

## Lợi ích của Thiền hành

ISSN: 2734-9195 20:39 30/06/2024

Ta hành trì thiền 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.

Ta hành trì thiền 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.

Tác giả: **Hòa thượng Silananda** Dịch giả: **Bình Anson** Nguồn: Budsas.net

Trong 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 chính 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

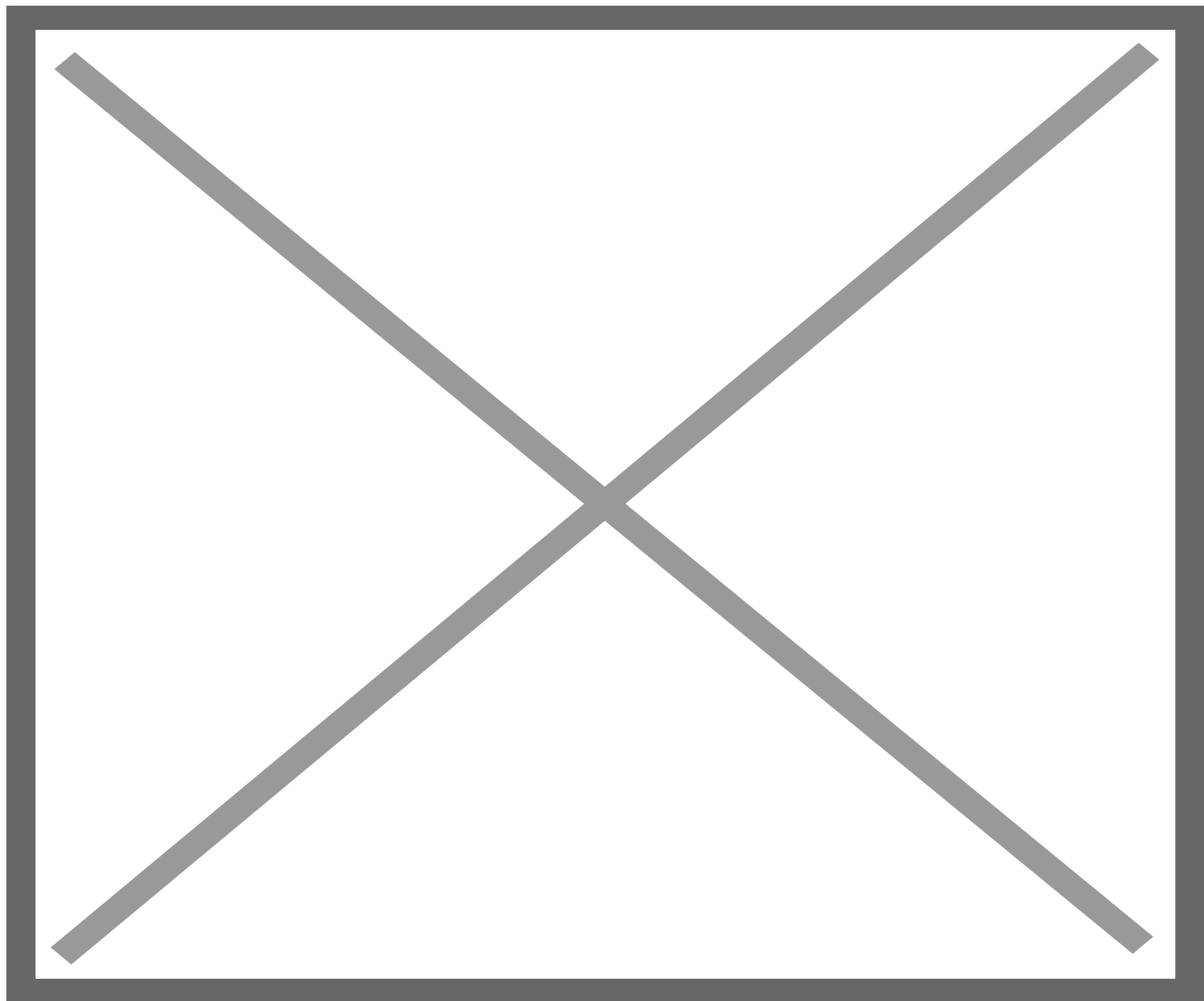
gian ngắn, nước sẽ không bao giờ sôi, cho dù sau đó ta lại vặn lửa lên nữa. Nếu ta cứ tắt và vặn lửa nhiều lần như thế, nước sẽ không bao giờ sôi. Cũng như thế, nếu có những khoảng hở giữa các thời khắc chính niệm thì ta sẽ không thể tạo được một xung lực và sẽ không đạt được Chính Định.

Vì vậy trong các khóa thiền, hành giả được hướng dẫn thực tập chính 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 chính 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 dạy pháp thiền hành. Trong kinh Đại Tứ 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 kheo 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 chính định, và muốn có chính định, hành giả phải biết quán niệm. Vì vậy, khi đức Phật nói, "*Này các tỳ kheo, 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 chính định.

Như thế, đức Phật đã dạy các thiền sinh áp dụng chính niệm, chính 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.



## Đi kinh hành như thế nào?

Mặc dù kinh Đại 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 chính niệm về một điều duy nhất khi đi kinh hành: phải chính 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) đỡ 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) đỡ 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: "*đỡ lên, bước tới, đặt xuống, ấn xuống đất*."

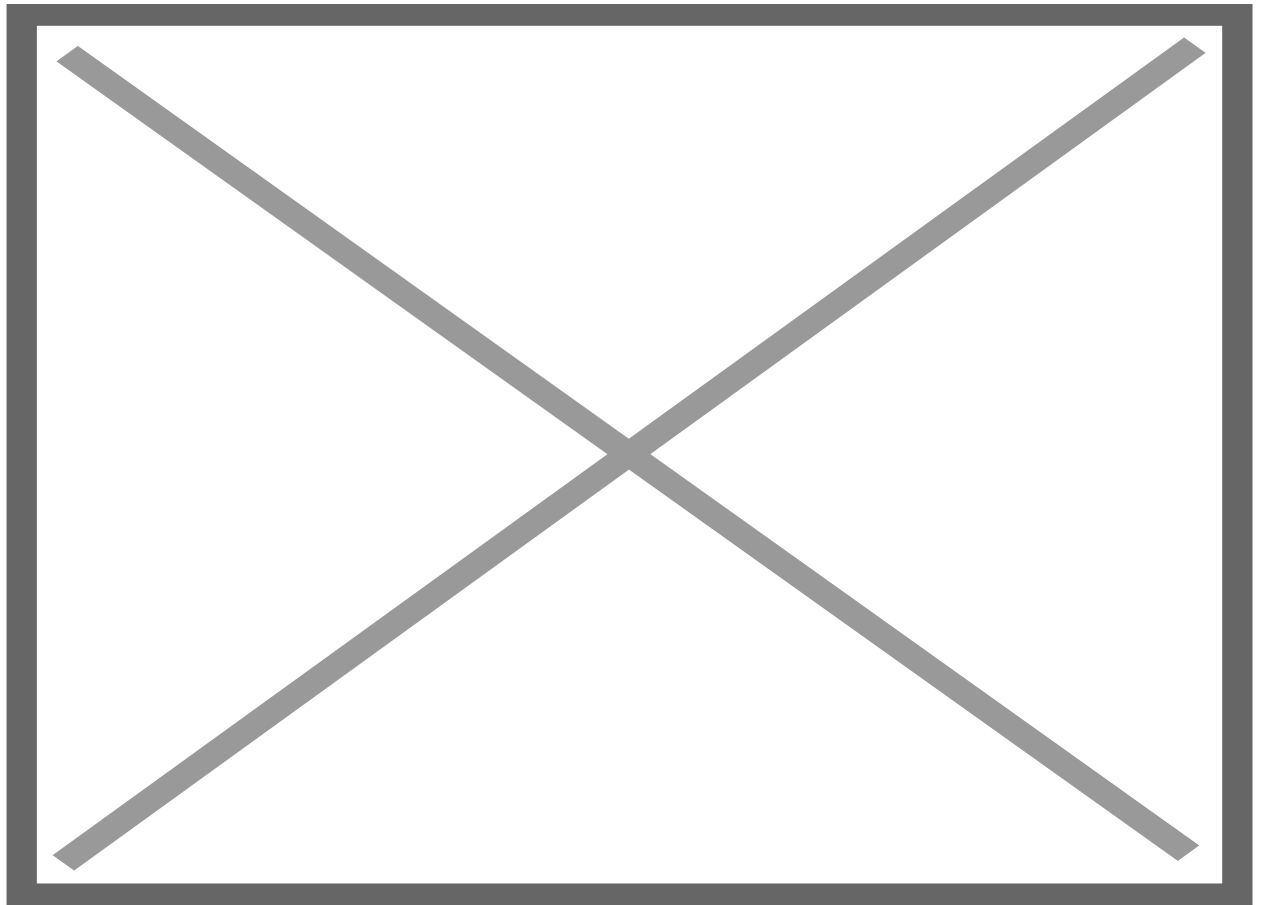
Ban đầu, thiền sinh sẽ cảm thấy khó bước chậm lại. Tuy nhiên, sau khi họ được hướng dẫn để tâm theo dõi vào mọi cử động của chân, và khi họ thực sự chú tâm theo dõi chặt chẽ, thì tự nhiên họ sẽ bước chậm lại. Họ không cần phải cố gắng bước chậm, nhưng khi họ chú tâm thật kỹ, các cử động chậm rãi sẽ tự 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 đỡ 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 chính 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 đỡ 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.



## 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 đỡ 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 đỡ chân, đưa ra trước, đặt xuống, và ấn xuống đất, thiền 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 thiền sinh cảm nhận được các tiến trình này, là họ đang cảm nhận được bốn yếu tố cơ bản (tứ đại, dhatu). 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 đặc tính của các yếu tố này khi đi kinh hành. Trong động tác thứ nhất, khi đỡ bước chân lên, thiền 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, thiền 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 chính và yếu tố gió là phụ. Hai yếu tố này được thiền 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 thiền 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 sền sệt. Khi một chất lỏng có tính nặng nề, nó trở nên sền 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.

## **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 đỡ bước chân lên và cũng có một cái tâm để nhận thức sự đỡ 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, thiền 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 (nama) hay Tâm, và sự chuyển động của chân gọi là Sắc (rupa) hay Vật chất. Như thế, thiền sinh sẽ cảm nhận được tâm và vật chất khởi sinh và hoại diệt trong mỗi thời khắc. Thời khắc này có sự đỡ bước chân và sự nhận thức về đỡ 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 thiền 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 thiền sinh sẽ khám phá ra là vai trò của ý định, chi phối từng động tác. Họ sẽ trực nhận được rằng họ đỡ 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 đỡ chân, là đỡ 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 thiền sinh sẽ khám phá được khi họ chuyên chú quán sát. Khi thiền 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, thiền 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 thiền sinh được xem như là đã đạt đến giai đoạn của một vị "*cận Tu Đà Hoàn*" (tiểu Tu Đà Hoàn, cula-sotapanna) .

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 thiền 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.

## Tam pháp ấn

Khi thiền 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 thiền định -- rằng vật đó có phải là đối tượng của một tiến trình sinh khởi rồi hoại diệt hay không. Nếu khả năng thiền 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, thiền 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 thiền 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.

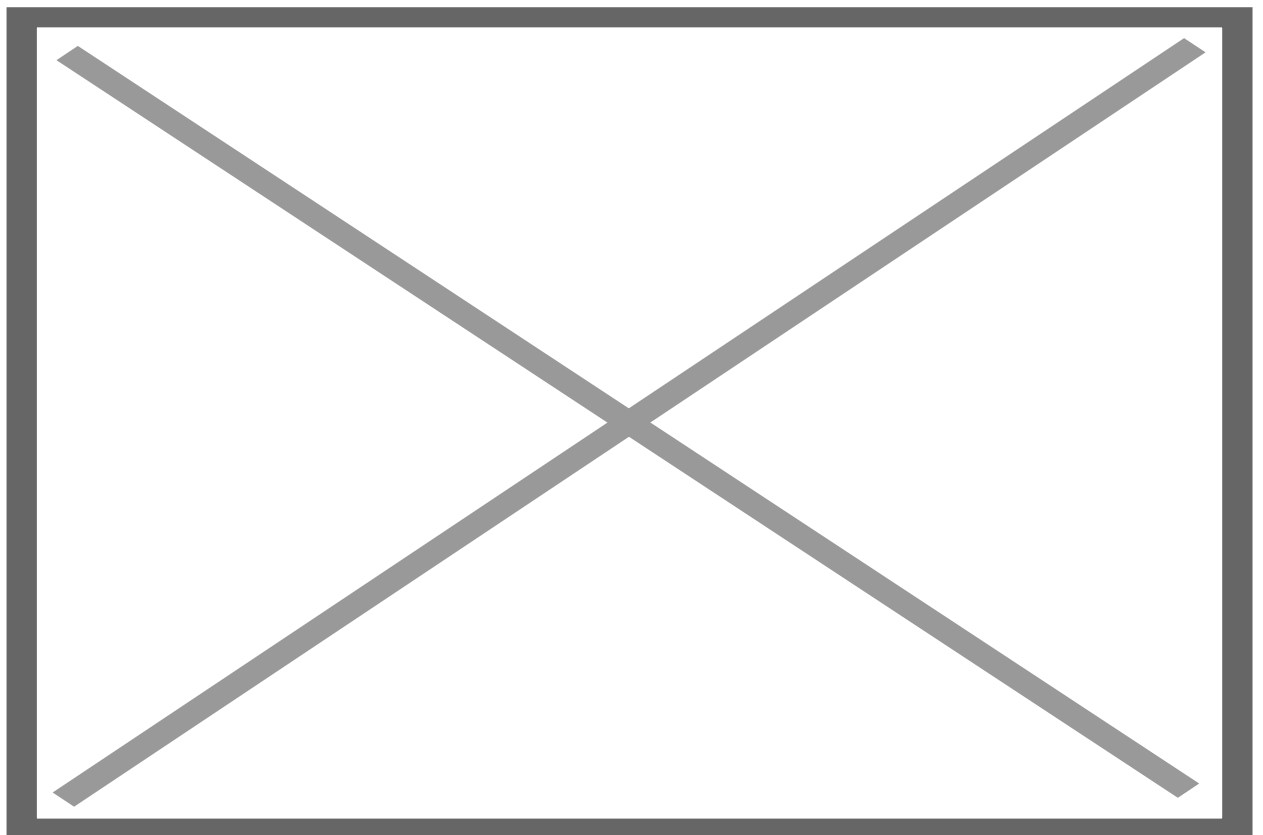
Khi thiền sinh thông hiểu danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, họ thông hiểu danh và sắc là vô thường. Khi họ thấy chúng là vô thường thì tiếp theo là họ sẽ thấy chúng là những gì bất toại ý bởi vì chúng luôn luôn bị trạng thái sinh diệt

áp bức và đè nén.

Sau khi thông hiểu tính vô thường và bất toại ý của vạn vật, thiền 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 tồn. Sự vật chỉ sinh khởi rồi hoại diệt theo luật thiên nhiên.

Nhờ thấu hiểu như thế, thiền 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, thiền 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 (anatta). Thiền 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.



**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 dở lên. Giả sử thêm rằng khi dở 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 dở 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 dở 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 rời rạc, và sau khi quán sát từng mảnh vụn một, thiền sinh sẽ trực nhận được rằng không có gì trên đời để họ tham thủ, để họ thèm 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 quan 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, thiền sinh thông hiểu rằng không có gì đáng để thèm muốn, không có gì đáng để chấp thủ trong thế giới hiện tượng này.

## Kết luận

Giờ đây chúng ta đã hiểu được các lý do của pháp thiền kinh hành. Ta hành trì thiền 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 (vipassana) 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!

Tác giả: **Hòa thượng Silananda** Dịch giả: **Bình Anson** Nguồn: Budsas.net