

Những giai đoạn tiến triển của Thiền Minh Sát

Thiền sư Mahāsi Sayādaw



Phạm Kim Khánh dịch

Những Giai Đoạn Tiến Triển của Thiền Minh Sát
Một khái luận về Thiền Tứ Niệm Xứ
do Ngài Mahāsi Sāyadaw viết ra bằng tiếng Miến Điện
và dịch sang cổ ngữ Pāli
1950

Ngài Nyānaponika Thera
chuyển ngữ từ Pāli sang Anh và chú thích
1965

Phạm Kim Khánh dịch từ Anh sang Việt
2003

Chân thành tri ân Bác Phạm Kim Khánh đã gửi tặng bản điện tử.

*Bình Anson,
Perth, Australia
Tháng 6-2003.*

MỤC LỤC

Giới thiệu

I. Giới Tĩnh

II. Tâm Tĩnh

III. Kiến Tĩnh

1. Tuệ Phân Tích Danh Sắc

IV. Đoạn Nghi Tĩnh

2. Tuệ Phân Biên Nhân Duyên

3. Tuệ Thấu Đạt

4. Tuệ Sanh Diệt

V. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh

VI. Đạo Tri Kiến Tĩnh

5. Tuệ Diệt

6. Tuệ Kinh Sợ

7. Tuệ Khổ

8. Tuệ Chán Nản

9. Tuệ Muốn Giải Thoát

10. Tuệ Quán Chiếu Trở Lại

11. Tuệ Xả Hành

12. Tuệ Đưa Vượt Lên

13. Tuệ Thuận Thứ

14. Tuệ Chuyển Tánh

VII. Tri Kiến Tĩnh

15. Đạo Tuệ

16. Quả Tuệ

17. Tuệ Duyệt Xét

18. Chứng Quả

19. Đạo và Quả Cao Thượng

Kết luận

Chú thích



GIỚI THIỆU

Bản khái luận này trình bày sự tiến triển của tuệ minh sát [1], cùng với những giai đoạn Thanh Lọc tương đương của Thanh Tịnh Đạo [2] và được viết ra một cách khái quát, nhằm giúp người hành giả đã thâm đạt một vài thành quả rõ rệt trong pháp hành hiểu biết dễ dàng hơn chứng nghiệm của mình. Bài này nhằm giúp những ai, trong khi hành Thiền Minh Sát dùng làm đề mục, hoặc sự xúc chạm bằng thân với tiến trình di động [3] (nguyên tố gió của tứ đại), hiển nhiên cảm thấy bụng di chuyển, phồng lên và xẹp xuống [4], hoặc trong sự xúc chạm với tiến trình thân do ba nguyên tố kia của sắc (đất, nước, lửa) [5], hiển nhiên trong xúc giác; nhằm rọi sáng cho những ai, trong khi thực tập Thiền Minh Sát, đã tuần tự phát triển những tuệ liên quan đến danh-và-sắc qua sáu cửa [6]: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, và cuối cùng đã nhìn thấy Giáo Pháp (Dhamma), đã đến Giáo Pháp, đã vượt qua mọi ngò vực, đã thoát ra khỏi mọi hoài nghi, đã tiến đến trạng thái châu toàn và đã thành tựu tình trạng độc lập của những vị khác trong giáo huấn của Đức Bốn Sư. [7]

Phần chú thích trong sách này được viết ra dựa theo lời giải của Ngài Nyānaponika, vị Đại Đức đã phiên dịch Bản Khái Luận này từ Pāli sang Anh ngữ.



I. GIỚI TỊNH

Giới Tịnh, hay giới hạnh trong sạch, ở đây có nghĩa là nghiêm chỉnh thọ lãnh và hành trì giới luật: hoặc năm, hoặc tám, hoặc mười giới, trong trường hợp người cư sĩ tại gia, nam hay nữ. [8]

Về phân chư vị tỳ khưu, Giới Tịnh là trong sạch giữ gìn bốn phần giới luật của hàng xuất gia, Tứ Thanh Tịnh Giới, bắt đầu bằng sự khép mình vào nếp sống kỷ cương của vị tỳ khưu, gọi là *Pàtimokkha*, Giới Bốn hay Ba La Đề Mộc Xoa. Trong Tứ Thanh Tịnh Giới, phần đầu tiên, tức *Pàtimokkha* là quan trọng nhất vì chỉ khi nào giới hạnh trong sạch mới có thể thành công phát triển pháp hành. [9]

Sơ Lược Về Pháp Hành Thiền Minh Sát

Có hai pháp hành thiền là Vắng Lặng (*Samatha*) và Minh Sát (*Vipassanà*). Người bắt đầu trau dồi Thiền Vắng Lặng và sau khi đã vững chắc an trụ trong Cận Định (*Upacàra Samàdhi*) hoặc Toàn Định (*Appanà Samàdhi*) [10], tiếp tục quán niệm năm nhóm đối tượng của sự bám níu (*Pancupàdànakhandha*, ngũ uẩn thủ) [11] thì được gọi là *Samatha-yànika*, người đã dùng Thiền Vắng Lặng làm cỗ xe, hay người đã dùng Thiền Vắng Lặng làm phương tiện tu tập.

Về phương pháp áp dụng để thành đạt tuệ minh sát của người này, sách *Papancasùdanì*, chú giải bài kinh *Dhammaddàyàda Sutta* của Trung Bộ, dạy:

"Nơi đây, người kia đạt đến Cận Định hay Toàn Định, đó là Vắng Lặng. Rồi người ấy áp dụng pháp Minh Sát vào tâm Định và những tâm sở đồng phát sanh, thấy nó là vô thường v.v..., đó là Minh Sát."

Sách Thanh Tịnh Đạo cũng có lời dạy:

"Người đã dùng Văng Lặng làm cỗ xe phải xuất ra khỏi Thiên Sắc Giới hay Vô Sắc Giới (Rùpa hay Arùpa Jhàna) – ngoại trừ trường hợp căn bản của thiền này bao gồm Phi-Tưởng-Phi-Tưởng – rồi phân biệt rõ ràng, thích ứng với đặc tánh, cơ năng v.v... của các chi thiền gồm: tâm, sát v.v...và những tâm sở liên hệ." (Thanh Tịnh Đạo, ch XVIII, 3)

Lại có người, không bao giờ đạt đến Cận Định hay Toàn Định, nhưng từ lúc đầu dùng Minh Sát quán chiếu ngũ uẩn thủ thì được gọi là *Suddha-vipassanà-yànika* [12], tức người dùng Minh Sát Thuần Túy làm cỗ xe. Về phương pháp để thành đạt tuệ minh sát của người này, bản chú giải của bài kinh Dhammàyàda Sutta dạy,

"Có người kia, vẫn chưa đạt đến Văng Lặng, áp đặt minh sát vào ngũ uẩn thủ và thấy rằng nó là vô thường, v.v..."

Theo sách Thanh Tịnh Đạo,

"Người đã dùng Minh Sát Thuần Túy làm cỗ xe ... quán chiếu bốn nguyên tố (tứ đại)"

Trong bài kinh *Susima-paribbàjaka Sutta* của phẩm *Nidānavagga Samyutta* (Tương ứng Nhân Duyên), Đức Phật dạy,

"Trước tiên có tuệ hiểu biết sự phát sanh thật sự của sự vật (*dhammatthiti-nāna*) và sau đó khởi phát tuệ chứng ngộ Niết Bàn (*nibbāne nāna*)."

Khi giới đức đã được kiên cố vững chắc vị hành giả đã chọn phương pháp dùng Minh Sát Thuần Túy làm cỗ xe phải gia công quán niệm danh-sắc (*nāma-rùpa*). Vị ấy phải niệm ngũ uẩn thủ (năm uẩn đối tượng của sự bám níu) thích ứng với những đặc tánh của nó [13], tức những tiến trình vật chất và tâm linh nào trở thành hiển nhiên trong cuộc sống hằng ngày của mình (qua sáu cửa nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý).[14]

Trong thực tế, tuệ minh sát phải được phát triển bằng cách ghi nhận [15], tùy hợp theo những đặc tánh cá biệt và những đặc tánh

tổng quát [16] tức những tiến trình của danh và sắc vốn đã trở thành hiển nhiên ở lục căn. Tuy nhiên, vào lúc ban sơ, quả thật khó mà theo dõi và ghi nhận rõ ràng tất cả những tiến trình danh và sắc, vốn không ngớt sanh khởi từ lục căn. Do đó người hành thiền còn sơ cơ trước tiên phải ghi nhận tiến trình xúc chạm một cách hoàn toàn rõ rệt. Sách Thanh Tịnh Đạo dạy rằng trong pháp hành Thiền Minh Sát hành giả phải gom tâm vào cái gì thật rõ rệt. Khi ngồi, có tiến trình xúc chạm thân qua tư thế ngồi và qua xúc giác của thân. Những tiến trình xúc giác ấy phải được ghi nhận, "Ngồi ... Đứng ..v.v..." một cách thích nghi. Lại nữa, nơi bụng hành giả, tiến trình xúc chạm thân do hơi thở tạo điều kiện, được tri giác dưới hình thức phồng lên và xẹp xuống của bụng. Sự kiện này cũng vậy, phải được ghi nhận, "Phồng, Xẹp" v.v... Trong khi hành giả gia công ghi nhận, nguyên tố di động không ngừng xúc chạm thân ở bụng, xúc giác xuyên qua thân căn này trở thành hiển nhiên đối với hành giả trên các phương diện gồng cứng lên, rung chuyển và đẩy tới đưa lui. Nơi đây, trạng thái gồng cứng lên là đặc tánh bản chất nâng đỡ của nguyên tố di động; sự rung chuyển là cơ năng chánh yếu của sự di động; và đưa tới đẩy lui là sự biểu hiện của nguyên tố di động.[17]

Như vậy, vị hành giả ghi nhận tiến trình xúc chạm của thân do sự phồng lên và xẹp xuống ở bụng, quán chiếu tiến trình "sắc" (*rùpa*) bằng cách hiểu biết đặc tánh bản chất cá biệt v.v... của nguyên tố di động (nguyên tố gió trong tứ đại). Về sau, khi quán chiếu danh (*nàma*), và quán chiếu cả hai, danh và sắc (*nàma-rùpa*) hành giả sẽ hiểu biết những đặc tánh tổng quát của tiến trình, tức trạng thái vô thường, phải chịu đau khổ và không có một tự ngã đơn thuần. Tuy nhiên, trong khi hành giả chỉ gia công ghi nhận bụng phồng lên và xẹp xuống và những tiến trình xúc chạm khác, sẽ có phát sanh những ý muốn v.v... những cảm thọ ... hoặc những hành động xoay trở bộ phận nào trong thân để được thoải mái. Ngay trong lúc ấy dầu ý muốn, cảm thọ, hay động tác nào cũng phải được ghi nhận. Nhưng sau khi đã ghi nhận xong hành giả

phải quay trở về, liên tục ghi nhận tiến trình xúc chạm của bụng phồng lên và xẹp xuống, vì đó là đề mục quán niệm căn bản trong pháp hành này.

Trên đây chỉ phác họa những nét đại cương của phương pháp hành Thiền Minh Sát mà không đi sâu vào chi tiết của pháp hành, bởi vì bài này nhằm trình bày sự tiến triển của tuệ minh sát qua những giai đoạn của Thanh Tịnh Đạo.



II. TÂM TỊNH

Vào lúc ban sơ, khi chưa quen thuộc nhiều với lối thực hành có phương pháp, tâm của hành giả chưa được thanh lọc đầy đủ, vì lẽ ấy, do những suy tư hướng đến những đối tượng của tham dục v.v... tâm phóng dật của hành giả sẽ phát hiện từng chặp giữa những chặp tâm niệm ghi nhận (những đề mục hành thiền). Đôi khi vị hành giả (sơ cơ) hay biết những gián đoạn ấy, đôi khi không. Nhưng dầu có hay biết những chặp tâm phóng dật ấy đi nữa, nó chỉ khởi phát và tồn tại trong một thời gian ngắn, rồi qua. Vì tâm an định của người sơ cơ vẫn còn mỏng manh và yếu ớt, nên những chặp tư tưởng phóng dật tiếp tục gây trở ngại trong khi hành giả gia công phát triển chánh niệm. Do đó, những chặp tư tưởng phóng dật ấy được gọi là "chướng ngại".

Tuy nhiên, khi trạng thái tâm tạm thời an định của hành giả trở nên mạnh mẽ vững chắc, tiến trình quán niệm cũng được kiên cố đồng mãn. Vì lẽ ấy, trong khi theo dõi đề mục cần phải được ghi nhận – di động của bụng, ngò, đứng, co vào, duỗi ra, thấy, nghe v.v... – những chặp tư tưởng ghi nhận của hành giả dường như rơi vào đề mục, áp đặt vào đề mục, và liên tục đối diện với đề mục. Đến chừng ấy, thông thường, tâm không còn phóng đi đâu khác nữa, hoặc chỉ thỉnh thoảng xẹt thoáng đi và dầu trong những trường hợp như vậy, hành giả sẽ ghi nhận liền rằng tâm mình đã rời khỏi đề mục, 'ngay lúc nó phóng đi' – như người ta thường nói. Trong thực tế, một cách chính xác, vị ấy ghi nhận tức khắc sau khi tâm phóng dật vừa khởi sanh. Chừng ấy, sau khi bị ghi nhận, những tư tưởng phóng dật sẽ tan biến và không còn phát hiện trở lại. Hành giả giờ đây có thể quay trở về ghi nhận đề mục nào trở thành hiển nhiên với mình.

Tâm hành giả lúc bấy giờ được gọi là "không bị chướng ngại".

Trong khi thực tập ghi nhận như vậy với "tâm không bị chướng ngại" hành giả chú niệm càng chặt chẽ hơn vào bất luận đề mục nào, và công trình liên tục diễn tiến mà không bị gián đoạn. Lúc bấy giờ phát sanh đến hành giả, liên tục không gián đoạn, "tâm an trụ kéo dài một thời gian", hướng về đề mục được ghi nhận.

Đó là "*Tâm Tịnh*" [18], hay trạng thái tâm trong sạch.

Mặc dầu tâm an trụ này chỉ tồn tại tạm thời (Tạm Định), sức kháng cự hay năng lực chống lại không để bị những tư tưởng đối nghịch của nó tràn ngập, cũng tương đương với tâm Cận Định. Bản Chú Giải Thanh Tịnh Đạo, Visuddhi Magga, trong khi giải thích đoạn liên quan đến pháp niệm hơi thở có lời dạy:

"Trạng thái 'tâm hợp nhất tạm thời' có nghĩa là tâm an trụ chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn. Loại tâm an trụ này cũng vậy, khi phát sanh liên tục không gián đoạn, gắn liền với đề mục cùng một cách thức ấy và không bị tư tưởng đối nghịch tràn ngập, sẽ giữ tâm vững chắc không chao động, cũng như trường hợp nhập thiền."

Nơi đây, "phát sanh liên tục không gián đoạn, gắn liền với đề mục" hàm ý có sự nối tiếp liên tục không gián đoạn những tư tưởng chăm chú vào công trình ghi nhận. Sau khi ghi nhận một đề mục, hành giả theo dõi đề mục khác phát sanh tức khắc kế đó [19], cùng một thể ấy, rồi tiếp tục ghi nhận đề mục kế đó nữa v.v...

"Cùng một cách thức" có nghĩa: mặc dầu những đối tượng của sự ghi nhận phát sanh nhiều và rất khác biệt nhau, năng lực gom tâm gia công ghi nhận không gián đoạn vẫn được giữ đều đặn một mực. Điều này có nghĩa là đối tượng đầu tiên được ghi nhận với mức độ tâm an trụ như thế nào, các đối tượng kế tiếp, thứ nhì, thứ ba, và sau nữa, cũng được ghi nhận với mức độ tâm an trụ như vậy.

"Không bị những tư tưởng đối nghịch tràn ngập" có nghĩa là tâm định, theo dòng trôi chảy không gián đoạn của nó, không bị những chướng ngại tinh thần tràn ngập. [20]

"Cũng như trường hợp nhập thiền" có nghĩa là năng lực của tâm Tam Định ấy cũng mạnh mẽ giống như năng lực của loại tâm đã tiến đến Toàn Định. Tuy nhiên, trạng thái giống nhau giữa tâm Tam Định và tâm Toàn Định chỉ trở thành hiển nhiên khi vị hành giả thực tập Thiền Minh Sát theo đúng phương cách, đạt đến mức độ cùng tột. [21]

Nhưng có phải chăng trong Bản Chú Giải, danh từ "Tâm Tịnh" chỉ áp dụng riêng cho Cận Định và Toàn Định? Đúng vậy, nhưng ta phải hiểu lời dạy này theo ý nghĩa, "tâm Tam Định cũng được bao hàm trong Cận Định". Bởi vì Bản Chú Giải kinh Niệm Xứ dạy rằng: *"Mười hai bài tập còn lại là những đề mục hành thiền chỉ dẫn đến Cận Định"* [22]. Bây giờ, trong trường hợp các đề mục được đề cập đến trong những phần của bài Kinh Niệm Xứ liên quan đến pháp quán niệm bốn oai nghi, sự hiểu biết rõ ràng và tứ đại, sự an trụ tâm của người gia công thực tập những bài ấy nhất định chỉ dẫn đến Tam Định mà thôi. Tuy nhiên, vì Tam Định có khả năng khắc phục các Chướng Ngại Tinh Thần giống như Cận Định [23] và bởi vì đây là tâm định kế cận với loại tâm tiến bước vào Thánh Đạo [24], như vậy tâm Tam Định ấy được gọi là Cận Định và đề mục hành thiền nhằm thành đạt tâm Tam Định ấy cũng được gọi là "đề mục hành thiền dẫn đến Cận Định". Như vậy, tâm Tam Định mà có khả năng chế ngự các Chướng Ngại Tinh Thần cũng được gọi là Cận Định, và đó là "Tâm Tịnh". Nếu không vậy người chỉ dùng thiền Minh Sát Thuần Túy Lâm Cổ Xe không bao giờ có Tâm Tịnh, bởi vì những vị này không trau dồi Cận Định hoặc Toàn Định.



III. KIẾN TỊNH

1. Tuệ Phân Tích Danh Sắc

Vị hành giả đã viên mãn thành tựu "Tâm Tịnh" và tiếp tục gia công ghi nhận danh và sắc như sau: "Tác động phồng lên (ở bụng) là một tiến trình; xẹp xuống là một tiến trình; ngồi là một tiến trình; đứng là một tiến trình v.v..." Bằng cách ấy hành giả biết làm thế nào để phân biệt rõ ràng mọi tiến trình của thân mà mình đã ghi nhận. Lại nữa, "Hiểu biết trạng thái phồng lên là một tiến trình; hiểu biết xẹp xuống là một tiến trình." Bằng cách ấy hành giả biết mọi tác động của tâm ghi nhận. Lại nữa, "Cử động phồng lên là một tiến trình; sự hiểu biết cử động ấy là một tiến trình khác. Cử động xẹp xuống là một tiến trình; sự hiểu biết cử động ấy là một tiến trình khác v.v..." Bằng cách ấy hành giả biết làm thế nào để phân biệt rành mạch và rõ ràng mọi tiến trình của thân (sắc) và của tâm (danh). Tất cả những kiến thức ấy, quả thật vậy, hành giả chỉ thấu đạt bằng cách ghi nhận, không phải bằng lý luận. Điều này có nghĩa: đây là tuệ giác mà hành giả trực tiếp chứng nghiệm, chỉ bằng cách ghi nhận, không phải kiến thức được thấu đạt do suy luận.

Như vậy, khi mắt thấy một hình thể, hành giả biết làm thế nào phân biệt rõ ràng từng yếu tố đã tạo nên sự thấy: "con mắt (nhãn căn) là một, hình thể (nhãn trần) là yếu tố khác, và sự hiểu biết hình thể (nhãn thức) là một yếu tố khác nữa." Trường hợp các giác quan khác cũng phải được hiểu cùng một thể.

Lúc bấy giờ, trong mỗi tác động ghi nhận hành giả biết phân biệt rõ ràng tiến trình danh của sự ghi nhận và những tiến trình danh của suy tư và quán niệm. Hành giả tự mình thấu hiểu bằng cách trực giác, trực tiếp chứng nghiệm như sau: "Bản chất của danh

là hướng về một đối tượng, thiên về một đối tượng, hay biết một đối tượng." Đàng khác hành giả biết phân biệt rõ ràng tiến trình vật chất (sắc) đang diễn tiến trong toàn thân, mà ở đây được gọi bằng tên là "cử động phồng lên và xẹp xuống của bụng", "ngồi", "đứng" v.v... và hiểu biết như sau: "Bản chất của sắc không phải là hướng về đối tượng, thiên về đối tượng, hay biết đối tượng." Sự hiểu biết như vậy được gọi là "tuệ hiểu biết sắc (hay thân) do sự biểu hiện 'không có quyết định' của nó."

Bản Phụ Chú Giải, tức chú giải Chánh Yếu của Bản Chú Giải (*Mùla-Tikà*), bộ Abhidhamma Vibanga (Phân Biệt Luận), có ghi như sau:

"Nói cách khác, 'không có quyết định' phải được hiểu là không có khả năng hay biết một đối tượng."

Một kiến thức như vậy, phân tích từng sinh hoạt ghi nhận của cả hai: tiến trình sắc được ghi nhận và tiến trình danh làm công việc ghi nhận, thích ứng với bản chất chánh yếu thật sự của nó, được gọi là "Tuệ Phân Tích Danh-Sắc".

Khi tuệ giác này được phát triển đến mức độ thuần thực hành giả thấu hiểu rằng: "Lúc thở vào, chỉ có chuyển động phồng lên ở bụng và sự hay biết chuyển động ấy, ngoài ra không có cá nhân, "Tôi", hay "Tự Ngã". Lúc thở ra, chỉ có chuyển động của bụng xẹp xuống và sự hay biết chuyển động ấy, ngoài ra không có tự ngã. Thấu hiểu điều này như vậy, trong trường hợp này và trong những trường hợp khác, hành giả tự mình thấu hiểu và tự mình thấy, do sự ghi nhận, như sau: "ở đây chỉ có cặp đôi: một tiến trình sắc làm đối tượng và một tiến trình danh hiểu biết đối tượng ấy. Và chỉ có cặp đôi này mà trong ngôn ngữ chế định thông thường (tục đế), người ta gọi là "chúng sanh", "người", hay "linh hồn", "tôi", hay "người khác", "đàn ông", hay "đàn bà". Ngoài tiến trình cặp đôi này không có riêng rẽ người hay chúng sanh, tôi hay người khác, đàn ông hay đàn bà.

Đó là "*Kiến Tĩnh*", hay quan kiến trong sạch.



IV. ĐOẠN NGHI TỊNH

2. Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên

Khi quan kiến Thanh Tịnh của hành giả trở nên thuần thực, nhân duyên cần thiết để cho tiến trình danh-sắc được ghi nhận cũng trở thành hiển nhiên. Trước tiên, cái tâm tạo duyên (điều kiện) cho tiến trình sắc khởi phát trở thành hiển nhiên. Bằng cách nào? Thí dụ, khi co tay vào hoặc co chân vào, cái tâm muốn co tay hoặc chân vào là hiển nhiên. Vậy hành giả bắt đầu ghi nhận cái tâm ấy, và kế đó ghi nhận tác động co vào v.v... Chừng đó, do kinh nghiệm trực tiếp, hành giả hiểu biết: "Khi tâm có ý muốn co tay vào, tiến trình co tay vào của thân khởi diễn; khi tâm có ý muốn duỗi tay ra, tiến trình duỗi tay ra của thân khởi diễn." Và cùng một thể ấy hành giả cũng hiểu biết những trường hợp khác, bằng cách trực tiếp kinh nghiệm.

Cũng do kinh nghiệm trực tiếp, hành giả hiểu biết nhân duyên làm cho tiến trình tâm linh phát sanh như sau: "Trong trường hợp tâm muốn phóng ra khỏi đề mục, trước tiên có loại tâm tương ứng hướng sự chú tâm sơ khởi về đối tượng ngoài đề mục. Nếu không được ghi nhận (với chánh niệm) tâm này sẽ chạy ra khỏi đề mục. Nhưng nếu sự chú tâm sơ khởi có khuynh hướng vượt ra ngoài đề mục được ghi nhận và hay biết kịp thời ắt tâm phóng dật không phát sanh. Trong trường hợp các loại tâm khác như thỏa thích, sân hận, khát vọng v.v... cũng dường thế ấy. Khi cả hai, nhãn căn và nhãn trần hiện diện tức có nhãn thức. Nếu không, ắt không có nhãn thức phát sanh. Trường hợp các căn kia như nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý cũng phải được hiểu cùng một thể ấy. Khi có đối tượng có thể được ghi nhận hoặc hay biết, ắt có tâm ghi nhận, hoặc suy tư, hoặc lý luận, hoặc hiểu biết, tùy trường hợp. Nếu không có đối tượng ắt

không có loại tâm như vậy phát sanh. Hành giả cũng hiểu biết, cùng thế ấy, tất cả các trường hợp xảy diễn ở các căn khác.

Lúc bấy giờ, thông thường hành giả cảm nghe đau nhức hay khó chịu ở nơi nào trong thân. Khi một trong những thọ khổ ấy được ghi nhận (mà không có lo âu hay bận rộn vì nó) một thọ cảm khác sẽ phát sanh ở một nơi khác; và khi cảm giác này được ghi nhận lại có cảm giác khác nữa phát sanh ở một nơi khác. Và cứ thế hành giả theo dõi và ghi nhận mỗi thọ cảm phát sanh. Tuy nhiên, mặc dầu gia công ghi nhận những thọ cảm ấy khi nó phát sanh, hành giả chỉ tri giác giai đoạn "sanh" sơ khởi mà không hay biết giai đoạn "tan biến".

Lúc ấy có thể cũng có những hình ảnh khác nhau phát hiện trong tâm hành giả: chùa, tháp, sư, người, nhà, huê viên, lâu đài ở cảnh Trời, mây, và nhiều loại hình ảnh khác nhau phát hiện. ở đây cũng vậy, khi hành giả còn đang ghi nhận một hình ảnh nào trong tâm thì một hình ảnh khác xuất hiện và khi ghi nhận hình ảnh kia thì một cái khác nữa lại phát hiện. Hành giả tiếp tục theo dõi và ghi nhận những hình ảnh này mỗi khi nó phát sanh, nhưng mặc dầu vậy, chỉ tri giác giai đoạn sơ khởi phát sanh mà không hay biết giai đoạn hoại diệt của nó.

Bây giờ vị hành giả hiểu biết: tâm thức phát sanh tùy hợp theo đối tượng nào trở nên hiển nhiên. Nếu có một đối tượng thì tâm thức phát sanh; nếu không có đối tượng ắt tâm thức không phát sanh.

Giữa những giai đoạn ghi nhận như vậy hành giả suy diễn và hiểu rằng: "Vì có những nguyên nhân và những điều kiện – nhân và duyên, như vô minh, ái dục, nghiệp v.v... – nên danh và sắc tiếp tục diễn tiến." Sự phân tích và biện giải tương tự, do kinh nghiệm trực tiếp và suy diễn như trên trong khi ghi nhận danh và sắc cùng với những nhân duyên của nó, được gọi là "Tuệ Phân Biện Nhân Duyên".

Khi tuệ này trở nên thuần thực hành giả sẽ thấu hiểu rằng chỉ có tiến trình danh và sắc phát sanh, hoàn toàn tùy hợp theo nhân và duyên cá biệt thích ứng, và hành giả đi đến kết luận: "Đây chỉ là một tiến trình danh-sắc tạo nhân duyên và một tiến trình danh-sắc do nhân duyên tạo nên. Ngoài ra không có người làm ra tác động co tay vào v.v... hay người kinh nghiệm thọ khổ v.v..."

Đó được gọi là "*Đoạn Nghi Tĩnh*".

3. Tuệ Thấu Đạt

Khi Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên được trau giồi đến mức thuần thực hành giả sẽ phân biệt rành mạch các giai đoạn sanh, trụ và diệt của đối tượng được ghi nhận. Đến đây, trong trường hợp những đối tượng khác nhau được ghi nhận, hành giả phân biệt rõ ràng rằng chỉ sau khi một tiến trình trước chấm dứt tiến trình kế sau đó mới phát sanh. Thí dụ như khi di động phồng lên ở bụng chấm dứt, di động xẹp xuống mới khởi phát; chỉ khi nào di động xẹp xuống chấm dứt bụng mới phồng lên trở lại. Trong trường hợp thiền hành cũng vậy, chỉ khi nào dơ chân lên xong mới đưa chân tới; chỉ khi đưa chân tới xong mới đặt chân xuống.

Trường hợp những cảm giác đau khổ cũng vậy, chỉ sau khi đã phát sanh ở một nơi nhất định và đã chấm dứt, cảm giác khác mới bắt đầu khởi phát ở một nơi khác. Trong khi tiếp tục theo dõi hết cảm giác này đến cảm giác khác như vậy, hai lần, ba lần, hoặc nhiều hơn nữa, hành giả sẽ nhận thức rằng những cảm giác ấy sẽ giảm suy dần dần và rốt cùng hoàn toàn chấm dứt.

Trường hợp các hình thể khác nhau phát hiện trong tâm, chỉ sau khi một hình ảnh được ghi nhận biến dạng rồi một đối tượng khác mới bắt đầu phát hiện. Khi chăm chú ghi nhận một lần, hai lần, ba lần hoặc nhiều lần hơn nữa hành giả sẽ thấy rõ ràng những đối tượng của tâm mà đã được ghi nhận liên tục di chuyển từ nơi này sang nơi khác và dần dần trở nên nhỏ hơn và lu mờ hơn cho đến khi cuối cùng, hoàn toàn tan biến. Hành giả không tri giác được

bất luận gì thường còn, tồn tại lâu dài hoặc không hoại diệt và tan biến.

Nhận thấy mọi sự vật đều hoại diệt và tan biến như thế nào – ngay trong lúc được ghi nhận – hành giả thấu hiểu rõ ràng tính chất vô thường của nó, trong ý nghĩa là nó phải chịu biến đổi và hoại diệt. Hơn nữa, hành giả thấu hiểu đặc tánh đau khổ dính liền với nó, trong ý nghĩa là nó phải tan rã sau khi phát sanh. Đã nhận thấy những cảm giác đau khổ khác nhau liên tục phát sanh như thế nào: một thọ khổ chấm dứt thì có một thọ khổ khác nối tiếp phát sanh, và sau khi thọ khổ nầy chấm dứt thì lại có cái khác nữa phát sanh liên tiếp theo, đã nhận thấy như vậy, hành giả thấu triệt rằng những sự vật được ghi nhận riêng rẽ ấy chỉ hợp thành một nhóm đau khổ. Sau nữa hành giả thấu đạt rằng sự vật chỉ là những hiện tượng vô ngã, không có người làm chủ, trong ý nghĩa là không phải tự nó có khả năng phát sanh mà chỉ phát sanh tùy thuộc nhân duyên rồi tan biến.

Nhận thức một đối tượng được ghi nhận là vô thường, khổ, và vô ngã bằng cách hiểu biết bản chất vô thường v.v... và chỉ do nhờ ghi nhận mà không có suy tư hay lý luận, sự thấu hiểu như vậy được gọi là "Tuệ Hiểu Biết Sự Vật Do Kinh Nghiệm Trực tiếp".

Đã nhận thấy ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã, một lần, hoặc nhiều lần, bằng cách trực tiếp kinh nghiệm, hành giả dựa trên kinh nghiệm trực tiếp ấy mà suy diễn và thấu hiểu tất cả những tiến trình danh và sắc trong quá khứ, trong hiện tại và trong tương lai, trong toàn thể thế gian, rồi đi đến kết luận:

"Tất cả đều như vậy: vô thường, khổ, và vô ngã." Đó là Tuệ Hiểu Biết Sự Vật Do Suy Diễn". Âm chỉ tuệ giác nầy, sách Patisambhidà Magga có lời dạy:

"Bất luận sắc nào ở thời quá khứ, hiện tại, hay vị lai, bên trong hay bên ngoài, thô kịch hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần – tất cả các sắc ấy là vô thường. Đó là một loại hiểu biết sáng suốt ..."

Bản Chú Giải bộ Kathavatthu (Thuyết Sự, một trong bảy bộ của tạng Luận), cũng có lời dạy:

"Dầu chỉ có một hành (sankhàra, pháp hữu vi, hay vật được cấu tạo) được nhận thức là vô thường bằng cách quy nạp, ta có thể nhận thức rằng: tất cả các pháp hữu vi đều vô thường."

Những danh từ "tất cả các pháp hữu vi đều vô thường" hàm ý rằng đây là do phương pháp quy nạp (tức là rút kinh nghiệm trong những sự việc xảy ra ở nhiều nơi và nhiều lúc mà kết quả giống nhau để đạt thành một luật chung), chớ không phải hiểu biết nhờ tri giác các đối tượng (đồng thời hiện hữu) cùng một lúc (Đoạn chú giải này giải thích vì sao dùng danh từ "Minh Sát Quy Nạp").

Lại nữa, trong Bản Chú Giải của bộ Majjhima Nikāya, Trung Bộ [25], có lời dạy:

"Bởi vì trong trường hợp cảnh giới Phi Tướng Phi Phi Tướng chỉ có chư Phật mới có khả năng Minh Sát quán chiếu vào những diễn tiến nối tiếp của các trạng thái tâm – chớ chư vị đệ tử của Ngài thì không có – nên Đức Phật dạy như vậy, hàm ý Minh Sát Từng Nhóm ..."

Đoạn này giải thích vì sao dùng danh từ "Thấu Đạt Từng Nhóm"). [26]

4. Tuệ Sanh Diệt

Mười Ô Nhiễm Của Tuệ Minh Sát [27]

Trong khi gia công thực tập ghi nhận, đến một lúc nào, hành giả có thể cột tâm chuyên chú vào tiến trình danh và sắc hiện tại mà không nhìn trở lại quá khứ hay hướng đến tương lai. Chừng ấy, do năng lực của tuệ minh sát, một *vòng ánh sáng* sẽ phát hiện trong tâm hành giả. Vài người thấy như ánh sáng một ngọn đèn, người khác như trời chớp, cũng có người thấy như ánh sáng mặt trăng hay mặt trời v.v... Đối với vài người, ánh sáng ấy chỉ thoáng qua, còn vài người khác thì thấy lâu hơn.

Vào lúc bấy giờ cũng phát sanh đến hành giả tâm *chú niệm đồng mãnh* trong chiều hướng minh sát. Do đó, tất cả những tiến trình danh và sắc liên tục nối tiếp sẽ phát hiện không thiếu sót trước tâm niệm của hành giả một cách dễ dàng, làm như tự nó đến; và tâm niệm ấy hình như cũng diễn tiến nhẹ nhàng, thanh thoảng. Hành giả tin rằng, "không có tiến trình danh và sắc nào mà tâm ghi nhận mình không hay biết."

Sự hay biết trong chiều hướng minh sát, ở đây gọi là "sự ghi nhận", cũng sẽ trở nên bén nhọn, đồng mãnh và trong sáng. Do đó hành giả sẽ phân biệt rõ ràng và rành mạch các hình thể khác nhau của tất cả những tiến trình danh và sắc được ghi nhận, cũng như khi dùng dao bén xắc một mục măng non ra từng mảnh vụn và phân biệt, nhìn rõ từng miếng nhỏ. Hành giả tin rằng: "Không có tiến trình danh và sắc nào mà ta không ghi nhận." Khi quán chiếu vào những đặc tánh vô thường v.v... hoặc vào sắc thái thực tiễn nào khác, hành giả thấu hiểu tức khắc và rõ ràng tất cả mọi sự vật, và tin tưởng rằng đó là thấu đạt sự vật bằng cách trực tiếp chứng nghiệm.

Lại nữa, hành giả có *niềm tin mãnh liệt* nơi tuệ minh sát. Do ảnh hưởng của đức tin này tâm hành giả trở nên tinh khiết, tinh lặng và không chút chao động mỗi khi ghi nhận hay suy tư, và khi hành giả quán tưởng đến các ân đức của Phật, Pháp, Tăng tâm dễ dàng an trụ vào đề mục. Lúc bấy giờ phát sanh đến hành giả "ý muốn hoằng dương Giáo Huấn do Đức Phật ban truyền"; trạng thái thỏa thích tin tưởng nơi đức hạnh của những ai gia công hành thiện; ý muốn khuyên nhủ bạn bè và quyến thuộc nên hành thiện; hồi nhớ với lòng tri ân sâu xa các vị thầy tổ đã dạy mình hành thiện – những tiến trình tâm tương tự sẽ phát sanh đến hành giả.

Cũng phát sanh đến hành giả *năm loại phi lạc* [28] bắt đầu bằng phi lạc nhỏ. Khi tâm thanh tịnh dần dần tiến triển, ấn chứng phi lạc có thể bắt đầu khởi hiện như làm nổi da gà (rợn óc), rung rẩy tay chân v.v..., và sau đó tạo nên cảm giác an lạc cao nhã thơ thới

lạ thường, thấm nhuần toàn thể châu thân một luồng phấn khởi dịu dàng và tế nhị. Do ảnh hưởng của những cảm giác an lạc như vậy hành giả tưởng chừng như cơ thể mình nhẹ nhàng hồng lên khỏi mặt đất, hay là mình đang ngồi trên một cái gối hơi, hoặc nữa mình nhẹ nhàng di động lên xuống.

Rồi phát sanh đến hành giả *trạng thái tâm an tĩnh* có đặc tánh làm lắng dịu những khuấy động của tâm và các tâm sở của nó, và tiếp theo là tâm nhẹ nhàng thơ thới v.v... [29] Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, dưới ảnh hưởng của những trạng thái tâm an tĩnh ấy không có loại tâm và những tâm sở khuấy động hoặc trạng thái nặng nề, thô cứng, không thích ứng, ương yếu, hoặc quanh co. [30]

Thay vì bị những loại bất thiện pháp ấy làm chao động, tâm và các tâm sở của hành giả lúc bấy giờ an tĩnh, yên lặng, nhờ đã đạt đến mức tự tại tuyệt đỉnh cao thượng và nhất tâm chú niệm mà không có sinh hoạt nào khác [31]. Các loại tâm ấy nhẹ nhàng (an khinh) vì luôn luôn sinh hoạt nhanh chóng; nhu thuận, vì lúc nào cũng có thể hướng về đối tượng; thích ứng, vì nó có thể theo dõi dễ mục, bao lâu cũng được. Các loại tâm ấy cũng rất minh mẫn sáng suốt vì đã tinh luyện, trong ý nghĩa làm cho tuệ minh sát dễ dàng quán chiếu xuyên thấu dễ mục; không quanh co, vì được hướng về, thiên về, và đi thẳng vào những sinh hoạt nào có tánh cách thiện mà thôi. Lúc ấy cũng phát sanh đến hành giả một *cảm giác hạnh phúc vô cùng an lạc*, tỏa khắp châu thân và làm cho hành giả thỏa thích không sao xiết kể, tin rằng, "giờ đây, ta mãi mãi hạnh phúc!" hoặc, "quả thật vậy, giờ đây ta đã tìm ra trạng thái an lạc mà trước kia chưa từng bao giờ có!" Rồi hành giả phát tâm muốn nói lên cho người khác biết kinh nghiệm của mình. Khi nhắc đến tình trạng phi lạc ấy, có lời dạy: "*Thấy tỳ khưu đã rút vào ẩn dật đơn độc nơi vắng vẻ tĩnh mịch, đã giữ tâm thanh bình an lạc, đã thấu triệt Giáo Pháp, vì ấy chứng nghiệm phi lạc siêu phàm*" "*Mỗi khi suy niệm về pháp sanh-diệt của các uẩn, người ấy thành đạt phi và lạc. Đối với*

những ai thấu hiểu, đó là trạng thái Bất Diệt." (Dhammapada, Pháp Cú Kinh, 373, 374)

Đức hạnh tinh tấn cũng phát sanh. Hành giả không quá dễ dãi, cũng không quá căng thẳng, mà luôn luôn trì chí, đều đặn chuyên cần. Trước kia, đôi khi hành giả còn bê trễ buông lơi và bị hôn trầm, thụy miên, gây trở ngại, không thể ghi nhận một cách sắc bén và liên tục đề mục đã trở nên hiển nhiên và vì đó, không hiểu biết rõ ràng. Vào những lúc khác, vì tinh tấn quá đông mãnh, hành giả bị lo âu và phóng dật làm chướng ngại, không thể ghi nhận đề mục một cách bén nhạy. Nhưng giờ đây thì mức độ tinh tấn của hành giả đã trở nên điều hòa, vừa phải, không quá chênh mảng cũng không quá căng thẳng mà luôn luôn đều đặn và đông mãnh. Hành giả đã vượt qua khỏi những chướng ngại tinh thần (pháp triển cái) hôn trầm, thụy miên và lo âu, phóng dật mà có thể ghi nhận đề mục hiện hữu một cách liên tục và sắc bén, và thấu hiểu rõ ràng.

Cũng phát sanh đến hành giả *tâm xả* vững chắc, liên hợp với trí tuệ. Tâm luôn luôn坦然 nhiên và quân bình, không chao động trước các pháp hữu vi (*sankhàra*). Dưới ảnh hưởng của tâm xả mạnh mẽ này hành giả坦然 nhiên quán chiếu bản chất vô thường v.v... của vạn hữu mà không chao động, và có thể ghi nhận một cách liên tục và sắc bén các tiến trình danh và sắc phát sanh vào lúc ấy. Chừng ấy công trình ghi nhận của hành giả được thực hiện dễ dàng và tự nó hồn nhiên tiến hành, không cần phải cố gắng. Khi hướng về đề mục với tâm xả mạnh mẽ như vậy tâm cũng nhanh chóng tiến vào đề mục. [32]

Rồi phát sanh đến hành giả một sự *luyến ái vi tế*, bám níu vào bản chất an tĩnh vắng lặng và thanh thoảng thỏa thích trong các ấn chứng phi lạc như ánh sáng v.v... Mặc dầu vậy, hành giả không thể phân biệt rõ ràng những thỏa thích ấy là tùy phiền não, những ô nhiễm đeo đuổi theo làm chướng ngại tuệ minh sát, mà chỉ tin tưởng rằng đó chính là hạnh phúc phát sanh do pháp hành thiên.

Vì lẽ ấy, có những vị hành giả vui mừng, "Chỉ đến bây giờ ta mới trọn vẹn thỏa thích đầy đủ trong pháp hành!"

Đã hưởng được phi lạc an vui khi nhìn thấy "ánh sáng" và thỏa thích trong chính sự ghi nhận toàn hảo giúp mình triển triển dễ dàng và nhanh chóng, lúc bấy giờ hành giả tin rằng, "Chắc chắn là ta đã thành đạt Thánh Đạo và Thánh Quả [33]! Bây giờ ta đã làm xong nhiệm vụ hành thiền." Đó là hiểu biết sai lầm, ngỡ là Thánh Đạo và Thánh Quả trong khi thật sự không phải là vậy, và đó là ô nhiễm làm chướng ngại cho con đường khai triển tuệ minh sát. Do đó tuệ giác bao hàm sự ghi nhận, đầu sinh hoạt rất nhanh chóng, được gọi là "giai đoạn sơ cơ (hay yếu ớt) của Tuệ Sanh Diệt", nếu còn bị các tùy phiền não ấy vương víu và thâm nhiễm. Cũng chính vì lẽ ấy mà lúc bấy giờ hành giả không ở được trong cương vị có thể phân biện rành mạch tiến trình sanh và diệt của danh và sắc.



V. ĐẠO PHI ĐẠO TRI KIẾN TỊNH

Trong khi gia công ghi nhận, hoặc tự mình nhận thức hoặc nhờ người khác chỉ dạy, hành giả đạt đến quyết định, "ánh sáng và những ấn chứng khác mà ta đã chứng nghiệm không phải là Con Đường (Đạo). Thỏa thích trong những hiện tượng ấy chỉ là ô nhiễm và chỉ làm trở ngại tuệ minh sát. Thực hành pháp liên tục ghi nhận đề mục khi nó trở thành hiển nhiên quả thật là đường lối duy nhất để đạt đến tuệ minh sát. Ta phải tiếp tục chỉ tập trung nỗ lực vào công trình ghi nhận này." Quyết định như vậy được gọi là "*Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh*", trạng thái trong sạch do sự thấu hiểu và nhận thấy rõ ràng cái nào là con đường và cái nào là không-phải-con-đường.



VI. ĐẠO TRI KIẾN TỊNH

Sau khi ghi nhận sự phát hiện ánh sáng và nhiều ấn chứng khác, hoặc sau khi đã tách lia, không quan tâm đến các ấn chứng ấy nữa hành giả liên tục ghi nhận tiếp theo như trước kia, những tiến trình danh và sắc khi nó trở thành hiển nhiên ở sáu cửa (mắt, tai, mũi, lưỡi v.v...). Trong khi gia công ghi nhận như vậy, vị hành giả đã vượt qua các tùy phiền não như ánh sáng, phi lạc, an tịnh, hạnh phúc, luyến ái v.v... vốn gây chướng ngại cho con đường đưa đến tuệ minh sát và sự hay biết của hành giả chỉ chăm chú vào tiến trình sanh và diệt của danh và sắc mà mình ghi nhận. Bởi vì lúc bấy giờ mỗi khi ghi nhận hành giả thấy: "Đề mục được ghi nhận vừa phát sanh liền hoại diệt tức khắc", và hành giả cũng nhận thấy rõ ràng rằng mọi sự vật đều tan biến tức khắc vừa lúc mới phát sanh; nó không di chuyển đi nơi nào khác. Theo đường lối ấy hành giả thấu hiểu, bằng cách trực giác chứng nghiệm, rằng những tiến trình danh và sắc sanh khởi và tan biến trong từng khoảnh khắc. Hay biết và thấu hiểu như vậy do nhờ công trình liên tục ghi nhận những tiến trình danh và sắc phát sanh và hoại diệt trong từng khoảnh khắc và phân biệt từng giai đoạn riêng biệt sự phát sanh và hoại diệt của mọi tiến trình – trong khi không bị những tùy phiền não làm trở ngại. Sự hay biết và thấu triệt ấy được gọi là "Tuệ Quán Chiếu Sanh Diệt". Đó là bước đầu của giai đoạn "Thanh Lọc Bằng Cách Thấu Hiểu Và Nhận Thấy", Đạo Tri Kiến Tịnh, trong Thanh Tịnh Đạo, khởi đầu từ tuệ nầy đến Tuệ Thuận Thứ (tuệ thứ 13).

5. Tuệ Diệt

Ghi nhận những tiến trình danh và sắc trong khi nó đang phát sanh hành giả nhận thấy danh và sắc từng phần (hết phần nầy đến phần khác), từng đoạn, từng mảnh, từng phân số vi tế, "Giờ đây

nó phát sanh. Giờ đây nó tan biến." Khi Tuệ Sanh Diệt trở thành thuần thực, sâu sắc và đồng mãnh nó sẽ phát sanh dễ dàng và tiến triển không gián đoạn như tự nó tự nhiên đến, và chừng ấy hành giả cũng phân biệt dễ dàng tiến trình danh và sắc. Khi tuệ giác của hành giả được tiếp tục duy trì và các pháp hữu vi được phân tích và biện giải dễ dàng thì sự "khởi phát của tiến trình danh và sắc" (sanh), cũng như giai đoạn giữa, gọi là "hiện hữu" (trụ) và sự liên tục trôi chảy của tiến trình danh và sắc, gọi là "biến chuyển liên tục xảy diễn" (trở thành) đều không hiển hiện trước mắt hành giả. Hình thể của tay chân, mặt, thân v.v... cũng không hiển hiện. Chỉ có trạng thái chấm dứt (diệt) của tiến trình là nổi bật và được gọi là "tan biến" hay chấm dứt.

Thí dụ, trong khi ghi nhận di động phồng lên ở bụng, không phải giai đoạn sơ khởi (lúc bụng bắt đầu phồng lên), cũng không phải giai đoạn giữa, mà chỉ giai đoạn cuối cùng, mới hiển hiện nổi bật. Và khi bụng xẹp xuống cũng vậy, hành giả chỉ thấy giai đoạn cuối cùng của di động. Cùng thế ấy, trong trường hợp co tay, hay co chân vào, trong khi ghi nhận tác động co vào, không phải giai đoạn sơ khởi hay giai đoạn giữa mà chỉ có giai đoạn hoại diệt mới hiển hiện nổi bật. Trong các trường hợp khác như duỗi tay ra hay duỗi chân ra v.v... cũng cùng thế ấy.

Vào lúc bấy giờ mọi sự vật mà hành giả ghi nhận hình như hoàn toàn không có, hay đã trở thành không còn hiện hữu. Do đó, đến từng tuệ này, đối với hành giả hình như tự mình đang gia công ghi nhận những gì đã trở thành không còn tồn tại, hoặc đã không còn hiện hữu nữa vì đã tan biến. Cái tâm thức đang ghi nhận hình như đã mất liên lạc với đối tượng được ghi nhận. Vì lẽ ấy đến đây hành giả có thể nghĩ rằng: "Ta đã mất tuệ minh sát"; nhưng không nên nghĩ vậy.

Trước kia, ở tình trạng bình thường, tâm thức của hành giả thỏa thích trong những đối tượng khái niệm về hình thể [34] v.v... và chỉ đến từng Tuệ Sanh Diệt, ý niệm về các pháp hữu vi (*sankhàra*,

hành, các vật được cấu tạo) cùng với tánh chất đặc biệt của nó luôn luôn hiển hiện nổi bật trước hành giả [35]. Do đó, vào lúc ấy tâm của hành giả thỏa thích trong một đối tượng bao gồm những pháp hữu vi được phân biệt rõ ràng, cùng với hình thể đặc thù cấu thành nó [36] và ý niệm về tánh chất đặc biệt của nó. Nhưng giờ đây, tuệ giác của hành giả đã được khai triển theo đường lối như đã được trình bày ở phần trên thì ý niệm, hình thể, hay tánh chất đặc biệt của các pháp hữu vi không còn phát hiện rõ rệt đến hành giả, càng ít hơn nữa, những khái niệm thô kịch khác. Đến tầng phát triển này sự phát sanh của các pháp hữu vi, tức giai đoạn sơ khởi của tiến trình sanh, không hiển hiện nổi bật (như ở tầng Tuệ Sanh-Diệt), Chỉ có giai đoạn diệt, tức giai đoạn cuối cùng, hiển hiện nổi bật, do bản chất tan biến của nó. Do vậy, tâm của hành giả, trước tiên không thỏa thích, nhưng có thể chắc chắn rằng không bao lâu, sau khi trở thành quen thuộc (với giai đoạn thực hành này) tâm mình sẽ thỏa thích trong sự chấm dứt, cũng được gọi là trạng thái "diệt" (của các hiện tượng). Khi được bảo đảm yên tâm như vậy rồi, hành giả cố gắng quay về pháp hành liên tục ghi nhận của mình.

Khi gia công thực hành như vậy hành giả nhận thấy rằng mỗi lần ghi nhận, có hai yếu tố hiện hữu, một có tánh cách khách quan: đối tượng được ghi nhận, và một chủ quan: trạng thái tâm hiểu biết đối tượng. Và hai yếu tố này hoại diệt và tan biến từng cặp, hết cặp này đến cặp khác. Bởi vì thật sự, trong mỗi tác động của bụng khi phồng lên có vô số những tiến trình vật chất liên tục nối tiếp để tạo thành cử động phồng lên. Và hành giả nhận thấy các tiến trình vật chất ấy nối tiếp nhau tan biến. Cũng dường như ta thấy ảo cảnh ở mùa Hè kế tiếp nhau tan biến trong từng khoảnh khắc, hay cũng như trong một trận mưa to, ta đứng bên bờ hồ nhìn những cái bong bóng trên mặt nước mau chóng và liên tục kế tiếp nhau tan vỡ, hoặc nữa, cũng giống như những ngọn nến hay những ngọn đèn dầu mà chư thiện tín trong chùa dâng cúng trên bàn Phật, bị một luồng gió mạnh thổi qua, nhanh chóng kế tiếp

nhau tắt rụi. Cũng dường thế ấy, trước mắt hành giả các tiến trình của thân được ghi nhận cũng hiển hiện hoại diệt và biến tan trong từng khoảnh khắc.

Trạng thái hoại diệt và tan biến trong từng khoảnh khắc của tiến trình thân được ghi nhận cũng phát hiện cùng thế ấy. Và trạng thái tan biến của tâm ghi nhận những tiến trình thân ấy cũng phát hiện đến hành giả, cùng lúc với tiến trình tan biến của thân. Lại nữa, trong khi ghi nhận các tiến trình danh-sắc khác, trạng thái hoại diệt và tan biến của nó cũng hiển hiện cùng thế ấy. Do đó tuệ giác phát sanh đến hành giả rằng bất luận phần nào trong toàn thể châu thân mà được ghi nhận thì đối tượng được ghi nhận ấy tan biến trước, và tức khắc liền sau đó cái tâm ghi nhận đối tượng ấy cũng chấm dứt. Vị hành giả sẽ thấu hiểu tận tường trường hợp mỗi cặp nối tiếp tan biến của bất luận đối tượng nào và sự tan biến của tâm ghi nhận chính đối tượng ấy. (Ta nên nhận thức rằng đây chỉ là thấu đạt sự vật bằng cách trực tiếp chứng nghiệm, chỉ phát sanh đến vị hành giả đã gia công ghi nhận; không phải là ý kiến xảy đến do luận lý suông).

Đây là sự thấu triệt một cách rành mạch, tận tường và toàn hảo, trạng thái hoại diệt của hai yếu tố đi chung từng cặp – đối tượng phát hiện ở sáu cửa (lục căn) và tâm thức ghi nhận chính đối tượng ấy.

Sự thấu triệt này được gọi là "Tuệ Diệt".

6. Tuệ Kinh Sợ

Khi Tuệ Diệt đã thuần thực chín mùi, sẽ đến lúc mà hành giả chỉ nhìn sự tan biến của tất cả các pháp hữu vi đối tượng, rồi dần dần "Sự Hay Biết Trạng Thái Kinh Sợ" [37] và các tuệ giác cao thượng khác phát sanh, cùng với những sắc thái kinh sợ của nó v.v... [38]

Đã nhận thấy tận tường trạng thái tan biến của bất luận đối tượng nào được ghi nhận và cái tâm quan sát ghi nhận đối tượng ấy – xảy diễn trong từng khoảnh khắc – vị hành giả suy diễn và thấu hiểu rằng trong quá khứ cũng vậy, tất cả các pháp hữu vi đều tan vỡ cùng thế ấy. Cũng cùng thế ấy các pháp hữu vi trong tương lai đều phải tan vỡ. Trong hiện tại các pháp hữu vi cũng tan vỡ. Và ngay vào lúc ghi nhận bất cứ pháp hữu vi nào hiển nhiên, các pháp hữu vi ấy sẽ phát hiện trước hành giả với những sắc thái kinh sợ. Do đó ngay trong hành vi ghi nhận, hành giả cũng sẽ thấu hiểu, "Những pháp hữu vi này quả thật đáng kinh sợ." Sự thấu hiểu trạng thái kinh sợ ấy được gọi là "Tuệ Hay Biết Trạng Thái Kinh Sợ", hay "Tuệ Kinh Sợ". Vào lúc bấy giờ tâm của hành giả bị kẹt trong tình trạng sợ hãi và hình như không có lối thoát.

7. Tuệ Khổ

Khi, do Tuệ Kinh Sợ, hành giả nhận thức trạng thái đáng kinh sợ của các pháp hữu vi, rồi tiếp tục ghi nhận không gián đoạn thì không bao lâu sau Tuệ Khổ sẽ khởi sanh. Khi tuệ này phát sanh, tất cả các pháp hữu vi ở cùng khắp – dầu trong sự vật được ghi nhận hay trong trạng thái tâm ghi nhận, hay bất luận trong cuộc sống hay kiếp sinh tồn nào mà hành giả nghĩ đến – đều sẽ lạt lẻo, vô bổ [39] và bất toại nguyện. Do đó, lúc bấy giờ hành giả chỉ thấy có đau khổ, bất toại nguyện và khốn cùng. Vì lẽ ấy tuệ giác này được gọi là "Tuệ Khổ".

8. Tuệ Chán Nản

Khi nhận thức rằng tất cả các pháp hữu vi là khổ, tâm của hành giả không tìm thấy thỏa thích trong các sự vật đầy đau khổ ấy nữa mà hoàn toàn chán nản. Đôi khi tâm của hành giả trở nên bất mãn và thờ ơ lãnh đạm. Mặc dầu vậy, hành giả không bỏ cuộc mà vẫn gia công tiếp tục thực hành Thiền Minh Sát. Như vậy, hành giả phải hiểu rằng trạng thái chán nản ấy không phải là chán hành thiền mà, một cách chính xác, đó là "Tuệ Chán Nản", biểu hiện

dưới hình thức nhằm chán các pháp hữu vi. Dầu hành giả có hướng tâm về cuộc sống hay kiếp sinh tồn nào hạnh phúc nhất, hay về đối tượng nào thú vị và đáng được ưa thích nhất, tâm vẫn không thể thỏa thích, không thấy thỏa mãn trong ấy. Trái lại, tâm hành giả sẽ thiên về, dựa vào, và hướng đến Niết Bàn. Do đó, giữa những khoảnh khắc ghi nhận, ý tưởng sau đây phát sanh đến hành giả: "Chấm dứt các pháp hữu vi – vốn đang tan vỡ trong từng khoảnh khắc – duy có sự chấm dứt ấy là hạnh phúc."

9. Tuệ Muốn Giải Thoát

Hành giả đã tiến đến Tuệ Chán Nản. Do tuệ này hành giả cảm nghe nhằm chán tất cả những pháp hữu vi được ghi nhận. Lúc bấy giờ phát sanh đến hành giả ý muốn lia bỏ, giải thoát, vượt ra khỏi các pháp hữu vi ấy. Tuệ giác có liên quan đến lòng ham muốn này được gọi là "Tuệ Muốn Giải Thoát". Vào lúc ấy, thông thường hành giả có cảm giác đau đớn khó chịu trong cơ thể và bức bối, bức rức, ở không yên trong một oai nghi nào. Dầu cho những trạng thái khó chịu ấy không phát sanh đi nữa, bản chất kém tiện nghi của các pháp hữu vi cũng sẽ trở thành hiển nhiên hơn lúc nào hết. Vì lẽ ấy, trong những khoảnh khắc ghi nhận, hành giả cảm nghe có sự ham muốn từ bên trong thúc giục: "Ước gì ta có thể lần thoát ra khỏi trạng thái này! Phải chi ta có thể đạt đến trạng thái mà các pháp hữu vi này chấm dứt! Ngưỡng mong ta có thể hoàn toàn tách rời và bỏ lại trọn vẹn các pháp hữu vi này!" Đến giai đoạn này tâm của hành giả đang gia công ghi nhận hình như rứt rề co rút lại trước đối tượng trong mỗi khoảnh khắc mà hành giả ghi nhận, và ước muốn lần thoát ra khỏi đó.

10. Tuệ Quán Chiếu Trở Lại

Hết lòng mong muốn lần thoát ra khỏi các pháp hữu vi, hành giả càng nỗ lực mạnh mẽ thêm trong công trình thực hành ghi nhận các pháp hữu vi ấy, với mục tiêu duy nhất là tách rời, thoát ra khỏi nó. Vì lẽ ấy, tuệ giác phát sanh vào lúc bấy giờ được gọi là

"Tuệ Quán Chiếu Trở Lại". Những danh từ "quán chiếu trở lại" đồng nghĩa với "ghi nhận trở lại", hoặc "suy tư trở lại". Chừng ấy, bản chất (hay những đặc tướng) của các pháp hữu vi – vô thường, khổ, vô ngã – sẽ hiển nhiên sáng tỏ cho hành giả, và trong ba đặc tướng ấy, sắc thái đau khổ sẽ đặc biệt nổi bật.

Đến giai đoạn này cũng vậy, thông thường hành giả cảm thọ những loại đau nhức buốt xương khác nhau, rất dữ dội và càng lúc càng gia tăng. Do đó cùng khắp châu thân cũng như toàn thể hệ thống tâm linh của hành giả dường như một khối bệnh tật khó thể chịu đựng, hay một nơi chồng chất khổ đau phiền lụy. Và một trạng thái bồn chồn bồn chồn thường phát hiện, làm cho hành giả bực dọc, không thể ở yên một lúc trong oai nghi nào. Ngồi rồi đứng, đứng rồi nằm, hay ngồi trở lại, rồi đi v.v... luôn luôn có sự thúc giục thay đổi oai nghi. Tuy nhiên, trạng thái ấy chỉ biểu hiện bản chất không thể chịu đựng của các pháp hữu vi. Mặc dầu hết lòng mong muốn thay đổi oai nghi nhưng hành giả không dễ dàng quy hàng mà càng nỗ lực ở yên không di động trong một oai nghi, và tiếp tục hành pháp liên tục ghi nhận. Bằng cách thực hành như vậy hành giả có thể vượt qua chướng ngại phóng dật, không còn bồn chồn hay để tâm phóng đi đâu đây đâu kia.

Giờ đây tuệ minh sát của hành giả đã mạnh mẽ, vững chắc và trong sáng, nhờ đó những cảm giác đau đớn nhức nhối sẽ tức khắc chấm dứt khi hành giả chăm chú ghi nhận. Dầu có một cảm giác đau đớn không hoàn toàn chấm dứt, hành giả cũng sẽ tri giác rõ ràng là nó đang tan biến, từng phần này đến phần khác, trong từng khoảnh khắc. Điều này có nghĩa là sự chấm dứt – tức trạng thái mất dần và tan biến – của từng cảm giác trong khoảnh khắc vi tế sẽ trở thành hiển nhiên mỗi khi ghi nhận. Nói cách khác, giờ đây thì không phải như lúc còn ở giai đoạn "Tuệ Thấu Đạt" (tuệ thứ 3), khi mà luồng trôi chảy đều đặn không dứt, hay sự tiếp nối liên tục những cảm giác cùng một loại còn hiển nhiên nổi bật như một đơn vị. Tuy nhiên, nếu hành giả vẫn tiếp tục gia công thực hành, không

bao lâu cảm giác đau nhức sẽ hoàn toàn chấm dứt. Và khi thọ khổ chấm dứt bằng cách này, nó sẽ tiêu tan luôn và không còn trở lại nữa. Tuy rằng đến đây tuệ minh sát đã trở nên rất vững mạnh và trong sáng toàn hảo, hành giả vẫn chưa thỏa mãn mà còn nghĩ rằng: "Tuệ minh sát của ta chưa đủ sáng tỏ." Hành giả nên gạt bỏ ý nghĩ tương tự bằng cách chăm chú hướng tâm niệm mình vào nó và tiếp tục tập trung nỗ lực vào công trình liên tục ghi nhận danh pháp và sắc pháp, đúng như nó phát hiện.

Nếu hành giả kiên trì thực hành như vậy, mức độ ghi nhận sẽ trở nên càng lúc càng tỏ rạng hơn, từng phút, từng giờ, từng ngày. Chừng ấy hành giả sẽ khắc phục những cảm giác đau nhức và trạng thái phóng dật bồn chồn, có thể ở lâu trong một oai nghi và cùng lúc, cũng chế ngự ý nghĩ rằng tuệ minh sát của mình không sáng tỏ rõ ràng. Chừng ấy sự ghi nhận của hành giả sẽ bén nhạy, lanh lẹ và trong mỗi khoảnh khắc ghi nhận sẽ thấu hiểu rõ ràng bất luận đặc tướng nào trong tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã.

Sự thấu triệt ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã ấy – do công trình ghi nhận bén nhạy, sâu sắc và liên tục tiếp nối nhanh chóng – được gọi là Tuệ Đồng Mãnh Quán Chiếu Trở Lại, hay "Tuệ Quán Chiếu Trở Lại".

11. Tuệ Xả Hành

Khi Tuệ Quán Chiếu Trở Lại này đã thuần thực, sẽ phát sanh đến hành giả tuệ giác nhận thức rõ ràng những tiến trình danh và sắc liên tục tiếp nối nhau một cách rất tự nhiên như tự nó tự động xảy diễn. Đó là Tuệ Bình Thản (tâm xả) Đối Với Các Pháp Hữu Vi, nói gọn lại là "Tuệ Xả Hành". "Hành" ở đây là một danh từ khác để gọi pháp hữu vi, hay các vật được cấu tạo (*sankhàra*).

Trong công trình ghi nhận hành giả không cần phải cố gắng nữa để niệm, hoặc để thấu hiểu các pháp hữu vi. Sau mỗi khi ghi nhận, đối tượng được ghi nhận sẽ tự nó tự nhiên phát hiện, và tuệ minh sát cũng vậy, sẽ tự nhiên ghi nhận và thông suốt đối tượng. Hình

như hành giả không cần cố gắng nữa. Trước kia, vì hành giả trông thấy trạng thái hoại diệt của các pháp hữu vi nên tuân tự phát sanh sắc thái kinh sợ, tri giác nổi thống khổ, tình trạng chán nản, lòng mong muốn giải thoát và trạng thái không thỏa mãn, với những tuệ đã thâm đạt. Nhưng giờ đây, các tâm trạng ấy không còn phát sanh đến hành giả nữa, mặc dầu đến giai đoạn này các pháp hữu vi tan vỡ và diệt vong càng nhanh chóng hơn và được hay biết càng tận tường hơn trước. Dầu có cảm giác đau nhức phát sanh trong thân, tâm hành giả không cảm nghe phiền toái và thiếu nghị lực để chịu đựng. Đến giai đoạn này thông thường hành giả không còn nghe đau nhức – tức trạng thái đau nhức không còn phát sanh đến hành giả nữa. Dầu cho có nghĩ đến điều gì đáng kinh sợ hay buồn thảm, tâm vẫn thân nhiên, không bị khuấy động vì sợ hãi hay phiền muộn. Đầu tiên, đây là sự "liạ bỏ kinh sợ" ở tầng "Xả Hành", hoàn toàn xả chấp, thân nhiên đối với các pháp hữu vi.

Trước kia, khi đạt đến tầng Tuệ Sanh Diệt, hành giả cảm nghe rất thỏa thích vì tuệ minh sát sáng tỏ rõ ràng. Nhưng giờ đây loại phi lạc ấy không còn phát sanh, dầu rằng hành giả đang ở trong trạng thái vô cùng an lạc và tâm sáng tỏ tuyệt vời, vốn là hai đặc tánh của Tuệ Xả Hành. Dầu hành giả thật sự thấy những đối tượng đáng được ưa thích khả dĩ dẫn đến phi lạc, và mặc dầu hành giả nghĩ đến nhiều điều thích thú khác nhau, nhưng vẫn không có cảm giác thỏa thích mạnh mẽ phát sanh. Đó là "liạ bỏ thích thú" ở tầng Xả Hành.

Hành giả không nuôi dưỡng lòng ham muốn hay ghét bỏ đối với bất luận điều gì hay sự vật nào phát hiện ở lục căn mình, dầu điều này đáng hay không đáng được ưa thích, mà xem tất cả đều giống nhau trong sự ghi nhận và thông hiểu nó (đây là sự hiểu biết thuần túy. Chỉ hiểu biết mà không có ý ưa thích hay ghét bỏ). Đây là "quan kiến bình thân" ở tầng "Xả Hành".

Về ba đặc tánh vừa nêu trên, sách Thanh Tịnh Đạo (Vissudhi Magga) viết:

"Đã gạt bỏ kinh sợ và thỏa thích, hành giả vô tư và (giữ tâm ở trạng thái) trung hòa (bình thân, thân nhiên) đối với tất cả các pháp hữu vi".

Nếu hành giả trở lại thực hành pháp ghi nhận với ý nghĩ: "Giờ đây ta sẽ mạnh dạn thực hành trở lại" thì không bao lâu sau, sự ghi nhận sẽ công hiệu một cách tự nhiên như tự nó phải tiến hành như vậy.

Kể từ đây hành giả không cần phải quyết tâm nỗ lực nữa. Dầu không quyết tâm nỗ lực, sự ghi nhận của hành giả sẽ diễn tiến trôi chảy liên tục và vững mạnh trong một thời gian lâu, có thể tiếp tục kéo dài đến hai hay ba tiếng đồng hồ không gián đoạn. Đó là "trạng thái (pháp hành) kéo dài" của Xả Hành mà khi đề cập đến, sách Patisambhidà Magga viết:

"Trí Tuệ Bên Vững Lâu Dài là tuệ giác hiện hữu trong những trạng thái tâm của Xả Hành".

Bản Chú Giải quan trọng về Con Đường Thanh Lọc (Vissuddhi Magga, Thanh Tịnh Đạo) giải thích như sau:

"Điều này được nêu lên có liên quan đến tuệ giác tác hành trong một luồng trôi chảy liên tục."

Bây giờ, khi sự ghi nhận tự động tác hành như tự nhiên tự nó xúc tiến thì cái tâm, dầu hành giả muốn gởi nó đến một số những đối tượng khác, thông thường vẫn từ chối không đi, hoặc nếu có đi vẫn không ở lại đó lâu mà sớm quay trở về đối tượng quen thuộc rồi sẽ tiếp tục ghi nhận liên tục. Trong ý nghĩa đó sách viết:

"Nó co rút, giụt lùi lại và thối lui; không tiến đến nơi ấy."

12. Tuệ Đưa Vượt Lên

Do Tuệ Xả Hành, hành giả có tâm "Xả" hoàn toàn đối với các pháp hữu vi, có rất nhiều phẩm hạnh cao thượng, rất nhiều phước lành, rất nhiều oai lực và do đó, ghi nhận các pháp hữu vi đúng như nó phát sanh. Khi tuệ giác này thuần thực chín mùi và trở nên

sắc bén thâm sâu, đồng mãnh và trong sáng đến mức tuyệt đỉnh thì chỉ nhìn thấy sự tan biến của vạn pháp, nó sẽ thấu triệt tận tường rằng bất luận pháp hữu vi nào cũng vô thường, hoặc khổ, hoặc vô ngã. Bây giờ, sự ghi nhận bất cứ đặc tướng nào trong tam tướng (vô thường, khổ, vô ngã) – càng tỏ rạng hơn trong sự hiểu biết toàn hảo – tự biểu hiện hai hoặc ba lần, hay nhiều hơn nữa, tiếp nối nhau một cách nhanh chóng. Đó là tuệ giác dẫn đến trạng thái vượt lên, "Tuệ Đưa Vượt Lên" [40]. Vào lúc bấy giờ, tức khắc sau chập tâm cuối cùng trong chuỗi dài ghi nhận, vẫn còn thuộc về Tuệ Đưa Vượt Lên, tâm của hành giả nhảy vọt vào Niết Bàn, sự chấm dứt của tất cả các pháp hữu vi (tức tâm hành giả chụp lấy Niết Bàn làm đối tượng).

Và chừng đó, đối với hành giả tất cả mọi sự vật (tức tất cả các pháp hữu vi) đều lắng xuống và ngưng động, một trạng thái yên tĩnh gọi là "sự chấm dứt". Cách thức chứng ngộ Niết Bàn này đã được đề cập đến trong nhiều bài kinh của Đức Bổn Sư, thí dụ như:

"Tri kiến đến với hành giả rằng: bất luận gì có bản chất sanh khởi tức nhiên phải chấm dứt".

Nơi đây, cụm từ "phải chấm dứt" chỉ rõ sắc thái chứng ngộ sự ngưng động và chấm dứt tất cả các pháp hữu vi mà bản chất vốn là sanh khởi. Sách Milinda Vấn Đạo cũng có ghi:

"Tâm của hành giả, trong khi thực hành công trình ghi nhận, vượt qua khỏi những diễn biến liên tục của các hiện tượng và hạ xuống, đáp vào trạng thái không-diễn-biến. Người đã thực hành theo đường lối chân chánh, đã hạ xuống đáp vào trạng thái không-diễn-biến, Tâu đại Vương, được xem là đã chứng ngộ Niết Bàn".

Đoạn này có ý nghĩa như sau: Vị hành giả muốn chứng ngộ Niết Bàn phải, xuyên qua công trình ghi nhận, nằm lòng tất cả mọi tiến trình danh và sắc phát hiện ở bất cứ cửa nào của lục căn. Khi hành giả chăm chú nằm lòng như vậy thì cái tâm của mình, vốn không ngừng gia công ghi nhận trong từng khoảnh khắc cho đến lúc

thành đạt Tuệ Thuận Thứ, rơi vào tiến trình biến đổi của danh và sắc mà ở đây gọi là "diễn biến liên tục", bởi vì những biến đổi ấy liên tục xảy diễn, dài dài trong một luồng trôi chảy không gián đoạn như dòng nước của một con sông. Nhưng đến giai đoạn cuối cùng, thay vì rơi vào sự "liên tục diễn biến" ấy, tâm hành giả vượt lên khỏi nó và nhẹ nhàng hạ xuống, đáp vào trạng thái "không-diễn-biến" (đối nghịch với những tiến trình biến đổi của danh và sắc mà ở đây gọi là "diễn biến"). Nói cách khác, tâm của hành giả đạt đến trạng thái "không-diễn-biến", có nghĩa là: cũng dường như nhẹ nhàng đáp xuống – nó đạt đến sự chấm dứt, vốn là sự ngưng động của các pháp hữu vi. Khi vị hành giả, trước kia đã có thực hành chân chánh và không sai lạc tách rời đường lối, xuyên qua Tuệ Sanh Diệt và những tuệ khác (hoặc xuyên qua những giai đoạn Giới Tĩnh, Tâm Tĩnh, Kiến Tĩnh v.v...) đạt đến trạng thái "không-diễn-biến" (do tâm mình hạ xuống, đáp vào trạng thái ấy), vị ấy được xem là đã chứng ngộ "Niết Bàn", và được gọi là người trực tiếp chứng đắc và đã thật sự thấy Niết Bàn.

13. Tuệ Thuận Thứ

Nơi đây, do công trình ghi nhận, tuệ giác phát sanh trong chuỗi dài những tuệ giác hợp thành "Tuệ Đưa Vượt Lên" được gọi là "Tuệ Thuận Thứ" [41]. Đến đây chấm dứt giai đoạn "Đạo Tri Kiến Tĩnh", quan kiến Trong Sạch Thấu Hiểu Và Nhận Thấy Con Đường.

14. Tuệ Chuyển Tánh

Tức khắc liền sau đó một loại tuệ giác tự phát hiện và rơi vào Niết Bàn lần đầu tiên. Niết Bàn vốn không có pháp hữu vi (tức những hiện tượng phát sanh do điều kiện), chính vì đây là sự chấm dứt các pháp hữu vi. Tuệ này được gọi là "Tuệ Chuyển Tánh", tuệ giác đã thuần thục chín muồi. [42]



VII. TRI KIẾN TỊNH

15. Đạo Tuệ

Tức khắc liền theo sau là tuệ giác – giống như Tuệ Chuyển Tánh trước đó – cũng cùng ở Niết Bàn, vốn không có pháp hữu vi, vì Niết Bàn là sự chấm dứt các pháp hữu vi. Tuệ này được gọi là "Đạo Tuệ" [43], cũng được gọi "Tri Kiến Tịnh", quan kiến trong sạch (thanh tịnh) thành đạt do thấu hiểu (tri) và nhận thấy (kiến).

16. Quả Tuệ

Một lần nữa, đây là tuệ giác tức khắc theo liền sau, thuộc về giai đoạn cuối cùng, và tiếp tục luồng trôi chảy của Đạo Tuệ: tuệ này cũng cùng ở Niết Bàn, vốn không có pháp hữu vi, vì Niết Bàn là sự chấm dứt các pháp hữu vi, và được gọi là "Quả Tuệ".

17. Tuệ Duyệt Xét

Thời gian của bộ ba, Tuệ Chuyển Tánh, Đạo Tuệ và Quả Tuệ quả thật không dài mà rất ngắn, chỉ tồn tại trong khoảnh khắc, giống như thời gian của một chập tư tưởng ghi nhận. Sau khi ba tuệ trên vừa chấm dứt thì liền phát sanh "Tuệ Duyệt Xét", cũng được gọi là Tuệ Nhìn Trở Lại. Do Tuệ Duyệt Xét này hành giả phân biệt rằng Tuệ Đưa Vượt Lên đã sanh khởi cùng với chức năng ghi nhận thật nhanh chóng, và tức khắc liền sau giai đoạn cuối cùng của sự ghi nhận,

Con Đường Của Tâm Thức đưa ngay vào sự chấm dứt (các pháp hữu vi). Đó là "Tuệ Duyệt Xét Con Đường".

Hành giả cũng phân biệt rằng lúc bấy giờ tâm thức cũng ở chung, cùng một trạng thái chấm dứt, trong khoảng thời gian giữa Đạo Tuệ và Tuệ Duyệt Xét. Đây là "Tuệ Duyệt Xét Quả".

Lại nữa, hành giả phân biện rằng đối tượng mà mình vừa chứng nghiệm không có pháp hữu vi. Đó là "Tuệ Duyệt Xét Niết Bàn".

Về điểm này sách Thanh Tịnh Đạo ghi nhận:

"Theo Con Đường này, quả thật vậy, ta đã đến", bằng cách ấy hành giả duyệt xét Đạo. 'Hạnh phúc này ta, đã thành đạt', bằng cách ấy hành giả duyệt xét Quả. 'Trạng thái này, ta đã chứng nghiệm và thấm nhuần như một đối tượng' [44], bằng cách ấy, hành giả duyệt xét trạng thái Bất Diệt, Niết Bàn."

Có vài vị – không phải tất cả – có sự Duyệt Xét Ô Nhiễm. [45]

Sau khi duyệt xét theo phương cách này hành giả vẫn tiếp tục thực hành ghi nhận tiến trình danh và sắc khi nó trở thành hiển nhiên. Tuy thế, trong khi gia công ghi nhận như vậy, các tiến trình danh và sắc phát hiện đến hành giả khá thô kịch, chớ không được vi tế như trước kia, lúc ở Tuệ Xả Hành. Tại sao? Là vì tuệ giác mà hành giả đạt đến trong hiện tại có bản chất của Tuệ Sanh Diệt. Lý do là khi bậc Thánh Đệ Tử (như các vị Tu Đà Huần v.v...) thực hành minh sát trở lại (bằng cách ghi nhận) thì thông thường Tuệ Sanh Diệt sanh khởi trước hết. Đó là dòng trôi chảy thông thường theo thứ tự mà các tuệ phát sanh.

Có những vị hành giả, khi vừa xuất ra khỏi Đạo và Quả thì bị niềm tin đồng mãnh, hạnh phúc, phi lạc và an tĩnh – phát sanh do sự chứng nghiệm Đạo Quả – đượm nhuần và tràn ngập cùng khắp toàn thể châu thân. Vì lẽ ấy các Ngài không thể tiếp tục ghi nhận những gì phát hiện hiển nhiên vào lúc bấy giờ. Dầu có lập tâm quyết tinh tấn gấp đôi và cố gắng thực hành minh sát đi nữa, các Ngài vẫn không thể phân biện những hiện tượng một cách rành mạch và rõ ràng, vào lúc các hiện tượng ấy phát hiện. Các Ngài chỉ tiếp tục chứng nghiệm phi, an, lạc, mà lúc bấy giờ xảy diễn đến một cách mãnh liệt.

Trạng thái tâm này, một trạng thái vắng lặng và tự tại khác thường phát sanh do niềm tin đồng mãnh, kéo dài trong một tiếng, hai tiếng đồng hồ, hoặc hơn nữa mà không gián đoạn. Do sự kiện này, hành giả cảm nghe như mình ở trong không gian rộng lớn vô biên, tràn đầy hào quang sáng chói và thích thú tuyệt vời. Trạng thái phi, lạc, và vắng lặng, mà hành giả chứng nghiệm lúc bấy giờ được tán dương như sau: "*Chắc chắn là ta chưa từng cảm thọ và chứng nghiệm hạnh phúc như thế này!*"

Sau thời gian hai, hoặc ba tiếng đồng hồ trôi qua, niềm tin, hạnh phúc, phi, lạc, và an tĩnh dần dần phai lạt. Chứng ấy hành giả có thể tiếp tục trở lại thực hành ghi nhận các tiến trình danh và sắc khi nó xảy diễn, phân biệt rành mạch từng tiến trình một, và có thể phân biên tận tường. Nhưng vào lúc bấy giờ cũng vậy, Tuệ Sanh Diệt cũng sanh khởi đầu tiên.

18. Chứng Quả

Trong khi hành giả gia công thực hành ghi nhận, tuệ minh sát sẽ dần dần tăng trưởng và sẽ sớm đạt đến giai đoạn Xả Hành trở lại. Nếu tâm định của hành giả chưa đến mức độ toàn hảo, chỉ có Tuệ Xả Hành liên tiếp phát sanh trở đi trở lại. Nhưng nếu tâm định của hành giả đã đạt đến mức toàn hảo thì, trong trường hợp vị hành giả minh sát thực hành ghi nhận với quyết định chỉ nhằm thành đạt Đạo và Quả đầu tiên thì chỉ có tâm Quả của Tu Đà Hoàn Đạo tiến đến trạng thái chấm dứt các pháp hữu vi bằng cách *chứng Quả* [46]. Sự chứng ngộ này xảy diễn chính xác giống hệt như tâm Đạo và tâm Quả đã phát sanh trước kia, khi hành giả lần đầu tiên chứng đắc Tu Đà Hoàn Đạo. Chỉ có sự khác biệt duy nhất là lần này khả năng chứng nghiệm Quả vị kéo dài hơn.

Đến đây hành giả phải lập tâm nhất quyết gia công vững tiến thêm: có thể lặp đi lặp lại nhiều lần sự chứng Quả, thành tựu nhanh chóng, và khi đã thành tựu, ẩn náu trong Quả vị ấy lâu dài, thí dụ 6, 10, 15, hoặc 30 phút, một giờ hoặc lâu hơn nữa.

Khi vị hành giả cố gắng chứng Quả như vậy thì Tuệ Sanh Diệt sẽ phát sanh trước tiên. Tuân tự vững tiến trong chiều hướng này hành giả sớm đạt đến Tuệ Xả Hành. Nhưng nếu công trình thực hành đã đạt đến mức độ thuần thực thì Tuệ Xả Hành sẽ phát sanh một cách nhanh chóng, chỉ sau bốn hay năm chặp tư tưởng ghi nhận. Nếu định lực của hành giả đã đến mức toàn hảo, tâm Quả sẽ liên tiếp rơi nhập vào trạng thái chấm dứt, bằng cách chứng Quả. Dầu trong khi đi kinh hành hoặc đang thọ trai, tâm của hành giả cũng có thể nhập vào trạng thái này và Quả vị thành tựu có thể kéo dài bao lâu tùy mình quyết định. Trong khi chứng nghiệm Quả vị, tâm sẽ chỉ an trú trong sự chấm dứt các pháp hữu vi, và sẽ không hay biết gì khác.

19. Đạo Và Quả Cao Thượng

Khi đã thuần thực và quen thuộc với sự chứng Quả, hành giả quyết tâm tiến đến các Đạo và Quả cao thượng hơn. Trong sự cố gắng ấy, hành giả phải làm gì? - Chỉ như trước, phải tiếp tục gia công thực hành ghi nhận (bất luận gì xảy đến) ở sáu cửa giác quan.

Kể từ đây hành giả phải ghi nhận bất luận tiến trình danh và sắc nào phát hiện hiển nhiên ở lục căn. Khi gia công thực hành như vậy, đến giai đoạn Tuệ Sanh Diệt, hành giả sẽ nhận thấy rằng những đối tượng đầu tiên bao gồm các pháp hữu vi, hiển hiện đến mình một cách thô kịch và tâm định của mình không an trú đúng mức. Trong thực tế, công trình khai triển tuệ minh sát thuộc các Đạo cao thượng không dễ dàng như tuệ minh sát thuộc Thánh Quả mà mình đã thành tựu trước đây. Trong thực tế thì quả thật là khó, vì phải bắt đầu trở lại như mới. Dầu sao cũng không đến nỗi khó như lúc mới khởi sự lần đầu tiên. Trong một ngày, hay chỉ trong một giờ, hành giả có thể đạt đến Tuệ Xả Hành. Nói như vậy là căn cứ trên kinh nghiệm thông thường của các hành giả ngày nay.

Những vị này cần phải được hướng dẫn từ lúc ban sơ, và họ không đặc biệt sáng suốt. Nơi đây chỉ đề cập đến hạng người thông

thường. Tuy nhiên, dầu đã đạt đến Tuệ Xả Hành, nếu Ngũ Căn [47] của hành giả chưa được trau dồi đầy đủ, tuệ này chỉ liên tiếp lặp đi lặp lại. Dầu vị hành giả đã chứng Quả (thấp hơn) có thể nhập vào Tuệ Xả Hành nhiều lần trong một giờ, nhưng nếu Ngũ Căn của Ngài chưa đủ thuần thực thì cũng không thể tiến đến tầng Đạo cao thượng hơn kể đó trong thời gian một ngày, hai ngày, hoặc hơn nữa. Vị ấy chỉ ở trong Tuệ Xả Hành. Nhưng nếu vào lúc bấy giờ Ngài hướng tâm nhằm đạt đến Quả mà mình đã chứng đắc trước kia thì sẽ thành công dễ dàng, không chừng trong hai, hay ba phút.

Trong trường hợp mà Ngũ Căn đã thuần thực, vị hành giả gia công thực hành minh sát để tiến đến tầng Đạo cao thượng hơn sẽ thấy rằng tức khắc sau khi Tuệ Xả Hành đã tiến triển đến mức tuyệt đỉnh của nó thì Đạo và Quả cao thượng sẽ phát sanh giống như trước kia (khi thành tựu Đạo và Quả đầu tiên), có nghĩa là liền sau khi những giai đoạn Thuận Thứ và Chuyển Tánh chấm dứt. Sau Quả, giai đoạn Duyệt Xét v.v... tiếp nối theo cũng cùng một lối như trước.

Bất luận gì khác liên quan đến phương pháp thực hành minh sát và khai triển các tuệ minh sát, thẳng tiến đến tầng A La Hán có thể được hiểu là giống y hệt như đã trình bày ở phần trên. Do đó nơi đây không cần phải thảo luận thêm dông dài.



KẾT LUẬN

Giờ đây, bản khái luận về "*Lịch Trình Tiến Triển Của Tuệ Minh Sát Qua Những Giai Đoạn Thanh Tịnh*" này đã được soạn thảo một cách giản lược và rõ ràng để cho người hành thiền có thể thấu hiểu dễ dàng. Do đó, ở đây không trình bày đầy đủ chi tiết. Và bởi vì bài này được viết ra nhằm giúp người đọc lãnh hội dễ dàng nên có nhiều đoạn trong Tam Tạng kinh điển liên quan đến vấn đề không được viện dẫn, nhiều sự lặp đi lặp lại và nhiều lỗi văn chương trong phương cách trình bày. Tuy nhiên, người đọc có thể bỏ qua những thiếu sót trong lối trình bày và những phần kém đầy đủ trong sự trích dẫn kinh điển. Người khôn ngoan sáng suốt chỉ quan tâm đến ý nghĩa và mục tiêu của bài viết. Kính mời quý đọc giả chú tâm vào điểm này.

Mặc dầu trong Lời Tựa có viết rằng bản khái luận này được viết ra cho những vị hành giả đã thâm đạt một vài thành quả rõ rệt trong pháp hành, những vị khác cũng có thể đọc và thâm hoạch lợi ích.

Đối với quý vị này, giờ đây, để chấm dứt, Sư có lời ước nguyện và cầu chúc như sau: Cũng như một thức ăn rất ngon, có nhiều hương vị, trông rất hấp dẫn và có nhiều chất dinh dưỡng, chỉ có thể được thưởng thức trọn vẹn khi nào người ta thật sự ăn. Người không nếm qua không thể thưởng thức. Cùng thế ấy, chỉ có những vị đã tự mình nhận thấy và trực nghiệm mới có thể lãnh hội trọn vẹn và đầy đủ toàn thể chuỗi dài những tuệ giác được phát triển như đã trình bày ở đây, không phải bằng cách nào khác.

Vậy, Sư ngưỡng mong tất cả quý vị thành đạt giai đoạn hiểu biết không thể còn hoài nghi, toàn thể chuỗi dài tiến trình phát triển các tuệ minh sát! Ngưỡng mong tất cả quý vị tinh tấn chuyên cần để thành tựu mục tiêu!

Bản khái luận này, đề cập đến những giai đoạn Thanh Lọc và Minh Sát, được Ngài Mahasi Sayadaw, vị Thiên Sư trú danh và nhiều kinh nghiệm, soạn thảo bằng tiếng Miến Điện và chuyển dịch ra Phạn ngữ, nhằm giúp những vị hành giả đã ít nhiều thấy rõ sự vật, dù kho tàng kiến thức còn khiêm tốn.

Bản khái luận về những giai đoạn Thanh Tịnh và những Tuệ Minh Sát, được soạn thảo ngày 22 tháng 5, 1950, đến đây chấm dứt.



CHÚ THÍCH

[1] Nơi đây, cũng như tựa của tập khái luận này, Phạn ngữ *nàna* được phiên dịch là "**Tuệ Minh Sát**" (Insight). Danh từ thường dùng để dịch chữ *nàna* là "sự hiểu biết" (knowledge), nhưng theo bài này những chữ "sự hiểu biết" có phần nhẹ nhàng, không diễn tả đầy đủ ý nghĩa. Tuy nhiên trong tất cả những phần sau "tuệ minh sát" chỉ dùng để dịch chữ "vipassanà". Khi đề cập đến những giai đoạn tuệ giác. Anh ngữ "knowledges" được dùng ở số nhiều để thích hợp với danh từ Pāli *nànàni*.

[2] Trong Kinh Điển Phật Giáo, **bảy giai đoạn Thanh Lạc** (*visuddhi*) được đề cập đến trong bài kinh "Discourse on the Stage Coaches số 24 của Trung Bộ, Majjhima Nikāya, tựa đề "Rathanavinita Sutta", bài kinh về "Những Trạm Xe". Một hình ảnh ngụ ngôn thuật rằng Vua Pasenadi đang ở Sàvatthi, có việc cần phải đi Sàketa. Bảy trạm xe liền được tổ chức dài theo con đường từ Sàvatthi đến Sàketa. Vua dùng chiếc xe đầu tiên để di chuyển xuyên qua đoạn đầu, rồi bỏ xe đó, sang qua chiếc thứ nhì để trải qua đoạn kế, rồi chiếc xe thứ ba, thứ tư v.v... để cuối cùng chiếc xe thứ bảy đưa Vua thẳng vào cung điện ở Sàketa. Dựa vào câu chuyện trên làm khuôn khổ Ngài Buddhaghosa soạn thảo Bản Chú Giải trú danh tựa đề Visuddhi Magga, Thanh Tịnh Đạo, mô tả bảy giai đoạn "thanh tịnh" đưa chúng sanh đến trạng thái hoàn toàn trong sạch, trí tuệ tuyệt hảo và giải thoát ra khỏi mọi hình thức khổ đau phiền lụy của những kiếp sinh tồn. Bảy giai đoạn ấy là: I. Giới Tịnh, II. Tâm Tịnh, III. Kiến Tịnh, IV. Đoạn Nghi Tịnh, V. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh, VI. Đạo Tri Kiến Tịnh, VII. Tri Kiến Tịnh. Đây là khuôn khổ sách "Thanh Tịnh Đạo" (*Visuddhi-Magga*) của Ngài Buddhaghosa (xem bản dịch của Ngài Nyanamoli Thera, do nhà xuất bản A. Semage, Colombo, Sri Lanka ấn hành)

[3] **Tiến trình di động** (*vàyo*, theo nghĩa đen là gió, không khí) là nguyên tố cuối cùng trong bốn nguyên tố chánh yếu (Tứ Đại cấu thành phần vật chất, sắc. Ba nguyên tố kia là Đất (có tánh đặc, cứng hay mềm), Nước (có đặc tánh làm dính liền), và Lửa (có đặc tánh nóng hay lạnh). Trong tất cả các hình thức vật chất đều có đủ bốn nguyên tố này, không thể thiếu một. Tứ Đại luôn luôn dính liền nhau và liên quan với nhau rất mật thiết. Tuy nhiên, trong một loại vật chất, thành phần này có thể trội hơn các thành phần kia. Như trong đất (theo nghĩa được hiểu thông thường) thì thành phần "đất" trội hơn ba thành phần "nước", "lửa", "gió". Trong nước thì thành phần "nước" trội hơn v.v... nhưng trong đất, cũng như trong nước, đều có đủ bốn thành phần. Trong sách này, đoạn "*Nguyên Tố Gió bên trong*" hàm xúc những sinh hoạt của vật chất như di động, rung chuyển, gây sức ép, tự biểu hiện dưới hình thức luồng gió lưu thông bên trong cơ thể (như hơi thở), hoặc dưới hình thức chuyển động và gây sức ép (như sự di chuyển của tay, chân, hay một bộ phận nào trong thân v.v... và trở thành đối tượng của xúc giác do sức ép tạo nên)

[4] Sự **chú tâm hướng về di động** phỏng lên xẹp xuống của bụng là lối thực hành do tác giả, Ngài Mahàsi Sàyardaw, đưa vào làm đề mục căn bản cho phương pháp hành thiền Minh Sát. Muốn có thêm chi tiết xin xem *The Heart of Buddhist Meditation*, do tác giả Nyanaponika Thera (Rider & Co, London, 1962), trang 94 trở lên và 106. Nếu chọn pháp Niệm Hơi Thở (*ànàpànasati*) theo phương pháp thông thường xin xem "The Heart of Buddhist Meditation", trang 108 trở lên; "Mindfulness of Breathing" do tác giả Nyanamoli Thera (Buddhist Publication Society, Kandy)

[5] Theo Phật Giáo (*Abhidhamma*, Vi Diệu Pháp), ta chỉ có thể cảm xúc ba nguyên tố đất, lửa và gió trong phần vật chất (sắc), mà không thể tiếp nhận nguyên tố Nước, dầu ở trong những sự vật ở chất lỏng. Cảm xúc của ta khi đụng vào nước là do ba nguyên tố đất, lửa, gió.

[6] "**Sáu cửa**" là một lối diễn đạt bằng hình ảnh sáu giác quan (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý) vì đó là sáu đường lối tiếp xúc với trần cảnh.

[7] "**... đã nhìn thấy Giáo Pháp, đã đến Giáo Pháp ...**" Sự phối hợp danh từ thường được dùng trong những bài Kinh (*Sutta*) của Đức Phật liên quan đến những vị đã chứng đắc giai đoạn đầu tiên trên con đường của chư Thánh, tức Nhập Lưu, Nhứt Lai hay Bất Lai. Xem chú thích số 33. Danh từ *Dhamma* (*Pháp*) ở đây là Niết Bàn.

[8]

I. **Ngũ Giới**, năm giới dành cho tất cả những người Phật tử cư sĩ là kiêng cử: (1) sát sanh, (2) trộm cắp, (3) tà dâm, (4) vọng ngữ, và (5) dùng chất say.

II. **Tám giới**, hay Bát Quan Trai Giới, là kiêng cử: (1) sát sanh, (2) trộm cắp, (3) tất cả mọi hình thức thông dâm, (4) vọng ngữ, (5) dùng chất say, (6) ăn vật thực từ đúng Ngọ đến sáng ngày hôm sau, (7) tránh không (a) múa, hát, đờn kèn. hay xem múa, hát, đờn kèn, (b) trang điểm, dùng tràng hoa, xúc dầu thơm v.v..., (8) nằm giường cao, đẹp, sang trọng. Người Phật tử có tâm đạo nhiệt thành thọ tám giới này trong những ngày Mồng Một, Rằm hoặc các ngày giới khác, nhiều hay ít ngày trong tháng, tùy theo ước nguyện của mình.

III. **Thập Giới**, dành cho các thầy sa-di, hoặc vị cư sĩ nào ước nguyện thọ trì, gồm: từ giới (1) đến giới (6) giống như tám giới. Giới thứ (7) múa hát đờn kèn hoặc xem múa hát đờn kèn, (8) không trang điểm, dùng tràng hoa, xúc dầu thơm v.v..., (9) không nằm giường cao, đẹp, sang trọng và (10) không nhận vàng, bạc, hoặc tiền v.v...

[9] Trong **Tứ Thanh Tịnh Giới**, phần đầu giống như mười giới của sa-di. Ba phần kia là: thu thúc lục căn, chánh mạng trong sạch và giới hạnh trong sạch liên quan đến các nhu cầu thiết yếu của một nhà sư như vật thực, chỗ ở, y, và thuốc men.

[10] **Tâm Định** (*samàdhi*) là trạng thái tâm vững chắc được giữ chặt chẽ không lay chuyển ("*sam*" + căn "*dha*"), cột chắc tâm vào một đối tượng duy nhất. Tâm Định có thể được phân biệt ở ba mức độ là 1. *khanika samàdhi*, tạm định, chỉ tạm thời "định" trong một thời gian ngắn, 2. *upacàra samàdhi*, cận định, mức độ an trụ đã đến gần tâm "Định" nhưng chưa vững chắc, và 3. *appanà samàdhi*, toàn định. Đây là tâm vững chắc an trụ, không lay chuyển, nhưng còn là loại tâm thuộc về Dục Giới (*kàmàvacara*), trong khi đó các tầng Thiên (*jhànas*) thuộc về sắc giới (*rùpàvacara*) hay vô sắc giới (*arùpàvacara*).

[11] **Ngũ uẩn thủ**, nhóm năm khối đối tượng của sự bám níu, là: 1. sắc, 2. thọ, 3. tưởng, 4. hành, 5. thức.

[12] Cũng được gọi là *sukkha-vipassanà-yànika*

[13] **Theo đặc tánh của nó**, trong ý nghĩa, "theo bản chất thật sự và cơ năng của nó."

[14] Pháp hành này nhằm "khai triển tuệ giác bằng cách trực tiếp chứng nghiệm" (*paccakkhanàna*). Hành giả hướng tâm niệm vào những tiến trình danh và sắc bên trong mình. Vì lẽ ấy nơi đây nhấn mạnh vào điểm "*trong cuộc sống liên tục hằng ngày của mình*", có nghĩa là hành giả liên tục quán niệm các tiến trình danh và sắc bên trong chính mình. Về sau, khi đã viên mãn trực tiếp chứng nghiệm tiến trình danh và sắc bên trong, hành giả sẽ hướng sự chú niệm vào những tiến trình bên ngoài, bằng cách suy diễn (*anumàna*). Xem trong kinh Tứ Niệm Xứ. *Satipatthàna Sutta*, lặp đi lặp lại đoạn "quán chiếu thân v.v... bên ngoài"

[15] **Ghi nhận**, là danh từ then chốt trong bản khái luận này. Động từ Pāli tương đương *sallakkheti* (*sam-lakh*) mà chữ này được phiên dịch có nghĩa, 'ghi nhận một cách rõ ràng', quan sát, quán xét, ghi nhận. Do đó, danh từ ghi nhận được chọn, đồng nghĩa với sự 'chú tâm sông', trở trọi, hoàn toàn tách rời xa khỏi mọi suy tư, tưởng tượng hay hồi nhớ. Danh từ này được dùng trong quyển "The Heart of Buddhist Meditation" (London, 1962, Rider & Co).

[16] Bản Phụ Chú Giải kinh Brahmajāla giải thích như sau: "Trong bản chất thật sự của những sự vật (*paramattha-dhamma*), tức theo chân đế, có hai đặc tánh: **đặc tánh cá biệt và đặc tánh tổng quát**. Hiểu biết đặc tánh cá biệt là "hiểu biết qua sự chứng nghiệm" (*paccakkhana-nāna*, hiểu biết do chứng nghiệm), trong khi hiểu biết đặc tánh tổng quát là "hiểu biết qua sự diễn đạt" (*anumāna-nāna*). Thí dụ như hiểu biết những đặc tánh cá biệt của Nguyên Tố Di Động (*vāyo-dhātu*, tức nguyên tố Gió), bản chất của nó là nâng đỡ, cơ năng của nó là di động, còn đặc tánh tổng quát là vô thường v.v...

[17] Ba cụm từ in bằng chữ nghiêng (*bản chất nâng đỡ, cơ năng chánh yếu, và sự biểu hiện của nguyên tố Di Động*) là cách định nghĩa tiêu chuẩn được dùng trong những bản chú giải Phan ngữ và trong sách Thanh Tịnh Đạo, Trong trường hợp các hiện tượng tâm linh thì có thêm vào lối định nghĩa thứ tư là "nhân duyên kế cận" (*padatthāna*). Thí dụ như định nghĩa của Nguyên Tố Di Động (tức nguyên tố Gió) trong sách Thanh Tịnh Đạo (bản dịch của Nānamoli Thera trang 399)

[18] "**Tâm Tịnh**" là tâm an trụ trong trạng thái Toàn Định hoặc Cận Định (xem chú giải số 10). Trong hai trạng thái định này tâm tạm thời được thanh lọc, không còn bị năm pháp Triền Cái gây trở ngại trên con đường tiến bộ tinh thần (xem chú giải số 20)

[19] Những "**đề mục khác**" cũng có thể cùng thuộc trong một diễn biến, thí dụ như trạng thái phồng lên xẹp xuống luôn luôn tiếp diễn của bụng.

[20] Có năm **Chướng Ngại Tinh Thân** (*nivarana*, pháp triền cái) gây trở ngại cho sự chú tâm là: 1. tham dục, 2. oán ghét, 3. hôn trầm dã dượi, 4. phóng dật lo âu, và 5. hoài nghi. Muốn có thêm chi tiết xin đọc "The five Mental Hindrances and their Conquest" do tác giả Nyanaponika Thera (*The Wheel*, số 27, Buddhist Publication Society, Kandy)

[21] **Mức độ "cùng tột"** này là giai đoạn "Tri Kiến Tịnh" của Thanh Tịnh Đạo. Xem Chú Giải số 41 và đoạn đầu Chương XXI sách *Visuddhi Magga*.

[22] Đoạn này trích dịch từ sách *The Way of Mindfulness* của tác giả Soma Thera (ấn bản lần thứ 3, Kandy 1967) trang 104, nơi đây những danh từ "access concentration" (tạm định) hàm ý "partial absorption", (an trụ từng phần) được dùng.

[23] Phát sanh trong khi hành thiền **Vắng Lặng**.

[24] Đây là tâm hoàn toàn an trụ mà hành giả thành tựu khi bước vào Thánh Đạo và Thánh Quả.

[25] Trong Bản Chú Giải Bài Kinh thứ 111, Anupada Sutta, của bộ Majjhima Nikāya, Trung Bộ.

[26] Sách *Visuddhi Magga* nói rằng cả hai cụm từ "**minh sát quy nạp**" và "**thấu đạt từng nhóm**" đều cùng là tên của một loại tuệ Minh Sát. Theo bản chú giải của *Visuddhi Magga*, sách *Paramattha Manjusā*, cụm từ "minh sát quy nạp" được dùng ở Tích Lan, còn cụm từ "thấu đạt từng nhóm" thì được dùng ở Ấn Độ.

[27] **Mười Ô Nhiễm Của Tuệ Minh Sát** (*vipassanūpakkilesa*), đầu tiên được đề cập đến trong sách *Patisambhidā Magga* (PTS, tập 11, trang 100) và sau đó được giải thích trong sách *Visuddhi Magga*, Thanh Tịnh Đạo (do Ngài Nānamoli Thera phiên dịch,

trang 739). Đây là mười ấn chứng phát sanh khi hành giả đạt đến Tuệ Sanh Diệt. Mười ấn chứng này vốn là thiện pháp, nhưng nếu không thận trọng hành giả có thể lầm tưởng rằng mức độ tiến bộ khá cao này là Thánh Quả rồi phát tâm ưa thích và luyến ái, thì nó trở thành chướng ngại (hay ô nhiễm) trên con đường thành tựu Tuệ Minh Sát.

[28] Năm loại **phỉ lạc** (*piti*) được đề cập đến trong sách Thanh Tịnh Đạo là: 1. phỉ lạc chút ít, không quan trọng như rón ốc, mát mẻ v.v... 2. phỉ lạc tạm thời, chỉ phát sanh trong chốc lát cảm nghe như có kiến bò trong mình hay ruồi bu v.v... rồi dứt, 3. cảm nghe như nước tràn ngập, sóng vỗ vào mình v.v... 4. cảm nghe nhẹ nhàng, có khi thân hồng lên khỏi tọa cụ, 5. cảm nghe trạng thái mát mẻ thấm nhuần cùng khắp châu thân.

[29] Đoạn này đề cập đến sáu cặp những yếu tố liên quan với phẩm chất của các sinh hoạt tâm linh mà theo Vi Diệu Pháp, có mặt trong tất cả các loại tâm thiện, mặc dầu ở mức độ khác nhau. Cặp đầu tiên là trạng thái an tĩnh của tâm vương và các tâm sở đồng phát sanh. Năm cặp khác là những loại tâm ít nhiều liên quan đến trạng thái nhẹ nhàng, nhu thuận (mềm dẻo, không thô cứng), thích ứng (có đặc tánh tiêu trừ trạng thái không dùng được như tham ái, oán ghét, hoài nghi), tinh luyện (có đặc tánh tiêu trừ trạng thái ương yếu), và chánh trực (ngay thẳng, không quanh co), cùng với những tâm sở đồng phát sanh. Muốn có thêm chi tiết đọc *Abhidhamma Studies*, tác giả Nyanaponika Thera (ấn bản thứ nhì, Buddhist Publication Society), trang 81 trở lên.

[30] Sáu loại chướng ngại tâm linh này bị loại trừ do sáu cặp những yếu tố trên (được đề cập ở chú giải số 29 và những câu kế tiếp trong bài)

[31] "**Không có sinh hoạt nào khác**", đoạn này hàm ý là không có suy tư, tưởng tượng, hồi nhớ v.v... chỉ nhất tâm chú niệm, có ghi nhận sông.

[32] "**Hướng tâm về**", ở đây là giai đoạn sơ khởi trong lộ trình tiến triển của một tư tưởng, giai đoạn "hướng về" đối tượng. Nói cách khác, đây là chấp tư tưởng "ý môn hướng tâm" trong lộ trình tâm, như được phân tích trong Vi Diệu Pháp.

[33] **Đạo và Quả Siêu Thế** là các tầng Thánh: Nhập Lưu, Nhứt Lai, Bất Lai, A La Hán. Khi thành tựu tầng thứ nhứt, Đạo và Quả Nhập Lưu, chỉ còn tái sinh tối đa là bảy lần.

[34] **Khái niệm về hình thể** (*santhàna pannatti*). Hai loại khái niệm kia là khái niệm về cá thể, tức do *sự liên tục tiếp diễn* (continuity) của chuỗi dài những hiện tượng, ta có khái niệm về một cá nhân (*santati pannatti*), và khái niệm tổng hợp (*sammùha pannatti*), phát sanh do *sự cấu hợp thành nhóm* (agglomeration) của những hiện tượng.

[35] "**ý niệm về những tánh chất đặc biệt của nó**", câu này giải rộng ý nghĩa của danh từ Pāli *nimitta* được dùng ở đây, có nghĩa dấu hiệu, ký hiệu, tánh chất đặc biệt, hình ảnh hay ý niệm đặc biệt.

[36] "**Với những hình thể đặc thù cấu thành nó**" (*sa-viggaha*): rõ ràng, đặc biệt (*vi-*) có thể nắm lấy (*gaha*) hình thể của một vật.

[37] **Trạng thái kinh sợ**, *bhay-upatthàna*. Danh từ "*bhaya*" ở đây hàm xúc cả hai sắc thái – chủ quan và khách quan – của sự kinh sợ. Hành giả cảm nghe sợ hãi (sắc thái chủ quan), và mối hiểm họa đáng kinh sợ của đối tượng (sắc thái khách quan).

[38] Điểm này hàm xúc những tuệ giác được trình bày trong đoạn tới (từ tuệ thứ 7 đến tuệ 11)

[39] *Nirojà* theo nghĩa đen là không có bản chất dinh dưỡng

[40] **Tuệ Đưa Vượt Lên**, theo sách Thanh Tịnh Đạo, *Vissuddhi Magga*, là mức độ phát triển tuyệt đỉnh của tuệ minh sát, và giống y hệt như ba tuệ: Xả Hành, Muốn Giải Thoát và Quán Chiếu Trở Lại. Được gọi là "Đưa Vượt Lên" bởi vì từ sự quán chiếu các pháp

hữu vi, tuệ này vượt trôi lên đến Thánh Đạo, lấy Niết Bàn làm đối tượng.

[41] **Tuệ Thuận Thứ**. Theo sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) Tuệ Thuận Thứ được gọi như vậy vì nó sanh khởi điều hòa và thuận chiều theo những trạng thái tâm trước và trạng thái tâm sau kế liền đó. Tự nó thuận chiều theo tám tuệ minh sát trước đó cùng với những cơ năng cá biệt của từng tuệ giác và thuận chiều theo ba mươi bảy Phẩm Trợ Đạo (cũng gọi là Bồ Đề Phần, hay ba mươi bảy yếu tố của sự giác ngộ) tiếp theo sau.

[42] **Tuệ Chuyển Tánh** (*Gotrabhu nana*), đúng theo nghĩa từng chữ, là tuệ giác của người đã trở thành một (phần tử) trong huyết thống "gotra". Vị hành giả đã đạt đến tầng này bỏ lại phía sau giai đoạn tại thế, và bước vào dòng dõi của hàng Thánh Nhân, tức Tu Đà Huần v.v... Đến đây tuệ minh sát đã chín mùi đầy đủ để nhập vào Thánh Đạo và Thánh Quả. Tuệ Chuyển Tánh chỉ phát sanh trong một chấp tư tưởng, và không còn trở lại, bởi vì tức khắc sau đó chấp tâm Đạo Tuệ liền phát sanh.

[43] **Đạo Tuệ**, *Magga Nana*, là tuệ giác có liên quan đến bốn Thánh Đạo: Tu Đà Huần Đạo, Tư Đà Hàm Đạo v.v... Nơi đây, trong đoạn này, chỉ hàm xúc Tu Đà Huần Đạo. Cũng như Tuệ Chuyển Tánh, Đạo Tuệ chỉ tồn tại trong một chấp tư tưởng, và tức khắc sau đó liền phát sanh Quả Tuệ. Quả Tuệ là hậu quả tức khắc của Đạo Tuệ, có thể lặp đi lặp lại nhiều lần (trong khi ấy Đạo Tuệ chỉ phát sanh một lần duy nhất), và cũng có thể tùy theo ý muốn của hành giả mà phát sanh, bằng cách "Chứng Quả".

[44] Đoạn này có nghĩa là giờ đây Niết Bàn đã trở thành đối tượng được trực tiếp chứng nghiệm chớ không còn là một khái niệm do tưởng tượng tạo nên.

[45] **Tuệ Duyệt Xét Ô Nhiễm Trở Lại** vẫn còn, cho đến tầng A La Hán, tầng Thánh mà khi thành tựu, đã tận diệt tất cả mọi nhiễm

ô. Không nhất thiết, nhưng ô nhiễm vẫn còn có thể khởi sanh trong ba tầng Thánh đầu tiên (Tu Đà Huờn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm).

[46] Xem Chú Thích số 43

[47] **Ngũ căn** là: tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và tuệ căn. Muốn có thêm chi tiết xin đọc *The Way of Wisdom*, tác giả Edward Conze (The Wheel số 65/66, Buddhist Publication Society, Kandy).



The Progress of Insight

A Treatise on Buddhist
Satipaṭṭhāna Meditation

by
The Venerable Mahāsi Sayādaw
of
Burma



Translated by
Nyānaponika Thera
Buddhist Publication Society

The Progress of Insight

A Treatise on Buddhist Satipaṭṭhāna Meditation

by

The Venerable Mahāsi Sayādaw

Translated from the Pāli with Notes by

Nyānaponika Thera

Buddhist Publication Society

P.O. Box 61

54, Sangharaja Mawatha

Kandy, Sri Lanka

For free distribution only

You may print copies of this work for your personal use.

You may reformat and redistribute this work
for use on computers and computer networks,
provided that you charge no fees for its distribution or use.

Otherwise, **all rights reserved**

Contents

Translator’s Foreword.....	ii
Introduction	1
I. Purification of Conduct.....	2
The Method of Insight in Brief.....	3
II. The Purification of Mind.....	5
III. Purification of View.....	8
1. Analytical Knowledge of Body and Mind.....	8
IV. Purification by Overcoming Doubt.....	10
2. Knowledge by Discerning Conditionality.....	10
3. Knowledge of Comprehension.....	11
4. Knowledge of Arising and Passing Away:	13
The Ten Corruptions of Insight.....	13
V. Purification by Knowledge and Vision of What is Path and Not path.....	17
VI. Purification by Knowledge and Vision of the Course of Practice. .17	
5. Knowledge of Dissolution.....	18
6. Awareness of Fearfulness.....	20
7. Knowledge of Misery.....	21
8. Knowledge of Disgust.....	21
9. Knowledge of Desire for Deliverance.....	21
10. Knowledge of Re-observation.....	22
11. Knowledge of Equanimity about Formations.....	23
12. Insight Leading to Emergence.....	25
13. Knowledge of Adaptation.....	26
14. Maturity Knowledge.....	26
VII. Purification by Knowledge and Vision	27
15. Path Knowledge.....	27
16. Fruition Knowledge.....	27
17. Knowledge of Reviewing.....	27
18. Attainment of Fruition.....	29
19. The Higher Paths and Fruitions.....	29
Conclusion.....	31
The Venerable Mahāsi Sayādaw.....	32

Translator's Foreword

To present to the reading public a treatise on Buddhist meditation needs no word of apology today. In wide circles of the West, Buddhist meditation is no longer regarded as a matter of purely academic or exotic interest. Under the stress and complexity of modern life the need for mental and spiritual regeneration is now widely felt, and in the field of the mind's methodical development the value of Buddhist meditation has been recognized and tested by many.

It is, in particular, the Buddha's Way of Mindfulness (*satipaṭṭhāna*) that has been found invaluable because it is adaptable to, and beneficial in, widely different conditions of life. The present treatise is based on this method of cultivating mindfulness and awareness, which ultimately aims at the mind's final liberation from greed, hatred, and delusion.

The author of this treatise, the Venerable Mahāsi Sayādaw (U Sobhana Mahāthera), is a Buddhist monk of contemporary Burma and an eminent meditation master. [A brief sketch of his life](#) is included in this volume. The path of meditation described in these pages was, and still is, taught by him in his meditation centre called Thathana Yeikthā, in Rangoon, and is also set forth in his lectures and books in the Burmese language.

The framework of the treatise is provided by the classical "seven stages of purification" (*satta-visuddhi*), just as in Ācariya Buddhaghosa's famous *Visuddhimagga*. On gradually reaching these stages, various phases of insight knowledge (*ñāna*) are developed, leading on to the stages of ultimate liberation. The approach followed is that of "bare insight" (*sukkha-vipassanā*) where, by direct observation, one's own bodily and mental processes are seen with increasing clarity as being impermanent, liable to suffering, and without a self or soul. The meditation practice begins with a few selected subjects of body-contemplation, which are retained up to the very end of the road. With the gradually increasing strength of mindfulness and concentration the range widens and the vision deepens until the insight knowledges unfold themselves in due order, as a natural outcome of the practice. This approach to the ultimate goal of Buddhist meditation is called bare insight because insight into the three characteristics of existence is made use of exclusively here, dispensing with the prior development of full concentrative absorption (*jhāna*). Nevertheless, and it hardly needs mention, here too a high degree of mental

concentration is required for perseverance in the practice, for attaining to insight knowledge, and for reaping its fruits.

As stated in the treatise itself (p.5), it is not the author's purpose to give a detailed introduction to the practice for the use of beginners. The foremost concern in this work is with a stage where, after diligent preliminary practice, the insight knowledges have begun to emerge, leading up to the highest crest of spiritual achievement, Arahantship. Of the basic exercises, the treatise gives only a brief indication, at the beginning of Chapter I. Detailed instruction about these may be gathered by the student from the author's *Practical Insight Meditation* or the translator's book *The Heart of Buddhist Meditation*. Also a knowledge of the Buddha's original "Discourse on the Foundations of Mindfulness" (Satipaṭṭhāna Sutta) will be indispensable.

This treatise was first written in the Burmese language and later, in 1950, a Pāli version of it was composed by the author. As the treatise deals chiefly with the advanced stages of the practice, it was originally not intended for publication. Handwritten or typed copies of the Burmese or Pāli version were given only to those who, with some measure of success, had concluded a strict course of practice at the meditation centre. For the use of meditators from foreign countries, only a few cyclostyled sheets in English, briefly describing the phases of insight knowledge, were issued instead of the treatise itself. This was done to enable the meditator to identify his personal experience with one or other of the stages described, so that he might direct his further progress accordingly, without being diverted or misled by any secondary phenomena that may have appeared during his practice.

In 1954 the Venerable Author agreed to a printed edition of the Pāli version in Burmese script, and after this first publication he also permitted, at the translator's request, the issue of an English version. He had the great kindness to go carefully through the draft translation and the Notes, with the linguistic help of an experienced Burmese lay meditator, U Pe Thin, who for many years had ably served as an interpreter for meditators from foreign countries. The translator's gratitude is due to both his Venerable Meditation Master, the author, and to U Pe Thin.

Nyanaponika Thera

Forest Hermitage

Kandy, Ceylon,

On the Full-moon Day of June (Poson) 1965.

INTRODUCTION

*Homage to the Blessed One, the Worthy One, the Fully Enlightened One
Homage to Him, the Great Omniscient Sage,
Who spread the net of rays of His Good Law!
These rays of His Good Law
His very message true.
Long may they shed their radiance o'er the world!*

This treatise explains the progress of insight,¹ together with the corresponding stages of purification.² It has been written in brief for the benefit of meditators who have obtained distinctive results in their practice, so that they may more easily understand their experience. It is meant for those who, in their practice of insight, have taken up as their main subject either the tactile bodily process of motion,³ evident in the rising and falling movement of the abdomen,⁴ or the tactile bodily process based on three of the primary elements

¹ Here, and in the title of this treatise, the Pāli term *ñāṇa* has been rendered by “insight,” as at the outset the word “knowledge,” the normal rendering of *ñāṇa*, might not be taken by the reader with the full weight and significance which it will receive in the context of the present treatise. In all the following occurrences, however, this Pāli term has been translated by “knowledge,” while the word “insight” has been reserved for the Pāli term *vipassanā*. When referring to the several types and stages of knowledge, the plural “knowledges” has been used, in conformity with the Pāli *ñāṇāni*.

² In the canonical Buddhist scriptures, the seven stages of purification (*visuddhi*) are mentioned in the [Discourse on the Relay of Chariots](#) (Majjhima Nikāya No. 24). They are also the framework of the Venerable Buddhaghosa’s *Path of Purification* (*Visuddhimagga*), where they are explained in full. (Translation by Nāṇamoli Thera, publ. by BPS.)

³ “Motion” (*vāyo*, lit. wind, air) refers to the last of the four material elements (*dhātu*), or primary qualities of matter. The other three are: earth (solidity, hardness), water (adhesion), and fire (caloricity). These four elements, in varying proportional strength, are present in all forms of matter. The so-called “inner wind element” which applies in this context is active in the body as motion, vibration, and pressure manifesting itself in the passage of air through the body (e.g. in breathing), in the movement and pressure of limbs and organs, and so on. It becomes perceptible as a tactile process, or object of touch (*phoṭṭhabbārammaṇa*), through the pressure caused by it.

⁴ The attention directed to the movement of the abdomen was introduced into the methodical practice of insight-meditation by the author of this treatise, the Venerable Mahāsi Sayādaw, and forms here the basic object of meditative practice. For details see *The Heart of Buddhist Meditation* by Nyanaponika Thera (London: Rider & Co., 1962; BPS, 1992), pp. 94f., 106. If preferred, the breath itself may instead be taken as the basic object of meditative attention, according to the traditional method of “mindfulness of breathing” (*ānāpānasati*); see *Heart of Buddhist Meditation*, pp.108ff. Mindfulness of Breathing by Nāṇamoli Thera (BPS, 1982).

of matter⁵ evident in the sensation of touch (bodily impact). It is meant for those who, by attending to these exercises, have gained progressive insight as well into the whole body-and-mind process arising at the six sense doors,⁶ and have finally come to see the Dhamma, to attain to the Dhamma, to understand the Dhamma, to penetrate the Dhamma, who have passed beyond doubt, freed themselves from uncertainty, obtained assurance, and achieved independence of others in the Master's dispensation.⁷

I. Purification of Conduct

Purification of conduct means here, in the case of male and female devotees (*upāsaka* and *upāsikā*), the acceptance of the precepts, and the proper guarding and protecting of their observance — whether it be the Five Precepts, the Eight Uposatha Precepts, or the Ten Precepts.⁸

In the case of bhikkhus, purification of conduct is the well-kept purity of the fourfold conduct incumbent upon monks, beginning with restraint according to the disciplinary rules of bhikkhus, called the Pāṭimokkha. Of that fourfold conduct, the restraint according to the Pāṭimokkha rules is of first importance, because only when that restraint is pure will one be able to accomplish the development of meditation.⁹

⁵ According to the Buddhist Abhidhamma teachings, only the three elements of earth, fire, and wind constitute the tactile substance in matter. The element of water is not held to be an object of touch even in cases where it predominates, as in liquids. What is tactile in any given liquid is the contribution of the other three elements to its composite nature.

⁶ "Door" is a figurative expression for the sense organs (which, including the mind, are sixfold), because they provide, as it were, the access to the world of objects.

⁷ The preceding sequence of terms is frequently used in the Discourses (Suttas) of the Buddha to refer to those individuals who have attained to the first supramundane stage on the road to Arahantship, i.e. stream-entry (*sotāpatti*), or the following ones. See Note 33. The term Dhamma refers here to Nibbāna.

⁸ I. The Five Precepts binding on all Buddhist laymen, are: abstention from (1) killing, (2) stealing, (3) unlawful sexual intercourse, (4) lying, (5) intoxicants.

II. The Eight *Uposatha* Precepts are: abstention from (1) killing, (2) stealing, (3) all sexual intercourse, (4) lying, (5) intoxicants, (6) partaking of solid food and certain liquids after noon, (7) abstention from (a) dance, song, music, shows (attendance and performance), (b) from perfumes, ornaments, etc., (8) luxurious beds. This set of eight precepts is observed by devout Buddhist lay followers on full-moon days and on other occasions.

III. The Ten Precepts: (1)- (6) = II, 1-6; (7) = II, 7 (a); (8) = II, 7 (b); (9) = II, 8; (10) abstention from acceptance of gold and silver, money, etc.

⁹ The other three items of the monk's fourfold pure conduct are control of the senses, purity of livelihood, and pure conduct concerning the monk's requisites.

The Method of Insight in Brief

There are two kinds of meditation development, tranquillity (*samatha*) and insight (*vipassanā*). A person who, of these two, has first developed tranquillity, and after having established himself in either access concentration or full concentration,¹⁰ subsequently contemplates the five groups of grasping,¹¹ is called a *samatha-yānika*, “one who has tranquillity as his vehicle.”

As to his method of attaining insight, the Papañcasudānī, commenting on the Dhammadāyāda Sutta of the Majjhima Nikāya, says: “Herein, a certain person first produces access concentration or full concentration; this is tranquillity. He then applies insight to that concentration and to the mental states associated with it, seeing them as impermanent, etc.; this is insight.” In the *Visuddhimagga*, too, it is said: “He whose vehicle is tranquillity should first emerge from any fine-material or immaterial jhāna, except the base consisting of neither-perception-nor-non-perception, and he should then discern, according to characteristic, function, etc., the jhāna factors consisting of applied thought, etc., and the mental states associated with them” (Path of Purification, XVIII,3).

He, however, who has neither produced access concentration nor full concentration, but from the very start applies insight to the five groups of grasping, is called “*suddha-vipassanā-yānika*,¹² one who has pure insight as his vehicle.” As to his method of attaining insight it is said in the same Commentary to the Dhammadāyāda Sutta: “There is another person, who even without having produced the aforesaid tranquillity, applies insight to the five groups of grasping, seeing them as impermanent, etc.” In the *Visuddhimagga*, too, it is said thus: “One who has pure insight as his vehicle ... contemplates the four elements.”

In the Susīma-paribbājaka Sutta of the Nidānavagga Saṃyutta, too, it is said by the Buddha: “First arises the knowledge comprehending the actual happening of things (*dharmatthi-hiti-ñāṇa*) and afterwards arises the knowledge realising Nibbāna (*nibbāne ñāṇa*).”

¹⁰ Access (or “neighbourhood”) concentration (*upacāra-samādhi*) is that degree of mental concentration that approaches, but not yet attains, the full concentration (*appanā-samādhi*) of the first absorption (*jhāna*). It still belongs to the sensuous plane (*kāmāvacara*) of consciousness, while the *jhānas* belong to the fine-material plane (*rūpāvacara*).

¹¹ *Pañcupādānakkhandhā*. These five groups, which are the objects of grasping, are: (1) corporeality, (2) feeling, (3) perception, (4) mental formations, (5) consciousness.

¹² Also called *sukkhavipassanā-yānika*.

When purification of conduct has been established, the meditator who has chosen pure insight as his vehicle should endeavour to contemplate the body-and-mind (*nāma-rūpa*). In doing so, he should contemplate, according to their characteristics,¹³ the five groups of grasping, that is, the bodily and mental processes that become evident to him in his own life-continuity (at his own six sense doors).¹⁴

Insight must, in fact, be developed by noticing,¹⁵ according to their specific and general characteristics,¹⁶ the bodily and mental processes that become evident at the six sense doors. At the beginning, however, it is difficult to follow and to notice clearly all bodily and mental processes that incessantly appear at the six sense doors. Therefore the meditator who is a beginner should first notice the perfectly distinct process of touch, perceived through the door of bodily sensitivity; because the *Visuddhimagga* says that in insight meditation one should take up what is distinct. When sitting, there occurs the bodily process of touch by way of the sitting posture and through touch sensitivity in the body. These processes of tactile sensitivity should be noticed as “Sitting, touching” and so forth, in due succession. Further, at the seated meditator’s abdomen, the tactile process of bodily motion (that is, the wind, or vibratory, element)

¹³ Literally: “according to their true nature and function.”

¹⁴ This method of meditation aims at “knowledge by direct experience” (*paccakkha-ñāṇa*), resulting from mindfulness directed towards one’s own bodily and mental processes. It is for that reason that here express mention is made of “one’s own life continuity.” Having gathered the decisive direct experience from the contemplation of his own body and mind, the meditator will later extend the contemplation to the life-processes of others, by way of inference (*anumāna*). See, in the *Satipaṭṭhāna Sutta*, the recurrent passage: “contemplating the body, etc., externally.”

¹⁵ “Noticing” (*sallakkhaṇa*) is a key term in this treatise. The corresponding verb in the Pāli language is *sallakkheti* (*saṃ + lakh*), which can be translated adequately as well as literally by “to mark clearly.” Though the use of “to mark” in the sense of “to observe” or “to notice” is quite legitimate in English, it is somewhat unusual and unwieldy in its derivations. Hence the rendering by “noticing” was chosen. “Noticing” is identical with “bare attention,” the term used in the translator’s book — *The Heart of Buddhist Meditation*.

¹⁶ The Subcommentary to the *Brahmajāla Sutta* explains as follows: “Things in their true nature (*paramattha-dhamma*) have two characteristics or marks: specific characteristics and general characteristics. The understanding of the specific characteristics is knowledge by experience (*paccakkha-ñāṇa*), while the understanding of the general characteristics is knowledge by inference (*anumāna-ñāṇa*).” The specific characteristic, for instance, of the element of motion (*vāyo-dhātu*) is its nature of supporting, its function of moving; its general characteristics are impermanence, etc.

which has breathing as its condition, is perceptible continuously as the rise (expansion) and fall (contraction) of the abdomen. That too should be noticed as “rising, falling,” and so forth. While the meditator is thus engaged in noticing the element of motion which impinges continuously on the door of bodily sensitivity in the abdomen, it becomes evident to him in its aspects of stiffening, of vibrating, and of pushing and pulling. Here, the aspect of stiffening shows the motion element’s *characteristic nature* of supporting; the aspect of vibrating shows its *essential function* of movement; and the aspect of pushing and pulling shows its *manifestation* of impelling.¹⁷

Hence the meditator, noticing the tactile bodily process of rise and fall of the abdomen, accomplishes the observation of the bodily process (*rūpa*), by getting to know the characteristic nature, etc., of the element of motion. Later when he has accomplished the observation of mind (*nāma*) and the observation of both body and mind (*nāma-rūpa*), he will also come to know the general characteristics of the processes concerned — their impermanence, liability to suffering, and their being void of a self.

But while he is engaged in just noticing the rising and falling of the abdomen and other tactile processes, there will appear thoughts of desire, etc., feelings of pleasure, etc., or acts such as adjusting various parts of the body. At that time, these activities (of mind and body) must be noticed, too. After noticing them, he should turn again to the continuous noticing of the tactile process of the rising and falling of the abdomen, which is the basic object of mindfulness in this practice.

This is a brief sketch of the methodical practice of insight. It is not the place here to treat it in detail, because this is a brief essay on the progress of insight through the stages of purification; it is not a treatise explaining in detail the methodical practice of insight.

II. The Purification of Mind

During the early part of the methodical practice, as long as the meditator’s mind is not yet fully purified, wandering thoughts arisen by his thinking of objects of sense desire, etc., will also appear

¹⁷ The three terms printed in *italics* are standard categories of definition used in the Pāli Commentaries and the *Visuddhimagga*. In the case of mental phenomena, a fourth category, “proximate condition” (*padaṭṭhāna*) is added. The definition of the element of motion (or of wind) occurs, for instance, in the *Visuddhimagga* (XI, 93) and is shown in this treatise to be a fact of direct experience.

intermittently between thoughts of noticing (the objects of meditation). Sometimes the beginning meditator will perceive occurrence (of these interruptions) and sometimes he will not. But even if he perceives them, it will be only after a short time has elapsed after their appearance. For then the momentary concentration of his mind is still very tender and weak. So these wandering thoughts continue to hinder his mind while it is occupied in developing the practice of noticing. Hence, these wandering thoughts are called “hindering thoughts.”

When, however, the momentary concentration of his mind has become strong, the thought process of noticing becomes well concentrated. Hence, when attending to the objects to be noticed — the abdominal movement, sitting, touching, bending, stretching, seeing, hearing, etc. — his noticing thoughts now appear as if falling upon these objects, as if striking at them, as if confronting them again and again. Then, as a rule, his mind will no longer go elsewhere. Only occasionally, and in a slight degree, will this happen, and even in those cases he will be able to notice any such stray thought at its very arising, as expressed in common speech; or, to be exact, he will notice the stray thought immediately after its actual arising. Then that stray thought will subside as soon as it is noticed and will not arise again. Immediately afterwards he will also be able to resume continuous noticing of any object as it becomes evident to him. That is why his mind at that time is called “unhindered.”

While the meditator is thus practising the exercise of noticing with unhindered mind, the noticing mind will close in upon and fix on whatever object is being noticed, and the act of noticing will proceed without break. At that time there arises in him in uninterrupted succession “the concentration of mind lasting for a moment,” directed to each object noticed. This is called purification of mind.¹⁸

Though that concentration has only momentary duration, its power of resistance to being overwhelmed by opposition corresponds to that of access concentration.

In the Commentary to the *Visuddhimagga*, in the explanation of the chapter relating to mindfulness of breathing, it is said thus: “Momentary unification of mind’ means the concentration of mind

¹⁸ “Purification of mind” refers to mental concentration of either of two degrees of intensity: full concentration or access concentration (see [Note 10](#)). In both types of concentration, the mind is temporarily purified from the five mental hindrances (see [Note 20](#)), which defile the mind and obstruct concentration.

lasting only for a moment. For that (type of concentration), too, when it occurs uninterruptedly with its respective object in a single mode and is not overcome by opposition, fixes the mind immovably, as if in absorption.”

“It occurs uninterruptedly with its respective object” refers to the uninterrupted continuity of the thoughts engaged in noticing; after noticing one object, one attends, in the same manner, to another that follows immediately;¹⁹ again, having noticed that object, one turns to the next one, and so on.

“In a single mode” means: though the objects to be noticed, as they present themselves, are numerous and varied, yet the force of concentration of the mind uninterruptedly engaged in noticing remains virtually on the same level. For what is meant here is: just as the first object was noticed with a certain degree of concentration, so the second, third, and other subsequent objects are noticed in each case with the same degree of concentration.

“Is not overcome by opposition:” this means that the momentary concentration in its uninterrupted flow is not overwhelmed by the mental hindrances.²⁰

“As if in absorption:” this means that the strength of the momentary concentration is similar to that of concentration which has reached full mental absorption. However, such similarity of momentary concentration with fully absorbed concentration will become evident (only) when the methodical practice of insight reaches its culmination.²¹

But is it not said in the Commentaries that the term “purification of mind” applies only to access concentration and fully absorbed concentration? That is true; but one has to take this statement in the sense that momentary concentration is included in access concentration. For in the Commentary to the Satipaṭṭhāna Sutta it is said: “The remaining twelve exercises are subjects of meditation leading only to

¹⁹ The “other” objects may also belong to the same series of events, for instance, the recurrent rise and fall of the abdomen.

²⁰ The five mental hindrances (*nīvaraṇa*) which obstruct concentration, are: (1) sense-desire, (2) ill-will, (3) sloth and torpor, (4) agitation and remorse, (5) sceptical doubt. For details, see *The Five Mental Hindrances and their Conquest*, by Nyanaponika Thera (BPS Wheel No. 26).

²¹ Insight reaches its culmination on attaining to the perfection of the “purification by knowledge and vision of the course of practice.” See Note 41 and the *Visuddhimagga*, XXI,1.

Access Concentration.”²² Now, in the case of the subjects dealt with in the sections of the Satipaṭṭhāna Sutta on postures, clear comprehension and elements, the concentration of one who devotes himself to these exercises will be definitely only momentary concentration. But as the latter is able to suppress the hindrances just as access concentration does,²³ and since it is the neighbourhood of the noble-path attainment concentration,²⁴ therefore that same momentary concentration is spoken of by the name of “access” (or “neighbourhood”) and also the meditation subjects that produce that momentary concentration are called “meditation subjects leading to access concentration.” Hence it should be understood that momentary concentration, having the capacity to suppress the hindrances, has also the right to the name “access” and “purification of mind.” Otherwise purification of mind could not come about in one who has made bare insight his vehicle by employing only insight, without having produced either access concentration or fully absorbed concentration.

III. Purification of View

1. Analytical Knowledge of Body and Mind

Endowed with purification of mind and continuing the practice of noticing, the meditator now comes to know body-and-mind analytically as follows: “The rising (upward movement) of the abdomen is one process; the falling (downward movement) is another; sitting is another; touching is another,” etc. In this way he comes to know how to distinguish each bodily process that he notices. Further he realises: “The knowing of the rising movement is one process; the knowing of the falling movement is another.” In that way he comes to know each mental act of noticing. Further he realises: “The rising movement is one process; the knowing of it is another. The falling movement is one process; the knowing of it is another,” and so on. In that way he comes to know how to distinguish each bodily and mental process. All that knowledge comes from simply noticing, not from reasoning; that is to

²² This passage is translated in *The Way of Mindfulness* by Soma Thera (3rd ed., BPS, 1967), p. 104, where, for our term “access concentration,” the rendering “partial absorption” is used.

²³ When occurring during the practice of tranquillity meditation.

²⁴ This is the fully absorbed concentration (*jhāna*) achieved at the attainment of the noble paths and fruitions.

say, it is knowledge by direct experience arrived at by the mere act of noticing, and not knowledge derived from ratiocination.

Thus, when seeing a visual object with the eye, the meditator knows how to distinguish each single factor involved: "The eye is one; the visual object is another; seeing is another, and knowing it is another." The same manner applies in the case of the other sense functions.

For at the time, in each act of noticing, the meditator comes to know analytically the mental processes of noticing, and those of thinking and reflecting, knowing them for himself through direct knowledge by his experience thus: "They have the nature of going towards an object, inclining towards an object, cognizing an object." On the other hand, he knows analytically the material processes going on in the whole body — which are here described as "the rising and falling movements of the abdomen," "sitting," etc., knowing them thus: "These have not the nature of going or inclining towards an object, or of cognizing an object." Such knowing is called "knowing matter (or the body) by its manifestation of non-determining." For it is said in the *Mūla-Ṭīkā*, the "Principal Subcommentary" to the *Abhidhamma Vibhaṅga*: "In other words, 'non-determining' (as in the passage quoted) should be understood as having no faculty of cognizing an object."

Such knowledge as this, which analyses in each act of noticing both the bodily process noticed and the mental process engaged in noticing, according to their true essential nature, is called "analytical knowledge of body and mind."

When that knowledge has come to maturity, the meditator understands thus: "At the moment of breathing in, there is just the rising movement of the abdomen and the knowing of the movement, but there is no self besides; at the moment of breathing out, there is just the falling movement of the abdomen and the knowing of the movement, but there is no self besides." Understanding it thus in these and other instances, he knows and sees for himself by noticing thus: "There is here only that pair: a material process as object, and a mental process of knowing it; and it is to that pair alone that the terms of conventional usage 'being,' 'person' or 'soul,' 'I' or 'another,' 'man' or 'woman' refer. But apart from that dual process there is no separate person or being, I or another, man or woman."

This is called purification of view.

IV. Purification by Overcoming Doubt

2. Knowledge by Discerning Conditionality

When purification of view has come to maturity, the conditions necessary for the bodily and mental processes observed will also become evident. Firstly, the consciousness that is the condition of the (respective) bodily process will be evident. How? For instance, when bending the arms or legs, the consciousness intending to bend these limbs is evident. So the meditator first notices that consciousness, and next he notices the act of bending, and so on. Then he understands by direct experience: "When there is consciousness intending to bend a limb, the bodily process of bending arises; when there is consciousness intending to stretch a limb, the bodily process of stretching arises." And in the same way he understands other instances too by direct experience.

Again, he also understands by direct experience the condition for the mental process, in the following manner: "In the case of consciousness desirous of running off the track, there arises first a corresponding consciousness giving initial attention (to the distracting object). If that consciousness is not noticed (with mindfulness), then there arises a consciousness that runs off the track. But if the consciousness of initial attention to the distracting object is noticed and known, no stray thought will arise. It is similar in the case of other (types of consciousness, for instance when taking delight or being angry, greedy, etc.). When both the sense door of the eye and a visual object are present, there arises visual consciousness; otherwise visual consciousness will not arise; and so it is in the case of the other sense doors. If there is a noticeable or recognizable object, then there arises consciousness engaged in noticing or thinking or reasoning or understanding, as the case may be; otherwise no sense consciousness arises. Similarly he understands what occurs in every other instance (of mind-door cognition).

At that time, the meditator will generally experience many different painful feelings arising in his body. Now, while one of these feelings is being noticed (but without concern), another feeling will arise elsewhere; and while that is being noticed, again another will appear elsewhere. Thus the meditator follows each feeling as it arises and notices it. But though he is engaged in noticing these feelings as

they arise, he will only perceive their initial phase of “arising” and not their final phase of “dissolution.”

Also many mental images of various shapes will then appear. The shape of a dagoba, a monk, a man, a house, a tree, a park, a heavenly mansion, a cloud, and many other such images will appear. Here, too, while the meditator is still engaged in noticing one of these mental images, another will show itself; while still noticing that, yet another will appear. Following thus the mental images as they arise, he goes on noticing them. But though he is engaged in noticing them, he will perceive only their initial phase, not the final phase.

He now understands: “Consciousness arises in accordance with each object that becomes evident. If there is an object, there arises consciousness; if there is no object, no consciousness arises.”

Between sequences of noticing he also, by considering inferentially, comes to know thus: “It is due to the presence of such causes and conditions as ignorance, craving, kamma, etc., that body-and-mind continue.”

Such discernment through direct experience and through inference as described, when noticing body-and-mind with their conditions, is called “knowledge of discerning conditionality.”

When that knowledge has come to maturity, the meditator perceives only body-and-mind processes occurring in strict accordance with their particular and appropriate conditions and he comes to the conclusion: “Here is only a conditioning body-and-mind process and a conditioned body-and-mind process. Apart from these, there is no person who performs the bending of the limbs, etc., or who experiences feelings of pain, etc.”

This is called purification (of insight) by overcoming doubt.

3. Knowledge of Comprehension

When this “purification (of insight) by overcoming doubt” has reached maturity, the meditator will discern distinctly the initial, middle, and final phases of any object noticed by him. Then, in the case of various objects noticed, he will discern distinctly that only after each earlier process has ceased, does there arise a subsequent process. For instance, only when the rising movement of the abdomen has come to an end, does there arise the falling movement; only when that has ended, is there again a rising movement. So also in the case

of walking: only when the lifting of the foot has come to an end, does there arise the carrying forward of the foot; only when that has been completed, does there follow the placing of the foot on the ground.

In the case of painful feelings, only after each single feeling occurring at its particular place has ceased, will another new feeling arise at another place. On noticing the respective painful feeling repeatedly, twice, thrice or more, the meditator will see that it gradually grows less, and at last ceases entirely.

In the case of the variously shaped images that enter the mind's field, it is only after each single image noticed has vanished, that another new object will come into the mind's focus. On noticing them attentively twice, thrice or more, he will see well that these mental objects which are being noticed move from one place to another, or they become gradually smaller and less distinct, until at last they disappear entirely. The meditator, however, does not perceive anything that is permanent and lasting, or free from destruction and disappearance.

Seeing how each object, even while being noticed, comes to destruction and disappearance, the meditator comprehends it as impermanent in the sense of undergoing destruction. He further comprehends it as suffering (painful) in the sense of breaking up after each arising. Having seen how various painful feelings arise in continuous succession — how if one painful feeling ceases, another arises, and when that has ceased, again another arises — having seen that, he comprehends the respective objects as just a conglomeration of suffering. Further, he comprehends the object as consisting of mere impersonal phenomena without a master, in the sense of not arising of (or by) themselves, but arising subject to conditions and then breaking up.

This comprehension of an object noticed, as being impermanent, painful, and without a self (impersonal), through knowing its nature of impermanence, etc., by means of simply noticing, without reflecting and reasoning, is called "knowledge by comprehension through direct experience."

Having thus seen the three characteristics once or several times by direct experience, the meditator, by inference from the direct experience of those objects noticed, comprehends all bodily and mental processes of the past, present, and future, and the whole

world, by coming to the conclusion: “They, too, are in the same way impermanent, painful, and without a self.” This is called “knowledge of comprehension by inference.”

Alluding to this very knowledge, it is said in the *Paṭisambhidāmagga*: “Whatever there is of materiality, past, present or future, internal or external, coarse or fine, inferior or superior, far or near, all materiality he defines as impermanent. That is one kind of comprehension,” and so on.

Also in the Commentary to the *Kathāvatthu* it is said: “Even if the impermanence of only a single formation (conditioned phenomenon) is known, there may be consideration of the rest by induction thus: ‘All formations are impermanent.’”

The words “All formations are impermanent” refer to an understanding by induction, and not to an understanding by perceiving a (co-present) object at the same moment. (This passage is the authority for the usage of the term “inductive insight.”)

Also in the Commentary to the *Majjhima Nikāya*²⁵ it is said: “Because in the case of the realm of neither-perception-nor-non-perception, the insight into the sequence of mental factors belongs to the Buddhas alone and not to the disciples, he (the Buddha) said thus thereby indicating the insight by groups.” (This passage is the authority for the usage of the term “comprehension by groups.”)²⁶

4. Knowledge of Arising and Passing Away:

The Ten Corruptions of Insight²⁷

When the meditator, in the exercise of noticing, is able to keep exclusively to the present body-and-mind process, without looking back to past processes or ahead to future ones, then, as a result of insight, (the mental vision of) a brilliant light will appear to him. To one it will appear like the light of a lamp, to others like a flash of

²⁵ In the Commentary to the *Majjhima Nikāya* No.111, the *Anupada Sutta*.

²⁶ The *Visuddhimagga* says that both terms, “knowledge by inductive insight” and “comprehension by groups,” are names for the same type of insight. According to the *Paramatthamañjūsā*, its Commentary, the former term was used in Ceylon, the latter in India.

²⁷ The ten corruptions of insight (*vipassanūpakkilesa*) are first mentioned in the *Paṭisambhidāmagga* (PTS, Vol. II, pp.100f.) and are explained in the *Visuddhimagga* (XX,105ff.). The names and the sequence of the terms as given in this treatise differ slightly from those found in the above two sources.

lightning, or like the radiance of the moon or the sun, and so on. With one it may last for just one moment, with others it may last longer.

There will also arise in him strong mindfulness pertaining to insight. As a result, all the successive arisings of bodily and mental processes will present themselves to the consciousness engaged in noticing, as if coming to it of themselves; and mindfulness too seems as if alighting on the processes of itself. Therefore the meditator then believes: "There is no body-and-mind process in which mindfulness fails to engage."

His knowledge consisting in insight, here called "noticing," will be likewise keen, strong, and lucid. Consequently, he will discern clearly and in separate forms all the bodily and mental processes noticed, as if cutting to pieces a bamboo sprout with a well-sharpened knife. Therefore the meditator then believes: "There is no body-and-mind process that cannot be noticed." When examining the characteristics of impermanence, etc., or other aspects of reality, he understands everything quite clearly and at once, and he believes it to be the knowledge derived from direct experience.

Further, strong faith pertaining to insight arises in him. Under its influence, the meditator's mind, when engaged in noticing or thinking, is serene and without any disturbance; and when he is engaged in recollecting the virtues of the Buddha, the Dhamma, and the Saṅgha, his mind quite easily gives itself over to them. There arise in him the wish to proclaim the Buddha's Teaching, joyous confidence in the virtues of those engaged in meditation, the desire to advise dear friends and relatives to practise meditation, grateful remembrance of the help received from his meditation master, his spiritual mentor, etc. These and many other similar mental processes will occur.

There arises also rapture in its five grades, beginning with minor rapture.²⁸ When purification of mind is gained, that rapture begins to appear by causing "goose-flesh," tremor in the limbs, etc.; and now it produces a sublime feeling of happiness and exhilaration, filling the whole body with an exceedingly sweet and subtle thrill. Under its influence, he feels as if the whole body had risen up and remained in the air without touching the ground, or as if it were seated on an air cushion, or as if it were floating up and down.

²⁸ The five grades of rapture (*pīti*), dealt with in the *Visuddhimagga* (IV,94) are: (1) minor, (2) momentarily recurring, (3) flooding, (4) elevating, (5) suffusing.

There arises tranquillity of mind with the characteristic of quietening the disturbances of consciousness and its mental concomitants; and along with it appear mental agility, etc.²⁹ When walking, standing, sitting, or reclining there is, under the influence of these mental qualities, no disturbance of consciousness and its mental concomitants, nor heaviness, rigidity, unwieldiness, sickness, or crookedness.³⁰ Rather, his consciousness and its mental concomitants are tranquil through having reached the supreme relief in non-action.³¹ They are agile in always functioning swiftly; they are pliant in being able to attend to any object desired; they are wieldy, in being able to attend to an object for any length of time desired; they are quite lucid through their proficiency, that is, through the ease with which insight penetrates the object; they are also straight through being directed, inclined, and turned only towards wholesome activities.

There also arises a very sublime feeling of happiness suffusing all his body. Under its influence he becomes exceedingly joyous and he believes: "Now I am happy all the time," or "Now, indeed, I have found happiness never felt before," and he wants to tell others of his extraordinary experience. With reference to that rapture and happiness, which are aided by the factors of tranquillity, etc., it was said:

"Superhuman is the bliss of a monk, who, with mind at peace,
Having entered a secluded place, wins insight into Dhamma.
When he fully comprehends the five groups' rise and fall,
He wins to rapture and to joy — the Deathless this, for those
who understand." (Dhammapada vv. 373-374)

There arises in him energy that is neither too lax nor too tense but is vigorous and acts evenly. For formerly his energy was

²⁹ This passage refers to the six pairs of qualitative factors of mental activity, which, according to the Abhidhamma, are present in all moral consciousness though in different degrees of development. The first pair is tranquillity (a) of consciousness, and (b) of its concomitant mental factors. The other pairs are agility, pliancy, wieldiness, proficiency, and uprightness, all of which have the same twofold division as stated before. These six pairs represent the formal, or structural, side of moral consciousness. For details see *Abhidhamma Studies*, by Nyanaponika Thera (2nd ed. BPS, 1985), pp.81f.

³⁰ These six obstructions of mind are countered by the six pairs of mental factors mentioned in Note 29 and in the following sentence of the text.

³¹ Non-action, non-activity or non-busyness, refers to the receptive, but keenly watchful, attitude of noticing (or bare attention).

sometimes lax, and so he was overpowered by sloth and torpor; hence he could not notice keenly and continuously the objects as they became evident, and his understanding, too, was not clear. And at other times his energy was too tense, and so he was overpowered by agitation, with the same result of being unable to notice keenly, etc. But now his energy is neither too lax nor too tense, but is vigorous and acts evenly; and so, overcoming these shortcomings of sloth, torpor, and agitation, he is able to notice the objects present keenly and continuously, and his understanding is quite clear, too.

There also arises in him strong equanimity associated with insight, which is neutral towards all formations. Under its influence he regards with neutrality even his examination of the nature of these formations with respect to their being impermanent, etc.; and he is able to notice keenly and continuously the bodily and mental processes arising at the time. Then his activity of noticing is carried on without effort, and proceeds, as it were, of itself. Also in adverting to the objects, there arises in him strong equanimity, by virtue of which his mind enters, as it were, quickly into the objects of advertence.³²

There arises further a subtle attachment of a calm nature that enjoys the insight graced with the “brilliant light” and the other qualities here described. The meditator, however, is not able to discern it as a corruption but believes it to be just the very bliss of meditation. So meditators speak in praise of it thus: “Only now do I find full delight in meditation!”

Having felt such rapture and happiness accompanied by the “brilliant light” and enjoying the very act of perfect noticing, which is ably functioning with ease and rapidity, the meditator now believes: “Surely I must have attained to the supramundane path and fruition!³³ Now I have finished the task of meditation.” This is mistaking what is not the path for the path, and it is a corruption of insight which usually takes place in the manner just described. But even if the meditator does not take the “brilliant light” and the other corruptions

³² Advertence is the first stage of the perceptual process, as analysed in the *Abhidhamma*. It is the first “turning-towards” the object of perception; in other words, initial attention.

³³ The supramundane paths and fruitions are: stream-entry, once-returning, non-returning, and Arahantship. By attaining to the first path and fruition, that of stream-entry, final deliverance is assured at the latest after seven more rebirths.

as an indication of the path and fruition, still he feels delight in them. This is likewise a corruption of insight. Therefore, the knowledge consisting in noticing, even if quick in its functioning, is called “the early stage of (or ‘weak’) knowledge of arising and passing away,” if it is beset and corrupted by those corruptions. For the same reason the meditator is at that time not in a position to discern quite distinctly the arising and passing away of bodily and mental processes.

V. Purification by Knowledge and Vision of What is Path and Not-path

While engaged in noticing, the meditator either by himself or through instructions from someone else, comes to this decision: “The brilliant light, and the other things experienced by me, are not the path. Delight in them is merely a corruption of insight. The practice of continuously noticing the object as it becomes evident — that alone is the way of insight. I must go on with just the work of noticing.” This decision is called purification by knowledge and vision of what is path and not-path.

VI. Purification by Knowledge and Vision of the Course of Practice

After noticing these manifestations of brilliant light and the others, or after leaving them unheeded, he goes on continuously as before with the act of noticing the bodily and mental processes as they become evident at the six sense doors. While thus engaged in noticing, he gets over the corruptions relating to brilliant light, rapture, tranquillity, happiness, attachment, etc., and his knowledge remains concerned exclusively with the arising and passing away of the processes noticed. For then, at each act of noticing, he sees: “The noticed object, having arisen, disappears instantly.” It also becomes clear to him that each object disappears just where it arises; it does not move on to another place.

In that way he understands by direct experience how bodily and mental processes arise and break up from moment to moment. It is such knowledge and understanding resulting from the continuous noticing of bodily and mental processes as they arise and dissolve moment after moment, and the discernment, in separate sections, of the arising and passing away of each of them, while being free from

the corruptions, that is called "final knowledge of contemplation of arising and passing away." This is the beginning of "purification by knowledge and vision of the course of practice," which starts from this insight and extends to adaptation knowledge (No.13).

5. Knowledge of Dissolution

Noticing the bodily and mental processes as they arise, he sees them part by part, link by link, piece by piece, fraction by fraction: "Just now it arises, just now it dissolves." When that knowledge of arising and passing away becomes mature, keen and strong, it will arise easily and proceed uninterruptedly as if borne onward of itself; also the bodily and mental processes will be easily discernible. When keen knowledge thus carries on and formations are easily discernible, then neither the arising of each bodily and mental process, nor its middle phase called "presence," nor the continuity of bodily and mental processes called "occurrence as unbroken flux" is apparent to him; nor are the shape of the hand, the foot, the face, the body, and so on, apparent to him. But what is apparent to him is only the ceasing of bodily and mental processes, called "vanishing," or "passing away," or "dissolution."

For instance, while noticing the rising movement of the abdomen, neither its initial nor middle phase is apparent, but only the ceasing or vanishing, which is called the final phase, is apparent; and so it is also with the falling movement of the abdomen. Again, in the case of bending an arm or leg, while noticing the act of bending, neither the initial nor the middle phase of bending is apparent, nor is the form of the limb apparent, but only the final phase of ceasing and vanishing is apparent. It is similar in the other cases of stretching a limb, and so on.

For at that time each object that is being noticed seems to him to be entirely absent or to have become non-existent. Consequently, at this stage of knowledge, it seems to him as if he were engaged in noticing something which has already become absent or non-existent by having vanished; and the consciousness engaged in noticing appears to have lost contact with the object that is being noticed. It is for that reason that a meditator may here think: "I have lost the insight;" but he should not think so.

For formerly his consciousness normally took delight in conceptual objects of shapes, etc.;³⁴ and even up to the knowledge of arising and passing away, the idea of formations with their specific features³⁵ was always apparent to him. Hence his mind took delight in a plainly distinguishable object consisting of formations, with its particular structure³⁶ and its particular feature-idea. But now that his knowledge has developed in the way described, no such idea of the formations' features or structure appears to him, still less any other, cruder concept. At such a stage, the arising of formations, that is, the first phase of the process, is not apparent (as it is in the case of knowledge of arising and passing away), but there is apparent only the dissolution, that is, the final phase, having the nature of vanishing. Therefore the meditator's mind does not take delight in it at first, but he may be sure that soon, after becoming familiar (with that stage of the practice), his mind will delight in the cessation (of the phenomena) too, which is called their dissolution. With this assurance he should again turn to the practice of continuous noticing.

When thus engaged, he perceives that in each act of noticing there are always present two factors, an objective factor and a subjective one — the object noticed and the mental state of knowing it — which dissolve and vanish by pairs, one pair after the other. For in each single instance of a rising movement of the abdomen, there are, in fact, numerous physical processes constituting the rising movement, which are seen to dissolve serially. It is like seeing the continuous successive vanishing of a summer mirage moment by moment; or it is like the quick and continuous bursting of bubbles produced in a heavy shower by thick rain drops falling on a water surface; or it is like the quick, successive extinction of oil-lamps or candles, blown out by the wind, as these lights are being offered at a shrine by devotees. Similar to that appears the dissolving and vanishing, moment by moment, of the bodily processes noticed. And the dissolution of consciousness noticing

³⁴ "Conceptual objects of shapes" (*saṅṭhāna-paññatti*). The other two types of concepts intended here are: the concepts of individual identity derived from the continuity of serial phenomena (*santati-paññatti*), and collective concepts derived from the agglomeration of phenomena (*samūha-paññatti*).

³⁵ "The idea of formations with their specific features:" this phrase elaborates the meaning applicable here of the Pāli term *nimitta*, which literally means "mark," "sign," "feature," i.e. the idea or image conceived of an object perceived.

³⁶ "With its particular structure" (*sa-viggaha*): the distinctive (*vi*) graspable (*gaha*) form of an object.

those bodily processes is apparent to him along with the dissolution of the bodily processes. Also while he is noticing other bodily and mental processes, their dissolution, too, will be apparent to him in the same manner. Consequently, the knowledge will come to him that whatever part of the whole body is noticed, that object ceases first, and after it the consciousness engaged in noticing that object follows in its wake. From that the meditator will understand very clearly in the case of each successive pair the dissolution of any object whatsoever and the dissolution of the consciousness noticing that very object. (It should be borne in mind that this refers only to understanding arrived at through direct experience by one engaged in noticing only; it is not an opinion derived from mere reasoning.)

It is the perfectly clear understanding of the dissolution of the two things, pair by pair — that is, (1) of the visual or other object appearing at any of the six sense doors, and (2) of the consciousness noticing that very object — that is called “knowledge of dissolution.”

6. Awareness of Fearfulness

When that knowledge of dissolution is mature, there will gradually arise, just by seeing the dissolution of all object-and-subject-formations, awareness of fearfulness³⁷ and other (higher) knowledges, together with their respective aspects of fear, and so on.³⁸

Having seen how the dissolution of two things — that is, any object noticed and the insight-thought engaged in noticing it — takes place moment by moment, the meditator also understands by inference that in the past, too, every conditioned thing (formation) has broken up in the same way, that just so it will break up also in the future, and that at the present it breaks up, too. And just at the time of noticing any formations that are evident, these formations will appear to him in their aspect of fearfulness. Therefore, during the very act of noticing, the meditator will also come to understand: “These formations are indeed fearful.”

Such understanding of their fearfulness is called “knowledge of the awareness of fearfulness;” it has also the name “knowledge of fear.” At that time, his mind itself is gripped by fear and seems helpless.

³⁷ *Bhayatupaṭṭhāna*. The word *bhaya* has the subjective aspect of fear and the objective aspect of fearfulness, danger. Both are included in the significance of the term in this context.

³⁸ This refers to the knowledges described in the following (Nos. 7-11).

7. Knowledge of Misery

When he has realised the fearfulness (of the formations) through the knowledge of fear, and keeps on noticing continuously, then the “knowledge of misery” will arise in him before long. When it has arisen, all formations everywhere — whether among the objects noticed, or among the states of consciousness engaged in noticing, or in any kind of life or existence that is brought to mind — will appear insipid, without a vitalizing factor,³⁹ and unsatisfying. So he sees, at that time, only suffering, only unsatisfactoriness, only misery. Therefore this state is called “knowledge of misery.”

8. Knowledge of Disgust

Seeing thus the misery in conditioned things (formations), his mind finds no delight in those miserable things but is entirely disgusted with them. At times, his mind becomes, as it were, discontented and listless. Even so he does not give up the practice of insight, but spends his time continuously engaging in it. He therefore should know that this state of mind is not dissatisfaction with meditation, but is precisely the “knowledge of disgust” that has the aspect of being disgusted with the formations. Even if he directs his thought to the happiest sort of life and existence, or to the most pleasant and desirable objects, his mind will not take delight in them, will find no satisfaction in them. On the contrary, his mind will incline and lean and tend only towards Nibbāna. Therefore the following thought will arise in him between moments of noticing: “The ceasing of all formations that are dissolving from moment to moment — that alone is happiness.”

9. Knowledge of Desire for Deliverance

When through this knowledge (now acquired) he feels disgust with regard to every formation noticed, there will arise in him a desire to forsake these formations or to become delivered from them. The knowledge relating to that desire is called “knowledge of desire for deliverance.” At that time, usually various painful feelings arise in his body, and also an unwillingness to remain long in one particular bodily posture. Even if these states do not arise, the comfortless nature of the formations will become more evident than ever. And due to that, between moments of noticing, he feels a longing thus: “Oh, may I soon get free

³⁹ *Niroja*. ‘Lit. “without nutritive essence.”

from that! Oh, may I reach the state where these formations cease! Oh, may I be able to give up these formations completely!" At this juncture, his consciousness engaged in noticing seems to shrink from the object noticed at each moment of noticing, and wishes to escape from it.

10. Knowledge of Re-observation

Being thus desirous of escaping from the formations, the meditator makes stronger effort and continues the practice of noticing these very formations with the single purpose of forsaking them and escaping from them. For that reason, the knowledge arising at that time is called "knowledge of re-observation." The term "re-observation" has the same meaning as "re-noticing" or "re-contemplation." Then the nature (or characteristics) of the formations — their being impermanent, suffering, and without a self — will be clearly evident to him; and among these three, the aspect of suffering will be particularly distinct.

At this stage, too, there will usually arise in his body various kinds of pains which are severe, sharp, and of growing intensity. Hence his whole bodily and mental system will seem to him like an unbearable mass of sickness or a conglomeration of suffering. And a state of restlessness will usually manifest itself, making him incapable of keeping to one particular posture for any length of time. For then he will not be able to hold any one position long, but will soon want to change it. This state, however, simply manifests the unbearable nature of the formations. Though he wants to change his bodily posture, still he should not give in easily to that wish, but should endeavour to remain motionless for a longer period in the same posture and continue to carry on the practice of noticing. By doing so he will be able to overcome his restlessness.

Now his insight knowledge is quite strong and lucid, and by virtue of it even his painful feelings will at once cease as soon as they are firmly noticed. Even if a painful feeling does not cease completely, he will perceive that it is dissolving, part by part, from moment to moment. That is to say, the ceasing, vanishing, and disappearing of each single moment of feeling will become apparent separately in each corresponding act of noticing. In other words, now it will not be as it was at the time of the knowledge of comprehension, when the constant flow or continuity of feelings of the same kind was

apparent as a single unit. But if, without abandoning the practice, that feeling of pain is firmly and continuously noticed, it will entirely cease before long. When it ceases in that way, it does so for good and will not arise again. Though in that way the insight knowledge may have become strong and perfectly lucid, still he is not satisfied with that much. He will even think: "My insight knowledge is not clear." He should, however, dismiss such thoughts by applying the act of noticing to them, and he should go on with his task of continuously noticing the bodily and mental formations as they occur.

If he perseveres thus, his noticing will become more and more clear as the time passes in minutes, hours, and days. Then he will overcome the painful feelings and the restlessness in being unable to remain long in one particular posture, and also the idea that his insight knowledge is not yet clear enough. His noticing will then function rapidly, and at every moment of noticing he will understand quite clearly any of the three characteristics of impermanence, etc.

This understanding of any of the three characteristics of impermanence, etc., through the act of noticing which functions with promptness in quick succession, is called "strong knowledge of re-observation."

11. Knowledge of Equanimity about Formations

When this knowledge of re-observation is mature, there will arise knowledge perceiving evident bodily and mental processes in continuous succession quite naturally, as if borne onward of itself. This is called "knowledge of equanimity about formations."

Now, in the act of noticing, effort is no longer required to keep formations before the mind or to understand them. After the completion of each single act of noticing, the object to be noticed will then appear of itself, and insight knowledge, too, will of itself notice and understand it. It is as if no further effort need be made by the meditator. Formerly, owing to seeing the dissolution of formations, there arose, in successive order, the aspect of fearfulness, the perception of misery, the aspect of disgust, the desire for deliverance, and dissatisfaction with the knowledge so far acquired. But now these mental states no longer arise even though, in the present state too, the breaking up of formations which are dissolving more rapidly is closely perceived. Even if a painful feeling arises in the body, no mental disturbance (grief) arises, and there is no lack of fortitude in

bearing it. Generally, however, at this stage, pains will be entirely absent, that is, they do not arise at all. Even if the meditator thinks about something fearful or sad, no mental disturbance will arise, be it in the form of fear or of sorrow. This, firstly, is “the abandoning of fear” at the stage of “equanimity about formations.”

At the earlier stage, on attaining knowledge of arising and passing away, great joy had arisen on account of the clarity of insight. But now this kind of joy does not arise, even though there is present the exceedingly peaceful and sublime clarity of mind belonging to “equanimity about formations.” Though he actually sees desirable objects conducive to joy, or though he thinks about various enjoyable things, no strong feeling of joy will arise. This is “the abandoning of delight” at the stage of “equanimity about formations.”

He cherishes no desire nor hate with regard to any object, desirable or undesirable, that comes into the range of his sense doors, but taking them as just the same in his act of noticing, he understands them (that is to say, it is a pure act of understanding). This is “equable vision” at the stage of “equanimity about formations.”

Of these three qualities just mentioned, it is said in the Path of Purification: “Having discarded fear and delight, he is impartial and neutral towards all formations” (*Visuddhimagga*, xxi, 62).

If he resumes the practice of noticing with the thought: “Now I will do it vigorously again!” then, before long, the noticing will function efficiently as if borne onward of itself. From now onwards there is no need for the meditator to make further (deliberate) effort. Though he does not make a (deliberate) effort, his noticing will proceed in a continuous and steady flow for a long time; it will go on even for two or three hours without interruption. This is “the state of long-lasting (practice)” of equanimity about formations. Referring to this it is said in the *Paṭisambhidāmagga*: “The wisdom lasting long’ is the knowledge present in the mental states of equanimity about formations.” The Great Commentary to the Path of Purification explains as follows: “This is said with reference to knowledge functioning in a continuous flow.”

Now when noticing functions spontaneously as if borne onward of itself, the mind, even if sent out towards a variety of objects, generally refuses to go; and even if it does go, it will not stay long but will soon return to the usual object to be noticed, and will resume

continuous noticing. In this connection it was said: "He shrinks, recoils, and retreats; he does not go forth to it."

12. Insight Leading to Emergence

So, through knowledge of equanimity about formations, which is endowed with many virtues, blessings, and powers, he notices the formations as they occur. When this knowledge is mature, having become keen, strong, and lucid, on reaching its culmination point, it will understand any of the formations as being impermanent or painful or without self, just by seeing their dissolution. Now that act of noticing any one characteristic out of the three, which is still more lucid in its perfect understanding, manifests itself two or three times or more in rapid succession. This is called "insight leading to emergence."⁴⁰

Thereupon, immediately after the last consciousness in the series of acts of noticing belonging to this insight leading to emergence, the meditator's consciousness leaps forth into Nibbāna, which is the cessation of all formations, taking it as its object. Then there appears to him the stilling (subsidence) of all formations called cessation.

This mode of realisation of Nibbāna has been mentioned in many discourses of the Master, for example: "The vision of truth arose: whatsoever has the nature of arising is bound to cease." Herein the words "bound to cease" indicate the aspect of realising the stilling and ceasing of all formations which have the nature of arising.

Also in the Questions of King Milinda it is said: "His consciousness, while carrying on the practice of bringing to mind (i.e. noticing), passes beyond the continuous occurrence of phenomena and alights upon non-occurrence. One who, having practised in the correct manner, has alighted upon non-occurrence, O king, is said to have realised Nibbāna."

The meaning is this: the meditator who wishes to realise Nibbāna should repeatedly bring to mind, through the practice of noticing, every bodily and mental process that appears at any of the six sense doors. When he brings them to mind thus, his consciousness engaged in noticing — here called "bringing to mind" — will, until adaptation

⁴⁰ According to the *Visuddhimagga*, the "insight leading to emergence" is the culmination of insight, and is identical with the following three knowledges: equanimity about formations, desire for deliverance, and knowledge of re-observation. It is called "leading to emergence" because it emerges from the contemplation of formations (conditioned phenomena) to the supramundane path that has Nibbāna as its object.

knowledge is reached, fall at every moment upon the (conditioned) bodily and mental formations called here “continuous occurrence,” because they go on occurring over and over again in an unbroken flow, like a river’s current. But in the last phase, instead of falling upon that continuous occurrence, consciousness passes beyond it and alights upon “non-occurrence,” which is the very opposite of the bodily and mental formations called here “occurrence.” In other words, it arrives at non-occurrence, that is to say, it reaches, as if it “alights upon,” cessation, which is the stilling of the formations (or conditioned phenomena). When the meditator, having already before practiced correctly and without deviation by way of the knowledge of arising and passing away and the other knowledges (or by way of the purification of conduct, of mind, of view, etc.), has in this manner arrived at non-occurrence (by the consciousness alighting upon it), he is said to have “realised Nibbāna.” He is called one who has made Nibbāna a direct experience and has actually seen it.

13. Knowledge of Adaptation

Here the knowledge by way of noticing that occurs last in the series constituting insight leading to emergence, is called “knowledge of adaptation.”⁴¹

This is the end of the purification by knowledge and vision of the course of practice.

14. Maturity Knowledge

Immediately afterwards, a type of knowledge manifests itself that, as it were, falls for the first time into Nibbāna, which is void of formations (conditioned phenomena) since it is the cessation of them. This knowledge is called “maturity knowledge.”⁴²

⁴¹ The *Visuddhimagga* says (XXI,130): “The knowledge of adaptation derives its name from the fact that it adapts itself to the earlier and the later states of mind. It adapts itself to the preceding eight insight knowledges with their individual functions, and to the thirty-seven states partaking of enlightenment that follow.”

⁴² *Gotrabhū-ñāṇa* (maturity knowledge) is, literally, the “knowledge of one who has become one of the lineage (*gotra*).” By attaining to that knowledge, one has left behind the designation and stage of an unliberated worldling and is entering the lineage and rank of the noble ones, i.e. the stream-enterer, etc. Insight has now come to full maturity, maturing into the knowledge of the supramundane paths and fruitions. Maturity knowledge occurs only as a single moment of consciousness; it does not recur, since it is immediately followed by the path consciousness of stream-entry or once-returning, etc.

VII. Purification by Knowledge and Vision

15. Path Knowledge

It is followed immediately by knowledge that abides in that same Nibbāna, which is void of formations since it is the cessation of them. This is called “path knowledge.”⁴³ It is also called “purification by knowledge and vision.”

16. Fruition Knowledge

That again is immediately followed by knowledge that belongs to the final stage and continues in the course of its predecessor. It abides in that same Nibbāna, which is void of formations since it is the cessation of them. This is called “fruition knowledge.”

17. Knowledge of Reviewing

The duration of that threefold knowledge of maturity, path, and fruition is, however, not long. It is very short, and lasts for just an instant, like the duration of a single thought of noticing. Subsequently there arises “knowledge of reviewing.” Through that knowledge of reviewing the meditator discerns that the insight leading to emergence came along with the very rapid function of noticing, and that immediately after the last phase of noticing, the path consciousness entered into the cessation (of formations). This is “knowledge reviewing the path.”

He also discerns that the consciousness abided in that same state of cessation during the intervening period between the path and reviewing. This is “knowledge reviewing fruition.”

He further discerns that the object just experienced is void of all formations. This is “knowledge reviewing Nibbāna.”

In this connection it is said in the Path of Purification: “‘By that path, indeed, I have come;’ thus he reviews the path. ‘That blessing was obtained;’ thus he reviews the fruition. That state has been

⁴³ “Path knowledge” is the knowledge connected with the four supramundane paths of stream-entry, etc. Here, in this passage, only the path of stream-entry is meant. Path knowledge, like maturity knowledge, lasts only for one moment of consciousness, being followed by the fruition knowledge resulting from it, which may repeat itself many times and may also be deliberately entered into by way of the “attainment of fruition” (see Knowledge 17).

penetrated as an object by me;⁴⁴ thus he reviews the Deathless, Nibbāna" (*Visuddhimagga*, xxii, 20).

Some meditators, but not all, have "reviewing of defilements."⁴⁵

After having reviewed in this way, the meditator still continues the practice of noticing bodily and mental processes as they become evident. But while he is thus engaged in noticing, the bodily and mental processes appear to him quite coarse, not subtle as before at the time of the knowledge of equanimity about formations. Why is this so? This is so because the knowledge present now has the nature of the knowledge of arising and passing away. For when the noble disciples (namely, stream-winners, etc.) resume the practice of insight (by noticing), the knowledge of arising and passing away usually arises at the beginning. This is the usual course of order in this respect.

However, when some meditators emerge from the attainment of path and fruition, great faith, happiness, rapture, and tranquillity, produced by virtue of the attainment, arise flooding the whole body. Owing to that, they are unable to carry out the practice of noticing anything apparent at that time. Even if they make double effort and attempt to proceed with the practice of insight, they fail to discern the phenomena clearly and separately, at the moment of their occurrence. They continue to experience only rapture, tranquillity, and happiness, which occur with great force. This state of mind, which is extraordinarily serene through the strong faith prevailing, lasts for one hour, two hours, or more, without break. Because of this, meditators feel as if they were in some such place as a wide open space suffused with radiance and most delightful. The rapture and happiness, of a serene character, that then arise are praised by meditators thus: "Surely, I have never before felt and experienced such happiness!" After two or three hours have passed, that faith, happiness, rapture, and tranquillity will fade. The meditators can once again proceed with noticing the bodily and mental processes as they occur, distinguishing them separately, and they will be able to discern them clearly. But at that time, too, first the knowledge of arising and passing away will appear.

⁴⁴ That means that Nibbāna has now become an object of direct experience, and is no longer a mental construct of conceptual thinking.

⁴⁵ The knowledge of reviewing defilements still remaining, does not obtain at the stage of Arahantship where all defilements have been eliminated. It may occur, but not necessarily so, at the lower three stages of stream-entry, etc.

18. Attainment of Fruition

While he is thus engaged in noticing, his insight knowledge will gradually grow, and soon will again reach the stage of equanimity about formations. If his power of concentration is still short of perfection, only the equanimity about formations will go on repeating itself. But if his concentration has reached perfection, then, in the case of one who does the insight practice of noticing with a view of attaining only to the first path and fruition, the fruition consciousness of the first path alone reaches cessation of formations by way of the attainment of fruition.⁴⁶ This occurs in precisely the same way as the path and fruition consciousness that occurred earlier in the consciousness-sequence belonging to the initial attainment of the first path. The only difference here is the capacity of the fruition attainment to last long.

One should also set one's mind resolutely upon the further tasks: to be able to repeat the achievement of fruition attainment, to achieve it rapidly, and, at the time of achievement, to abide in it a long time, say for six, ten, fifteen or thirty minutes, or for an hour or more.

In one who applies himself to achieving the attainment of fruition, knowledge of arising and passing away will arise at the beginning. Advancing from there in the due sequence, soon the knowledge of equanimity about formations is reached. But when skill in the practice has been acquired, the knowledge of equanimity about formations will arise quickly even after four or five acts of noticing. If the power of concentration has reached perfection, the fruition consciousness will repeatedly become absorbed in cessation by way of fruition attainment. The mind can thus reach absorption even while one is walking up and down, or while taking a meal, and the fruition attainment can remain for any length of time resolved upon. During the fruition attainment, the mind will abide only in the cessation of formations and will not be aware of anything else.

19. The Higher Paths and Fruitions

When the meditator has thus become skilled in achieving the fruition attainment, he should resolutely set his mind upon the task of attaining to the higher paths and fruitions. What should now be done by one who has set himself that task? Just as before, he should carry out the practice of noticing (anything occurring) at the six sense doors.

⁴⁶ See [Note 43](#).

Hence, the meditator should notice any bodily and mental process that becomes evident to him at the six sense doors. While he is thus engaged, he will see, at the stage of knowledge of arising and passing away, that the first objects consisting of formations appear to him rather coarse, and that his mind is not well concentrated. The development of insight belonging to the higher paths is, in fact, not as easy as that of insight belonging to the fruition attainment already achieved by the meditator. It is in fact somewhat difficult, due to the fact that insight has to be developed anew. It is, however, not so very difficult as it was at the first time when beginning the practice. In a single day, or even in a single hour, he can gain the knowledge of equanimity about formations. This statement is made here, basing it on the experience usually gained by persons of the present day who had to be given guidance from the start and who did not possess particularly strong intelligence. Here it is applied, by inference, to similar types of persons in general.

But although equanimity about formations has been attained, if the spiritual faculties⁴⁷ have not yet reached full maturity, it just goes on repeating itself. Though he who has won (one of the lower) fruitions may be able to enter into it several times within one hour, yet if his spiritual faculties are immature, he cannot attain the next higher path within as much as one day, two, three, or more days. He abides merely in equanimity about formations. If, however, he then directs his mind to reach the fruition already attained, he will reach it perhaps in two or three minutes.

When, however, the spiritual faculties are mature, one who carries out the practice of insight for attaining to a higher path will find that immediately after equanimity about formations has reached its culmination, the higher path and fruition arise in the same way as before (i.e. as at the time of the first path and fruition), that is to say, it is preceded by the stages of adaptation and maturity. After the fruition, the stages of reviewing, etc., that follow are also the same as before.

Anything else concerning the method of practice for insight and the progress of knowledge right up to Arahantship can be understood in precisely the same way as described. Hence there is no need to elaborate it any further.

⁴⁷ The five spiritual faculties (*indriya*) are: faith, energy, mindfulness, concentration, and wisdom. For details see *The Way of Wisdom* by Edward Conze (BPS Wheel No.65/66).

Conclusion

Now, the present treatise on the “Progress of Insight through the Stages of Purification” has been written in a concise form, so that meditators can easily comprehend it. Hence complete details have not been given here. And since it was written with a view to making it easily intelligible, in many passages of this treatise relevant canonical references have not been quoted, and there are repetitions and other faults of literary composition. But these shortcomings of presentation and the incompleteness of canonical references may here be overlooked by the reader. Only the meaning and purpose should be heeded well by the wise. It is to this that I would invite the reader’s attention.

Though in the beginning it was mentioned that this treatise has been written for those who have already obtained distinctive results in their practice, others may perhaps read it with advantage, too.

Now these are my concluding good wishes for the latter type of readers: Just as a very delicious, appetizing, tasty and nutritious meal can be appreciated fully only by one who has himself eaten it, and not without partaking of it, in the same way, the whole series of knowledges described here can be understood fully only by one who has himself seen it by direct experience, and not otherwise. So may all good people reach the stage of indubitable understanding of this whole series of knowledges! May they also strive to attain it!

*This treatise on the purities and insights,
For meditators who have seen things clear,
Although their store of learning may be small —
The Elder, Mahāsi by name, in insight’s method skilful,
Has written it in Burmese tongue and into Pāli rendered it.*

The Treatise on the Purities and Insights
composed on 22.5.1950
is here concluded.

THE VENERABLE MAHĀSI SAYĀDAW

Mahāsi Sayādaw, the Venerable U Sobhana Mahāthera, was the son of U Kan Htaw and Daw Shwe Ok of Seikkhun village, which is about seven miles to the west of Shwebo Town, a one-time capital of the founder of the last Burmese dynasty. He was born on the third waning of the month of second Wāso in the year 1266 of the Burmese Era (29th July 1904). At the age of six, he began his studies in a monastic school in the same village, and at the age of twelve he was ordained a sāmaṇera (novice). On reaching the age of twenty, he was ordained as a bhikkhu on the fifth waning of the month of Tasaungmon in the year 1285 of the Burmese Era (23rd November 1923). He then passed the Government Pali examination of all three classes of Pathamagne, Pathamalat, and Pathamagyi, in the following three successive years.

In the fourth year after his bhikkhu ordination, he proceeded to Mandalay — a former capital of Burma — where he continued his further studies in the Khinmagan Kyaung Taik under various monks of high scholastic fame. In the fifth year he went to Moulmein where he took up the work of teaching the Buddhist scriptures at a monastery known as Taung Waing Galay Taik Kyaung.

In the eighth year after his ordination, he and another monk left Moulmein equipped with the bare necessities of a bhikkhu (i.e. almsbowl, a set of three robes, etc.) and went in search of a clear and effective method in the practice of meditation. At Thaton he met the well-known meditation instructor, the Venerable U Nārada, he is also known as “Mingun Jetawan Sayādaw the First.” He then placed himself under the guidance of the Sayādaw and at once proceeded with an intensive course of meditation.

After this practical course of meditation he returned to Moulmein and continued with his original work of teaching Buddhist scriptures. He sat for the Pāli Lectureship Examination held by the Government of Burma in June 1941 and succeeded in passing completely at the first attempt. He was awarded the title of Sāsanadhaja Siri Pavara Dhammācariya.

In the year 1303 of the Burmese Era (1941) and in the eighteenth year of his bhikkhu ordination he returned to his native village (Seikkhun) and resided at a monastery known as “Mahā-Si Kaung” because a drum (Burmese *si*) of unusually big (*mahā*) size is housed

there. He then introduced the systematic practical course of Satipaṭṭhāna meditation. Many people, bhikkhus as well as laymen, gathered round him and took up the strict practical course, and were greatly benefited by his careful instructions. They were happy because they began to understand the salient features of Satipaṭṭhāna and had also learned the proper method of continuing the practice by themselves.

In the year 1311 B.E. (1949) the then Prime Minister of Burma, U Nu, and Sir U Thwin, executive members of the Buddha Sāsanānuggaha Association, requested the Venerable Mahāsi Sayādaw to come to Rangoon and give training in meditative practice. In his twenty-sixth year of bhikkhu ordination, he therefore went to Rangoon and resided at the Thathana Yeikthā, the headquarters of the Association, where since then intensive training courses have been held up to the present day.

Over 15,000 persons have since been trained in this centre alone and altogether over 200,000 have been trained throughout Burma, where there are more than 100 branches for the training in the same method. This method has also spread widely in Thailand and in Sri Lanka.¹

Mahāsi Sayādaw was awarded the title Aggamahāpaṇḍita in the year 1952.

He carried out the duties of the Questioner (*pucchaka*) at the Sixth Buddhist Council (Chaṭṭha Saṅgāyana) held at Rangoon for two years, culminating in the year 2,500 of the Buddhist Era (1956). To appreciate fully the importance of the role it may be mentioned that the Venerable Mahā Kassapa, as Questioner, put questions at the First Buddhist Council held three months after the passing away of the Buddha. Then the Venerable Upāli and the Venerable Ānanda answered the questions. At the Sixth Council, it was Tipiṭakadhara Dhammabhaṇḍāgārika Ashin Vicittasārābhivaṃsa, who answered the questions put by the Venerable Mahāsi Sayādaw. The Venerable Mahāsi Sayādaw was also a member of the committee that was responsible, as the final authority, for the codification of the texts passed at the Sixth Buddhist Council.

He has written several books on meditation and the following notable works may be mentioned.

1. *Guide to the Practice of Vipassanā Meditation* (in Burmese) — two volumes.
2. Burmese translation of the Mahāsatipatṭhāna Sutta, with notes.
3. *Visuddhi-ñāṇa-kathā* (in Burmese and Pāli).
4. Burmese translation of the *Visuddhimagga*, with notes.
5. Burmese translation of the *Visuddhimagga Mahā Ṭīkā*, with notes — 4 volumes.
6. *Paṭiccasamuppāda* (Dependent Origination) — 2 volumes.

A large number of his discourses, based on the Pāli Suttas, have been translated into English and published by the Buddha Sāsanānuggaha Association (16 Hermitage Road, Kokkine, Rangoon, Burma).

Mahāsi Sayādaw passed away on 14th August 1982 after a brief illness.

¹ These figures are from when this biography was written. There are now well over 300 branch centres, and the numbers who have attended intensive courses must now number over a million.