp sống này.

*Bình Anson lược dịch,  
Perth, Tây Úc,  
tháng 3-1997*

*(hiệu đính, tháng 12-2016)*

# The Benefits of Walking Meditation

*Sayādaw 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 Pāli, *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 Pāli, *nāma*, mind, and the movement of the foot is called *rūpa*, 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 *nāma* and *rūpa* do not arise without conditions.

With the clear understanding of the conditionality of things, and with the transcendence of doubt about *nāma* and *rūpa*, a yogi is said to reach the stage of a "lesser *sotāpanna*." A *sotāpanna* is a "stream-enterer," a person who has reached the first stage of enlightenment. A "lesser *sotāpanna*" 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 *sotāpanna* cannot be reborn in one of the four woeful states, in one of the hells or animal realms. This state of lesser *sotāpanna* 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 *anattā*, the characteristic that things have no self. One of the meanings of *anattā* 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 Pāli, *anicca*, *dukkha*, and *anattā*.

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 *vipassanā* (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 *vipassanā* meditation in all postures, including the walking posture, may you and all yogis be able to attain total purification in this very life!