

Thiền sư MAHASI SAYADAW

Căn Bản Thiền Minh Sát



Phạm Kim Khánh dịch

Căn bản thiền minh sát

Thiền sư Mahasi Sayadaw
Phạm Kinh Khánh dịch

Mục lục

Vắng Lặng và Minh Sát
Ngũ uẩn
Tuệ giác và giải thoát
Thực hành đúng phương pháp
Niệm tâm
Hành thiền để làm gì?
Những hiện tượng trong hiện tại
Thủ phát sanh như thế nào?
Niệm ngay trong hiện tại
Niệm không ngừng nghỉ
Sự vật tan rã
Vô thường
Khám phá trở lại
Sau cùng, trạng thái tĩnh lặng
Những giai đoạn tiến bộ
Thánh Đạo
Tóm lược

Căn bản thiền minh sát

Thiền sư Mahasi Sayadaw

Phạm Kinh Khánh dịch

Vắng Lặng và Minh Sát

Chúng ta thiền về những gì? Làm thế nào để phát triển tuệ minh sát? Đó là những câu hỏi quan trọng. Có hai pháp hành thiền: hành thiền để làm cho tâm trở nên vắng lặng và hành thiền để khai triển tuệ minh sát.

Thiền về mười đề mục dùng vật chế ra (*kasina*) để chú niệm, chỉ đưa đến tâm vắng lặng. Thiền về mười đề mục ô trược (*asubha*, như mười loại tử thi), cũng chỉ đưa đến vắng lặng, không đến minh sát. Mười đề mục suy niệm như niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới v.v..., cũng chỉ có thể phát triển vắng lặng, không khai triển minh sát. Niệm về ba mươi hai phần của thân như tóc, móng tay móng chân, răng v.v... cũng không phải minh sát mà chỉ phát triển trạng thái vắng lặng.

Niệm hơi thở cũng phát triển vắng lặng. Nhưng hành giả có thể dùng pháp niệm hơi thở để triển khai minh sát. Sách Thanh Tịnh Đạo (*Vissudhimagga*), xếp pháp này vào hạng thiền Vắng Lặng, vậy chúng ta cũng xem nó là như vậy.

Có pháp suy niệm về bốn phẩm hạnh từ, bi, hỷ, xả gọi là tứ vô lượng tâm, và bốn pháp dẫn đến Thiền (*Jhāna*) Sắc Giới và Vô Sắc Giới. Rồi có pháp suy niệm về tánh cách ghê tởm của vật thực.

Những đề mục ấy là của thiền Vắng Lặng. Khi hành giả thực hành quán niệm các nguyên tố hợp thành cơ thể vật chất thì pháp này được gọi là phân tích tứ đại. Mặc dầu là thiền Vắng Lặng, pháp này cũng giúp khai triển tuệ minh sát.

Tất cả bốn mươi đề mục hành thiền kể trên là để phát triển tâm định (vì lẽ ấy pháp hành này cũng được gọi là thiền “Định”, đối với thiền Minh Sát, gọi là thiền “Tuệ”, hay thiền “Chỉ” đối với thiền “Quán”. Ở đây dùng danh từ thiền Vắng Lặng, trực tiếp phiên dịch phạn ngữ *Samatha*, có nghĩa yên tĩnh, vắng lặng, đồng nghĩa với *saṃādhi* – định, *cittakaggatā* – nhất điểm tâm, và *avikkhepa* – tâm không chao động). Chỉ có pháp niệm hơi thở và pháp phân tích tứ đại liên quan đến thiền Minh Sát. Còn lại, những pháp kia không dẫn đến tuệ minh sát. Người đã thực hành những pháp ấy muốn thành đạt tuệ minh sát còn phải gia công thực hành thêm nữa.

Trở lại vấn đề của chúng ta. Làm thế nào phát triển tuệ minh sát? Câu trả lời là: Phải phát triển tuệ minh sát bằng cách quán niệm ngũ uẩn thủ (*pancupādānakkhandha* – năm nhóm bám níu; năm nhóm gọi là ngũ uẩn gồm sắc, thọ, tưởng, hành, thức, làm đối tượng cho sự dính mắc, luyến ái bám chặt vào, tức chấp thủ).

Những tính chất tinh thần và vật chất bên trong chúng sanh là ngũ uẩn thủ. Ta có thể bám níu năm nhóm này với tâm hoan hỷ vì lòng tham ái, gọi là “trần cảnh thủ”, sự bám níu vào trần cảnh, tức luyến ái duyên theo những đối tượng của giác quan. Ta cũng có thể lầm lạc bám níu vào những quan kiến sai lầm, gọi là “tà kiến thủ”, luyến ái bám níu, vì tà kiến. Hành giả phải quán niệm, quan sát và thấy những bám níu này đúng theo thực tướng của nó, như thật sự nó là vậy. Nếu không chuyên cần chú niệm và quan sát, hành giả sẽ bám chặt vào nó với tâm tham ái và tà kiến. Một khi hành giả đã thấy rõ thực tướng của nó thì không còn bám níu nó nữa và bằng cách ấy, hành giả phát triển tuệ minh sát. Chúng ta sẽ thảo luận về ngũ uẩn thủ với chi tiết.

Ngũ uẩn

Năm uẩn đối tượng của sự bám níu là: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Chúng là gì? Năm uẩn ấy là những gì mà ta luôn luôn kinh

nghiệm. Không cần phải đi tìm ở đâu. Nó ở ngay bên trong chúng ta. Khi ta thấy, nó ở trong sự thấy. Khi nghe, nó ở trong sự nghe. Khi hửi, nếm, sờ đụng hoặc suy tư, nó ở trong mùi, vị, xúc chạm, và tư tưởng. Khi ta co vào, duỗi ra, hoặc cử động chân tay, năm uẩn ở trong sự co vào, duỗi ra, hoặc cử động. Chỉ có điều là ta không biết rằng nó là ngũ uẩn. Bởi vì ta không hành thiền, không quán niệm và không hiểu biết đúng như thật sự nó là vậy. Vì không hiểu biết thực tướng của nó nên chúng ta bám níu vào với lòng tham ái và tà kiến.

Điều gì xảy ra khi ta co tay vào? Trước tiên, có ý định co vào. Sau đó, có những hình thức co vào liên tục tiếp nối. Ý định co vào gồm bốn uẩn thuộc về danh, phần tâm linh. Cái tâm có ý định co tay vào là thức uẩn. Khi nghĩ đến co tay vào và sau đó, cử động co tay vào, ta có thể cảm nhận thọ lạc hay thọ khổ, hoặc thọ vô ký (không lạc không khổ). Nếu co tay vào một cách thoải mái dễ chịu thì đó là thọ lạc. Nếu cảm nghe khó chịu hay bức mình thì đó là thọ khổ. Nếu không cảm nghe thoải mái cũng không khó chịu thì đó là thọ vô ký. Như vậy, khi nghĩ đến sự co tay vào, có “thọ” uẩn. Rồi tiếp theo là tri giác, cái uẩn hay biết cử động co tay vào, đó là tướng uẩn. Rồi có trạng thái tâm giục ta co tay vào. Ta cảm nghe như có lời thúc giục, “Hãy co tay vào! Hãy co tay vào!” Đó là hành uẩn. Như vậy trong ý định co tay vào có đủ tất cả bốn uẩn của danh: thọ, tướng, hành, thức. Cử động co tay vào là phần vật chất, hay hình sắc. Đó là sắc uẩn. Như vậy ý định co tay vào cùng với cử động co tay vào bao gồm tất cả năm uẩn.

Trong một cử động co tay vào có đủ ngũ uẩn. Ta cử động một lần, có ngũ uẩn phát sanh một lần. Ta cử động một lần nữa, có ngũ uẩn phát sanh một lần nữa. Mỗi cử động khơi mào cho ngũ uẩn phát sanh một lần. Nếu ta không hành thiền, không suy niệm về ngũ uẩn và không hiểu biết ngũ uẩn một cách chân chánh, khỏi cần phải nói chuyện gì xảy ra. Chính ta sẽ tự biết lấy.

Đúng vậy, ta nghĩ, “Tôi có ý định co tay vào” và “Tôi co tay vào”. Có phải vậy không? Mỗi người đều hiểu như vậy. Hỏi một em bé, em sẽ trả lời như vậy. Hỏi một người đứng tuổi mà không biết đọc biết viết, người ấy cũng trả lời y như vậy. Bây giờ, hỏi một người biết đọc, biết viết. Nếu ông ta thành thật nói ra đúng như ông thật sự nghĩ thì câu trả lời cũng giống như vậy. Nhưng ông là người có học vấn, ông có thể chế tạo một câu trả lời thích hợp với kinh điển. Ông sẽ nói đó là “danh-sắc”. Trả lời như vậy không phải vì ông am hiểu như vậy, mà vì ông cố tạo nên một câu trả lời thích hợp với những gì mình học trong kinh điển. Sâu kín trong thâm tâm, ông ta vẫn nghĩ, “Chính ‘Tôi’ có ý định co tay vào”, “Chính ‘Tôi’ co tay vào”, “Chính ‘Tôi’ muốn cử động”, “Chính ‘Tôi’ cử động”. Ông cũng nghĩ, “Cái ‘Tôi’ ấy đã có hiện hữu trước kia, đến nay vẫn còn đang hiện hữu, và sẽ còn hiện hữu trong tương lai. Ta tồn tại mãi mãi.” Lối suy tư ấy được gọi là ý niệm thường còn. Không có ai nghĩ rằng “Cái ý định co tay vào chỉ hiện hữu trong hiện tại”. Người tầm thường luôn luôn nghĩ, “Cái tâm nầy trước kia đã có hiện hữu. Cũng cái tâm trước kia đã có hiện hữu nầy, bây giờ đang nghĩ đến việc co tay vào”. Họ cũng nghĩ, “Cái ‘Tôi’ mà đang suy tư, đang hiện hữu trong hiện tại, sẽ còn tiếp tục hiện hữu trong tương lai.”

Khi co vào hoặc cử động tay chân ta nghĩ, “Chính tay chân nầy đã có hiện hữu trước kia, và hiện giờ đang cử động. Chính cái ‘Tôi’ nầy đã hiện hữu và hiện đang cử động”. Sau khi cử động tôi lại nghĩ trở lại, “Tay chân nầy, cái ‘Tôi’ nầy, luôn luôn tồn tại”. Ta không hề nghĩ rằng tất cả những cái ấy đều phải hoại diệt. Đó cũng là ý niệm thường còn. Đó là bám níu vào những gì vô thường mà xem là trường tồn, bám níu vào những gì vô ngã, không có thực chất, mà xem là bản ngã, là cái ‘Tôi’ vĩnh cửu.

Rồi, bởi vì ta co tay chân vào hay duỗi ra theo ý muốn, ta nghĩ rằng như vậy là rất tốt đẹp. Thí dụ như khi cảm nghe cánh tay bị tê cứng, ta xếp cánh tay lại, di động theo một chiều khác, và nghe

hết tê. Ta cảm thấy thoải mái dễ chịu và nghĩ rằng như vậy là rất tốt đẹp. Ta nghĩ rằng đó là vui sướng, hạnh phúc. Những nhà khiêu vũ thiện nghệ hay tài tử, nhảy múa, co tay co chân vào rồi duỗi ra và nghĩ rằng thật là tốt đẹp. Họ lấy làm thỏa thích và tự mãn. Khi trò chuyện với nhau chúng ta thường quơ tay và cử động đầu. Chúng ta thỏa thích nghĩ rằng đó là hạnh phúc. Khi viên mãn hoàn tất một công trình ta cũng thấy là tốt đẹp và cảm nghe hạnh phúc. Đó là hoan hỉ, thỏa thích do tham ái và bám níu vào sự vật. Cái vô thường tạm bợ ta xem là thường còn và hoan hỉ thọ hưởng. Cái không phải là hạnh phúc, không phải là tự ngã vĩnh tồn mà chỉ là những nhóm thành phần vật chất hay tinh thần (những uẩn), ta xem là hạnh phúc, là tự ngã và hoan hỉ thỏa thích. Chúng ta thỏa thích với nó, bám sát vào nó, lầm tưởng rằng nó là chính ta, là tự ngã của ta, và chặt chẽ dính mắc vào nó.

Vậy, khi co vào, duỗi ra, hoặc cử động tay chân ta có ý nghĩ, “Tôi sẽ co vào” là uẩn thủ. Cử động co vào là uẩn thủ. Ý nghĩ duỗi ra là uẩn thủ. Sự duỗi ra là uẩn thủ. Ý nghĩ, “Ta sẽ cử động” là uẩn thủ. Sự cử động là uẩn thủ. Khi nói hành thiền về ngũ uẩn thủ chúng ta chỉ đề cập đến những sự việc như vậy.

Sự việc cũng xảy diễn cùng một thể ấy khi ta thấy, nghe, hửi v.v... Khi thấy, nền tảng của sự thấy hiển nhiên là mắt. Đối tượng của sự thấy cũng biểu lộ hiển nhiên. Cả hai – mắt và đối tượng của sự thấy – là phần vật chất (sắc), tự chính nó không có khả năng hay biết. Nhưng nếu không chú niệm trong khi thấy ta sẽ dính mắc vào nó. Ta nghĩ rằng toàn thể thân này, cùng với mắt, là thường còn, là hạnh phúc, là tự ngã của ta, và bám níu vào nó, nghĩ rằng toàn thể thể gian vật chất, cùng với đối tượng của sự thấy nói trên, là thường còn, đẹp đẽ, tốt lành, hạnh phúc, là bản ngã của ta, và bám níu vào nó. Như vậy, mắt (nhãn căn) và đối tượng của sự thấy (nhãn trần) là những uẩn thủ (những nhóm đối tượng của sự bám níu).

Và trong khi thấy, sự “trông thấy” (nhãn thức) cũng hiển nhiên. Đó là bốn uẩn thuộc về danh, phần tâm linh. Hay biết có sự thấy – chỉ có sự thấy suông, chỉ thấy thôi mà không biết thấy gì – là thức uẩn. Thỏa thích hay bất mãn khi thấy là thọ uẩn. Cái gì nhận ra đối tượng của sự thấy là tướng uẩn. Cái gì hướng sự chú ý đến đối tượng của sự thấy là hành uẩn. Đó là bốn uẩn cấu thành phần tâm linh. Nếu không niệm trong khi thấy ta có khuynh hướng nghĩ rằng cái thấy này “trước đây đã có hiện hữu và hiện thời đang hiện hữu”. Hoặc nữa, khi thấy điều tốt đẹp ta có thể nghĩ, “Sự thấy là tốt đẹp”, và khi suy tư như vậy ta theo đuổi, bám níu vào những sự việc tốt đẹp và kỳ diệu biểu hiện trong sự thấy. Ta bỏ tiền ra để xem múa hát hay xem chớp bóng, lắm khi phải mất ngủ và tổn hại đến sức khỏe, vì ta nghĩ rằng làm như vậy là tốt, là đúng. Nếu không nghĩ là tốt ắt ta không tiêu phí tiền bạc, thì giờ và chịu để sức khỏe bị hao mòn. Ta nghĩ rằng cái gì xem múa hát là “Ta”. “Ta Xem”, “Ta Thỏa Thích”. Đó là bám níu (thủ) với tham ái và tà kiến. Vì ta dính mắc, luyến ái, bám chặt vào danh và sắc biểu lộ trong sự thấy, nên gọi đó là uẩn thủ, những nhóm đối tượng của sự bám níu.

Cùng một thế ấy, ta bám níu trong sự nghe, sự hửi, sự nếm v.v... Ta cũng bám níu chặt chẽ hơn vào cái tâm nghĩ ngợi, tưởng tượng, suy tư, xem đó là “Ta”, là “Tự Ngã” chắc thật của ta. Như vậy, ngũ uẩn thủ không phải gì khác hơn là chấp thủ vào những gì tự biểu hiện nơi sáu cửa (lục căn, hay lục nhập) mỗi khi ta thấy, nghe, thọ cảm, hoặc hay biết. Ta phải cố gắng thấy rõ các uẩn ấy đúng theo thực tướng của nó. Hành thiền về ngũ uẩn và nhận thấy rõ ràng như đúng thực nó là vậy, thấu triệt thực tướng của ngũ uẩn, là tuệ minh sát.

Tuệ giác và giải thoát

“Thiền Minh Sát là thực hành quán niệm ngũ uẩn thủ”. Điều này đúng theo giáo huấn của Đức Bổn Sư. Những lời dạy của Đức

Phật được gọi là “*sutta*” (kinh) có nghĩa gốc là “sợi chỉ”. Khi người thợ mộc sắp cưa hay bào một khúc gỗ thì anh dùng sợi chỉ có thắm mực để đánh dấu một lần ngay thẳng trên mặt gỗ. Cái lần ấy là mẫu mực để anh theo đó mà cưa, bào hay gọt. Cùng thế ấy, khi muốn sống đời phạm hạnh thánh thiện ta phải theo đúng mẫu mực, hay *sutta*. Đức Phật bỏ mực, vạch con đường để ta lấy đó làm khuôn vàng thước ngọc cho công trình tu tập, dựa theo Giới Luật, phát triển tâm Định, và thành đạt Trí Tuệ. Chúng ta không thể đi lệch ra ngoài lần mực để hành động hay nói năng theo ý riêng.

Về phương pháp liên quan đến ngũ uẩn thủ, sau đây là một vài đoạn được trích ra từ những bài *sutta* (kinh):

“Nầy chư tỳ-khưu, sắc là vô thường. Cái gì vô thường là khổ. Cái gì khổ không phải là tự ngã. Cái gì không phải tự ngã ắt không phải là của ta, không phải là ta, không phải là tự ngã của ta. Khi sắc thật sự sanh khởi, ta phải phân biệt nó với chánh kiến như vậy”. (SN 22.15)

Ta phải gia công hành thiền để có thể nhận thức rõ ràng rằng cái sắc vô thường, khổ và vô ngã nầy thật sự là vô thường, đau khổ một cách khủng khiếp và không chứa đựng thực chất, một tự ngã hay một cái “Ta” thường còn, không biến đổi. Cùng thế ấy, ta phải quán niệm thọ, tưởng, hành và thức. Xem ngũ uẩn là vô thường, khổ và vô ngã thì có lợi ích gì? Đức Phật dạy:

“Xem tất cả mọi sự vật bằng cách ấy người đệ tử của bậc Thánh Nhân đã thọ huấn đầy đủ sẽ không quan tâm đến sắc, không quan tâm đến thọ... tưởng... hành... thức” (SN 22.59)

Người nhận thức bản chất vô thường, khổ, vô ngã của ngũ uẩn cũng nhàm chán sắc, thọ, tưởng, hành, thức:

“Bằng cách không quan tâm đến, vị ấy không khát khao ham muốn”.

Điều nầy có nghĩa là vị ấy đã đạt Thánh Đạo: “Do sự không khát khao ham muốn, vị ấy đã giải thoát”.

Một khi đã đạt đến Thánh Đạo thì vị ấy tuyệt đối buông bỏ, không còn khát khao ham muốn. Vị ấy đã thành đạt bốn quả, hoàn toàn giải thoát ra khỏi mọi nhiễm ô, tuyệt đối trong sạch.

“Được giải thoát, phát sanh tri kiến ‘Ta đã giải thoát’.”

Khi được giải thoát, chính tự ta hiểu biết rằng mình đã giải thoát. Nói cách khác, khi ta thành tựu đạo quả A La Hán và tuyệt đối tận diệt mọi nhiễm ô ngủ ngầm trong tâm, ta sẽ biết rằng mình đắc quả A La Hán.

Tất cả những đoạn trên đây đều được trích từ kinh Yadanicca (SN 22.12). Có nhiều bài kinh khác cũng dạy như vậy. Toàn thể phẩm Khandhavagga của bộ Tương ưng, bao gồm những bài tương tự như thế. Có hai bài kinh đặc biệt đáng được lưu ý là kinh Silavanta (SN 22.122) và kinh Sutavanta (SN 22.123). Trong cả hai bài Đại Đức Mahākotthika nêu ra nhiều câu hỏi cho Đức Sāriputta. Ngài Sāriputta chỉ trả lời vắn tắt nhưng rất sống động. Ngài Mahākotthika hỏi:

“Kính bạch sư huynh, một tỳ khưu đã trang nghiêm trì giới phải chuyên cần quán niệm những điều gì?”

Nên ghi nhận những danh từ “trang nghiêm trì giới” được dùng trong câu hỏi. Nếu ta chú nguyện hành thiện Minh Sát để thành công tiến đạt đến đạo, quả và Niết Bàn, điều tối trọng yếu và tư cách tối thiểu là cần phải trang nghiêm trì giới. Nếu không nghiêm túc giữ gìn giới luật thì không mong gì đạt đến trạng thái định tâm đúng mức và trí tuệ. Câu trả lời của Ngài Sāriputta là:

“Ngũ uẩn thủ, nầy sư huynh Kotthika, là điều mà vị tỳ khưu đã trang nghiêm trì giới phải gia công chuyên cần chú niệm đầy đủ để chứng nghiệm rằng sắc, thọ, tưởng, hành, thức, là vô thường, khổ, là một cơn bệnh, một ung nhọt, một mũi tên, là đau đớn, là bệnh tật, ở bên ngoài, không phải chính mình, là có tính cách hoại diệt, là trống rỗng, là vô ngã.”

Chú niệm như thế thì được lợi ích gì? Ngài Sāriputta giảng tiếp:

“Quả thật vậy, nầy sư huynh, một vị tỳ khưu đã trang nghiêm trì giới và gia công chuyên cần chú niệm ngũ uẩn thủ đầy đủ, có thể chứng nghiệm quả Nhập Lưu”.

Như vậy, nếu muốn đắc quả Tu Đà Huần (Nhập Lưu), không bao giờ còn tái sanh trở lại trong bốn khổ cảnh, ta phải hành thiền, trì niệm về năm uẩn, nhằm chứng ngộ bản chất vô thường, khổ và vô ngã của sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Nhưng đến đây chưa phải là chấm dứt. Ta còn có thể tiến đạt đến đạo và quả A La Hán. Ngài Koththika hỏi tiếp:

“Kính bạch sư huynh Sāriputta, một vị tỳ khưu đã đắc quả Nhập Lưu còn cần phải gia công chuyên cần chú niệm về điều gì?”

Ngài Sāriputta giải đáp tiếp rằng người đã đắc quả Nhập Lưu phải gia công chuyên cần quán niệm cũng ngũ uẩn thủ ấy một cách đầy đủ, và tự mình chứng nghiệm rằng năm uẩn là vô thường, khổ, vô ngã. Kết quả là thế nào? Vị ấy sẽ tiến đạt thêm lên một tầng, thành tựu đạo và quả Nhất Lai (Tư Đà Hàm). Rồi vị Thánh Nhất Lai hành thiền về đề mục gì? Cũng lại ngũ uẩn thủ ấy nữa. Và do công phu hành thiền nầy vị ấy đắc quả Bất Lai (A Na Hàm). Rồi vị A Na Hàm hành thiền về đề mục gì? Cũng ngũ uẩn thủ. Đến đây vị ấy đắc quả A La Hán. Và vị A La Hán hành thiền về đề mục gì? Cũng ngũ uẩn thủ. Điều nầy cho thấy rằng năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức luôn luôn là đề mục quán niệm. Cho đến khi đã đắc quả A La Hán rồi cũng vẫn quán niệm ngũ uẩn thủ.

Một vị đã đắc quả A La Hán còn hành thiền để làm gì? Có phải để tiến đến Bích Chi Phật (Độc Giác Phật) không? Hay vị ấy sẽ trở thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác? Không. Cũng không phải vậy. Là A La Hán, vị ấy đã chấm dứt vòng sanh tử, tử sanh, và sẽ nhập Niết Bàn. Một vị A La Hán đã hoàn toàn trong sạch, không còn mảy may ô nhiễm nào để thanh lọc hoặc làm giảm suy. Tất cả mọi hoặc lậu đã được diệt trừ tận cội rễ. Do đó, vị ấy không còn pháp tu tập nào nữa để phát triển nhằm loại trừ, hoặc làm giảm suy ô nhiễm ngũ ngấm. Ngài cũng không còn Giới, Định hay Tuệ

nào nữa cần phải trau dồi cho được toàn hảo. Như vậy Ngài không cần phải gia công làm cho điều gì trở nên toàn hảo cũng không cần phải tăng trưởng để làm cho những gì đã toàn hảo, trở nên càng toàn hảo hơn. Một vị A La Hán hành thiền Minh Sát chắc chắn không phải để tìm những lợi ích tương tự.

Một trong những lợi ích mà vị A La Hán có thể thọ hưởng do pháp hành thiền là trạng thái tự tại trong thế gian. Mặc dầu đã là A La Hán, nếu Ngài không hành thiền, trạng thái không thoải mái, không yên tĩnh, có thể phát sanh khi chỗ này, lúc nơi khác, ở sáu cửa (lục căn). Nơi đây, “không yên tĩnh” không có nghĩa là tinh thần giao động mà bởi vì lục trần (sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp) không ngớt sanh khởi ngoài ý muốn, và tâm Ngài sẽ mất trạng thái thanh bình an lạc. Không nói chi đến chư vị A La Hán, quý vị thiền sinh ngày nay đến đây hành thiền cũng vậy, cũng cảm nghe không thoải mái khi phải đối phó với trần cảnh. Các người ấy chỉ muốn sống trong trạng thái minh sát. Mỗi khi rời thiền đường trở về nhà, thấy chuyện này, nghe việc nọ, bàn thảo những chuyện thế gian, họ cảm nghe không an lạc. Và họ trở lại thiền đường. Tuy nhiên cũng có người, mặc dầu cảm nghe thiếu mất tình trạng thoải mái của thiền đường nhưng dần dà đôi ba ngày hoặc năm mười hôm, rồi cũng quen trở lại với nếp sống gia đình. Vị A La Hán thì không bao giờ trở về với những thói quen xưa cũ. Nếu trong khi hành thiền gặp phải những trần cảnh khác nhau Ngài chỉ cảm nghe không thoải mái. Chỉ trong lúc hành thiền và ở trong trạng thái minh sát Ngài mới cảm nghe thân tâm hoàn toàn an lạc. Như vậy, pháp hành thiền quán niệm ngũ uẩn tạo cho vị A La Hán trạng thái an lạc trong thế gian.

Lại nữa, khi vị A La Hán hành thiền, chánh niệm và trí tuệ thấu triệt lý vô thường, khổ, và vô ngã, luôn luôn phát sanh đến Ngài. Đó là một lợi ích khác. Một vị A La Hán, có chánh niệm và trí tuệ luôn luôn phát sanh đến mình, cũng thường xuyên ở trong trạng

thái thoải mái của đời sống và có thể thọ hưởng quả vị Niết Bàn bất cứ lúc nào, bất luận bao lâu.

Vì hai lợi ích kể trên – trạng thái an lạc trong thế gian và “niệm-tuệ” – vị A La Hán vẫn còn hành thiền.

Trên đây là phần giải đáp của Ngài Sāriputta, được ghi chép trong kinh Silavanta Sutta. Những câu trả lời tương tự cũng được ghi trong kinh Sutavanta Sutta. Sự khác biệt giữa hai bài kinh chỉ là danh từ Silavanta, người có giới đức, người nghiêm túc trì giới và Sutavanta, người được nghe giáo huấn đầy đủ. Ngoài ra không có gì khác nhau. Căn cứ trên hai bài kinh này và những bài khác nữa về ngũ uẩn, lời dạy chắc thật được keo gọn như sau: Trí tuệ minh sát phát sanh do pháp hành thiền, trì niệm ngũ uẩn thủ.

Giờ đây ta hãy trở về sự chấp thủ phát sanh xuyên qua sáu cửa giác quan (lục căn).

Khi thấy, người ta có ý nghĩ rằng mình hay những người khác là thường còn, trước đây đã hiện hữu, hiện thời đang hiện hữu và trong tương lai sẽ hiện hữu, luôn luôn sanh tiền. Người ta nghĩ rằng chính họ và những người kia có hạnh phúc, được an lành và tươi đẹp, là những thực thể sống. Khi nghe, hửi, nếm, sờ đụng, họ cũng nghĩ như vậy. Cảm giác “xúc chạm” nằm khắp châu thân – bất luận nơi nào có thịt và máu. Và mỗi khi có xúc chạm là có chấp thủ. Khi co tay chân vào hay duỗi ra là có xúc. Bụng phồng lên và xẹp xuống cũng có cảm giác xúc chạm. Chúng ta sẽ đề cập trở lại điều này với nhiều chi tiết hơn.

Khi người ta suy tư hoặc tưởng tượng, họ nghĩ, “Cái ‘Tôi’ mà đã hiện hữu trước kia, giờ đây đang suy tư. Họ nghĩ, ‘Tôi’ sẽ tiếp tục hiện hữu,” và như vậy họ nghĩ rằng mình là một bản ngã thường còn.

Họ cũng nghĩ rằng suy tư hay tưởng tượng là thích thú. Đó là hạnh phúc. Nếu nói rằng tình trạng suy nghĩ sẽ tan biến, không

còn, ắt họ sẽ không chấp nhận, không vui. Bởi vì họ chấp thủ, dính mắc vào đó.

Như vậy, ta chấp thủ vào bất luận gì khởi phát xuyên qua lục căn, xem đó là thường còn, thích thú, là tự ngã của mình. Ta hoan hỷ với tham ái và dính mắc vào đó. Ta lâm lạc trong tà kiến và kẹt luôn trong đó. Phải hành thiền về ngũ uẩn để thấu triệt thực tướng của sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Thực hành đúng phương pháp

Khi hành thiền phải hành đúng theo phương pháp. Phương pháp đúng mới đưa đến tuệ minh sát. Nếu chúng ta nhìn sự vật là thường còn thì làm sao phát triển trí tuệ? Nếu nhìn sự vật là hạnh phúc, là tốt, là đẹp, là linh hồn trường cửu, là tự ngã vĩnh tồn thì làm thế nào trí tuệ có thể phát sanh?

Danh và sắc là vô thường. Những sự vật vô thường ấy, ta phải niệm để thấy đúng thực tướng của nó là vô thường. Nó sanh khởi rồi hoại diệt, và không ngừng làm cho ta khó chịu, phiền toái. Như vậy nó thật là khủng khiếp đáng sợ, là đau khổ. Ta phải hành thiền để thấy đúng như thật sự nó là vậy, là đau khổ. Danh và sắc là những tiến trình luôn luôn trôi chảy mà không có một cá tính riêng biệt, một linh hồn, một tự ngã. Ta phải hành thiền để thấy rõ nó không có một cá tính, một linh hồn, xem như một thực thể thường còn không biến đổi, một tự ngã. Ta phải cố gắng nhìn thấy nó như thật sự nó là vậy.

Do đó, mỗi khi thấy, nghe, sờ đụng, hoặc tri giác, ta phải cố gắng thấy tiến trình danh và sắc phát sanh ở sáu cửa (lục căn), đúng theo thực tướng của nó. Khi thấy, sự thấy là thực tại, là thật sự có. Điều này ta phải ghi nhận, “thấy, thấy”. Cùng thể ấy, khi nghe, phải ghi nhận, “nghe, nghe”, khi hửi mùi, ghi nhận, “mùi, mùi”, khi nếm, ghi nhận, “vị, vị”, khi sờ đụng, ghi nhận, “chạm, chạm” v.v... Tình trạng mệt nhọc, nóng, đau, mỏi, và những cảm

giác khó chịu hay không thoải mái tương tự cũng phát sanh do sự xúc chạm. Hãy quan sát và ghi nhận, “nóng, nóng”, “đau, đau” v.v... Những tư tưởng, những ý nghĩ cũng có thể phát sanh. Hãy ghi nhận, “suy tư, suy tư”, “tưởng tượng, tưởng tượng”, “hoan hỉ, hoan hỉ”, “thỏa thích, thỏa thích” khi nó khởi sanh. Tuy nhiên đối với một hành giả sơ cơ, quả thật khó quan sát rành rẽ tất cả những gì phát sanh ở lục căn. Người chưa quen hành thiền phải bắt đầu ghi nhận một vài hiện tượng.

Vị ấy phải hành như thế này. Khi thở vào và thở ra, cái bụng sẽ phồng lên và xẹp xuống một cách rõ rệt. Phải bắt đầu quan sát cử động phồng, xẹp ấy. Khi bụng phồng lên, hay biết, “phồng, phồng”. Khi bụng xẹp xuống, hay biết, “xẹp, xẹp”. Công trình quan sát trạng thái phồng lên và xẹp xuống ở bụng này không có được đề cập đến chỗ nào trong Tam Tạng kinh điển. Có người không quen với pháp hành này có vẻ khinh khi, phê bình, “Cái câu chuyện phồng xẹp này có dính dáng vào đâu đến kinh điển. Đó là một pháp hành trống không, không chứa đựng gì hết.” Đúng vậy, họ có thể nghĩ rằng phương pháp hành thiền này vô nghĩa lý bởi vì không thấy kinh điển đề cập đến.

Tuy nhiên trên phương diện lý thuyết, đúng theo pháp học, nó thật sự là “một cái gì”. Phồng lên là thực tại, là có thật. Xẹp xuống là có thật. Chúng ta dùng ngôn ngữ thông dụng thường ngày và nói phồng lên, xẹp xuống, để tiện hiểu biết với nhau mà thôi. Danh từ được dùng trong kinh điển là tình trạng sanh khởi và hoại diệt của nguyên tố gió (một trong bốn thành phần đất, nước, lửa, gió của sắc). Nếu thận trọng quan sát cái bụng khi phồng lên và xẹp xuống ta sẽ thấy có trạng thái nổi phồng cứng lên, có trạng thái cử động, có sự di chuyển đưa hơi ra. Nơi đây, trạng thái “nổi phồng cứng lên” là đặc tính của nguyên tố gió; trạng thái cử động là cơ năng (hay tính chất) và sự di chuyển đưa hơi ra ngoài là sự biểu lộ. Hiểu biết thành phần gió trong tứ đại có nghĩa là hiểu biết đặc tính, cơ năng, và sự biểu lộ của nó. Hành thiền là để hiểu biết nó.

Thiền Minh Sát bắt đầu bằng cách định rõ danh và sắc – phân tâm linh và phần vật chất cấu thành chúng sanh. Để thành tựu mục tiêu này, hành giả khởi đầu quan sát sắc. Bằng cách nào?

“(Hành giả) phải ... nắm vững (đề mục) qua đặc tính, cơ năng v.v....”
(Vism ii, 227)

Khi bắt đầu hành thiền, niệm danh hay sắc, ta phải quan sát xuyên qua đặc tính, cơ năng (hay tính chất) v.v... (ở đây đoạn “v.v...” hàm ý phương cách biểu lộ của nó).

Về điểm này sách Thắng Pháp Tập Yếu (Compendium of Philosophy - *Abhidhammatthasaṅgaha*) viết:

“Quan kiến trong sạch (kiến tịnh) là thấu triệt danh và sắc trên phương diện đặc tính, cơ năng (hay tính chất), phương cách phát hiện (sự biểu lộ) và nguyên nhân kế cận (cận nhân).”

Câu này có nghĩa là tuệ minh sát bắt đầu với sự hiểu biết có tính cách phân tích (tuệ phân tích) danh và sắc (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*). Trong bảy giai đoạn của Thanh Tịnh Đạo, trước tiên phải gia công hoàn hảo Giới Tịnh và Tâm Tịnh và kế đó bắt đầu Kiến Tịnh (quan kiến trong sạch). Để thành tựu tuệ phân tích danh-sắc và Kiến Tịnh, phải hành thiền, quán niệm danh và sắc, và hiểu biết danh, sắc, qua đặc tính, cơ năng và phương cách mà nó khởi hiện. Một khi hiểu biết thấu đáo nó như vậy ta đã thành đạt tuệ phân tích danh-sắc. Khi tuệ này trở nên vững chắc và sâu sắc hành giả khai triển Kiến Tịnh.

Nơi đây, “hiểu biết qua đặc tính của nó” có nghĩa là hiểu biết bản chất cố hữu của danh và sắc. “Hiểu biết qua cơ năng của nó” là hiểu biết tính chất, tác hành hay nhiệm vụ của nó. Sự biểu lộ là phương cách nó khởi hiện. Trong giai đoạn hành thiền sơ khởi này chưa cần hiểu biết về nhân kế cận của nó. Chúng ta hãy tiếp tục giải thích những đặc tính, cơ năng và phương cách biểu lộ.

Trong cả hai bản, Thanh Tịnh Đạo và Thắng Pháp Tập Yếu vừa được kể trên, không có nơi nào dạy rằng khi hành thiền, quán niệm

danh và sắc, ta phải thốt ra lời gì, hoặc nói lên tên gì hay số gì, xem như phần vật chất hay tiến trình không ngừng phát sanh nào. Ta phải thận trọng ghi nhận điểm này nếu không, có thể bị dẫn dắt sai lạc vào những khái niệm về tên, về số, về những phần vi tế của sắc hoặc những tiến trình biến đổi. Các bản Chú Giải dạy rằng ta phải hành thiền, niệm danh và sắc qua đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ của nó, và như vậy, khi niệm về nguyên tố gió trong tứ đại ta phải chú niệm qua đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ của nó.

Đặc tính của nguyên tố gió là gì? Đó là đặc tính nâng đỡ, bản chất cố hữu của nó. Đó chính là nguyên tố gió. Cơ năng của nguyên tố gió là gì? Là di động. Sự biểu lộ của nó là gì? Là tác động đưa khí ra. Sự biểu lộ là cái gì phát hiện trước trí thức của hành giả. Trong khi niệm về nguyên tố gió trí thức của hành giả cảm nhận hình như có cái gì đưa ra, đẩy tới và kéo lui. Đó là sự biểu lộ của nguyên tố gió. Nguyên tố gió này rất quan trọng. Bản Chú giải kinh Niệm Xứ (*Satipatthāna Sutta*), phần niệm thân, khi đề cập đến các oai nghi và tính hay biết, có nhấn mạnh đến tầm quan trọng của nguyên tố gió này. Sau đây là lời dạy của Đức Phật: “*Gacchanto vā gacchāmi’ti pajānāti – Khi đi, vị ấy hay biết ‘tôi đang đi’.*”

Đức Phật dạy chúng ta nên chú niệm vào hình thể đi bằng cách ghi nhận, “đi, đi” mỗi khi đi. Hành như vậy thì làm sao phát triển tuệ giác? Bản Chú giải giải thích: “Ý nghĩ ‘tôi đang đi’ phát sanh. Sự phát sanh ý nghĩ này tạo nên khí. Khí tạo nên sự thúc giục. Khí di chuyển thành nguyên tố gió, đưa toàn bộ cơ thể bước tới, gọi là đi.”

Lời chú giải có ý nghĩa như vậy: Vị hành giả đã có thói quen quán niệm, “đi, đi” mỗi khi đi, nhận thức rằng, trước tiên, ý nghĩ “tôi sẽ đi” phát sanh. Tác ý, hay ý-muốn-làm này làm phát khởi một động tác căng thẳng trong toàn bộ cơ thể, và động tác này làm cho cơ thể vật chất tiến tới, trong một chuỗi những cử động nhỏ liên tục nối tiếp. Ta nói, “Tôi đi” hay “Anh đi”. Chỉ có tác ý hay ý-muốn-đi, và hình thể đi. Điều này hành giả nhận thức rõ rệt. Ở

đây, trong sự giải thích nhằm rọi sáng vấn đề cho ta, Bản Chú giải nhấn mạnh vào tính cách nhận thức sự di chuyển của nguyên tố gió. Như vậy, khi thấu đạt nguyên tố gió qua đặc tính, cơ năng, và sự biểu lộ của nó ta có thể tự mình nhận định xem pháp hành của mình có đúng hay không.

Nguyên tố gió có đặc tính nâng đỡ. Trong một trái banh, chính là hơi (khí), hay nguyên tố gió, choán đầy và nâng đỡ làm cho trái banh phồng cứng lên. Theo ngôn từ thông thường ta nói rằng trái banh đầy hơi và cứng. Danh từ triết học nói rằng nguyên tố gió “nâng đỡ” trái banh phồng cứng lên. Khi duỗi tay ra ta cảm nghe như có sự vững chắc trong tay. Đó là nguyên tố gió nâng đỡ. Cùng một thế ấy, khi nằm xuống ta đặt đầu và mình trên gối hơi và nệm hơi, mình và đầu ta không đè sát, đụng xuống giường mà nằm hêu ở trên. Đó là vì có nguyên tố gió trong gối và trong nệm nâng đỡ đầu và mình ta. Những viên gạch được xây lên, viên này chồng chất lên viên kia. Viên gạch nằm dưới nâng đỡ viên ở trên. Nếu không vậy viên gạch ở trên ắt sẽ ngã đổ. Cùng thế ấy, cơ thể vật chất của con người đầy nguyên tố gió và nhờ vậy được nâng đỡ cứng chắc mới có thể đứng vững mà không ngã. Khi nói “cứng chắc” thì đó chỉ là một lối nói tương đối. Nếu có gì cứng hơn thì ta nói là nó “mềm”, và nếu có gì “mềm lỏng” hơn thì ta sẽ nói trở lại là nó cứng.

Cơ năng của nguyên tố gió là cử động. Nó di chuyển từ chỗ này đến chỗ khác khi đủ mạnh. Chính nguyên tố gió trong tứ đại làm cho cơ thể co vào, duỗi ra, ngồi xuống, đứng dậy, hoặc đi đi lại lại. Những người chưa từng thực hành thiền Minh Sát thường nói, “Nếu ghi nhận co vào, duỗi ra thì chỉ có những khái niệm như cánh tay phát hiện đến hành giả. Nếu ghi nhận trái bước, mặt bước, thì chỉ có những khái niệm như cái chân phát hiện. Nếu ghi nhận phồng xẹp, chỉ có những khái niệm như bụng phát hiện.” Điều này có thể đúng với các hành giả còn sơ cơ. Nhưng nghĩ rằng chỉ có những khái niệm luôn luôn phát hiện thì không đúng. Đối với

hành giả sơ cơ, khái niệm và thực tế cả hai đều phát hiện. Vài người khuyên dạy quý vị thiền sinh mới nhập môn chỉ nên chú niệm vào thực tế. Điều này không thể làm được. Lúc ban sơ, rõ ràng hành giả không thể quên khái niệm. Ta phải phối hợp thực tế và khái niệm. Chính Đức Phật dùng khái niệm, dạy ta hay biết và ghi nhận, “tôi đang đi” khi ta đi, “tôi đang co vào” hoặc “tôi đang duỗi ra”. Ngài không lơ bỏ khái niệm, chỉ dùng thực tế, và dạy ta hay biết và ghi nhận, “nó nâng đỡ”, “nó cử động” v.v...

Mặc dầu trong khi hành thiền ta dùng ngôn ngữ khái niệm như “đi”, “co vào”, “duỗi ra”, nhưng đến lúc niệm và định trở nên vững mạnh tất cả những khái niệm đều tan biến mà chỉ còn thực tế như nâng đỡ và cử động phát hiện đến hành giả. Chỉ còn có sự cử động. Dầu niệm, “co vào, co vào”, sẽ không có tay hay chân nào co vào. Chỉ có tác động co vào. Dầu niệm, “phồng lên” hay “xẹp xuống”, sẽ không có hình ảnh cái bụng hay cơ thể vật chất. Chỉ có cử động lên, xuống. Những cử động này, cũng như sự di chuyển, đều là cơ năng của nguyên tố gió.

Cái gì phát hiện trong tâm hành giả giống như đưa ra hoặc kéo vào, là sự biểu lộ của nguyên tố gió. Khi co tay vào hoặc duỗi tay ra hình như có cái gì kéo tay vào hoặc đẩy tay ra. Điều này càng rõ rệt hơn lúc hành giả thiền hành (đi kinh hành).

Đối với vị hành giả mà tâm niệm đã an trụ vững chắc, khi ghi nhận, “mặt bước” hay “trái bước”, “dơ lên”, “đưa tới”, “đặt xuống”, cử động đi tới ấy rõ ràng hình như có gì ở sau thúc đẩy. Cái chân như tự nó đưa tới. Chân bước tới mà không có mảy may cố gắng nào của hành giả. Điều này thật rõ rệt. Trong khi đi kinh hành niệm như thế rất tốt và có người dành nhiều thì giờ để đi.

Như vậy, khi hành thiền về nguyên tố gió ta phải hay biết nó theo đặc tính nâng đỡ, cơ năng cử động và biểu lộ dưới hình thức đưa ra. Chỉ đến chừng đó sự hiểu biết của ta mới thiết là đúng.

Ta có thể hỏi, “Phải chăng chỉ hành thiền sau khi đã học và biết đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ?” Không. Không phải vậy. Không

cần phải học. Nếu gia công chú niệm vào sự phát sanh của danh và sắc tức nhiên ta hiểu biết đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ của nó. Không có đường lối nào khác hơn là hiểu biết qua đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ khi ta hành thiền về sự phát sanh của danh và sắc. Vào một đêm mưa trời sấm sét, nhìn lên ta thấy một cái chớp. Làn ánh sáng là đặc tính của nó. Chớp chớp phát lên, đánh tan đêm tối. Sự đánh tan đêm tối là cơ năng, tính chất, hay nhiệm vụ, việc làm của cái chớp. Ta cũng thấy làn ánh sáng ấy phát hiện như thế nào, dài hay ngắn, cong, tròn, hay ngay thẳng, một lần mảnh hay dày v.v... Đó là sự biểu lộ của cái chớp. Cùng một lúc ta thấy đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ của nó. Nhưng có thể ta không đủ khả năng để phân biệt ánh sáng là đặc tính, sự đánh tan đêm tối là cơ năng và hình thể của làn ánh sáng là sự biểu lộ của nó. Dầu có khả năng phân biệt hay không ta vẫn thấy nó y như vậy.

Cùng thế ấy, khi thực hành về sự phát sanh của danh và sắc, tự nhiên ta hiểu biết đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ của nó. Không cần phải học. Vài người đã có học nghĩ rằng phải học trước rồi mới hành. Không phải vậy. Những gì mà ta học chỉ là khái niệm, không phải thực tại. Vị hành giả chú niệm vào sự phát sanh của danh và sắc, hiểu biết danh và sắc phát khởi như thế nào cũng giống như lấy tay sờ đụng nó. Vị ấy không cần phải học. Nếu có một thốt tượng sờ sờ trước mắt ắt ta không cần phải nhìn vào bức ảnh chụp hình voi để biết nó như thế nào.

Vị hành giả quán niệm trạng thái phồng lên và xẹp xuống ở bụng, hiểu biết sự phồng nổi lên cứng hay mềm – đặc tính của nó. Vị ấy hiểu biết cử động lên hay xuống – cơ năng của nó. Vị ấy cũng hiểu biết lối đưa hơi vào và đẩy hơi ra – sự biểu lộ của nó. Nếu thấu hiểu rõ ràng sự vật đúng theo thực tướng của nó như vậy thì vị hành giả ấy có cần phải học gì nữa không? Không, nếu vị ấy muốn tự mình chứng ngộ. Nhưng nếu vị ấy muốn truyền dạy lại người khác thì ắt cần phải học.

Khi niệm, “chân mặt bước”, “chân trái bước” ta hiểu biết trạng thái căng thẳng trong mỗi bước – đặc tính của nó. Ta hiểu biết tác động di chuyển – cơ năng. Ta hiểu biết sự đưa ra – sự biểu lộ của nó. Đó là hiểu biết đúng, hiểu biết chân chánh.

Giờ đây, để tự mình hiểu biết làm thế nào chỉ niệm những gì phát sanh mà ta có thể phân biệt đặc tính v.v... hãy cố gắng hành thiền thử. Chắc chắn là hiện giờ ta có nghe nóng, đau, mệt, hay nhức ở một nơi nào trong cơ thể. Đó là những cảm giác khó chịu, thọ khổ. Hãy gom tâm vào thọ khổ ấy và ghi nhận, “nóng, nóng”, hoặc “đau, đau”. Ta sẽ thấy rằng mình đang trải qua kinh nghiệm khó chịu và đau khổ. Đó là đặc tính của đau khổ, qua kinh nghiệm khó chịu. Khi thọ khổ thì ta buồn nản, xuống tinh thần. Nếu khổ ít, buồn nản ít. Nếu khổ nhiều ắt buồn nản nhiều. Và nếu thọ khổ thật nhiều thì dần có ý chí dừng mãnh cũng nghe xuống tinh thần. Một khi đã quá mệt mỏi ta không thể cử động. Cái gì làm xuống tinh thần và buồn nản ấy là cơ năng của thọ khổ. Ta nói xuống tinh thần, “tinh thần” ấy là tâm. Khi tinh thần, hay tâm, ấy xuống thấp thì các tâm sở đồng phát sanh với nó cũng xuống thấp theo.

Sự biểu lộ của thọ khổ là tình trạng bứt rứt. Tình trạng này biểu hiện dưới hình thức phiền não, âu sầu, một cái gì khó chịu đựng. Trong khi niệm, “nóng, nóng”, “đau, đau”, trong cơ thể của hành giả có cái gì bứt rứt khó chịu. Đôi khi khó chịu đựng đến nỗi phải rên rỉ.

Nếu niệm thọ khổ trong cơ thể khi nó phát sanh ta hiểu biết tình trạng chịu đựng một xúc giác không đáng được ưa thích – đặc tính của nó. Sự phai dần tình trạng khó chịu là cơ năng của nó và phiền não là sự biểu lộ. Đó là phương cách mà theo đó hành giả thấu đạt sự hiểu biết.

Niệm tâm

Ta cũng có thể niệm tâm (tâm quán niệm xứ). Tâm hay biết và suy tư. Như vậy, cái gì hay biết và suy tư là tâm. Khi hành thiền, đặt chú niệm vào cái tâm ấy, “suy tư”, “tưởng tượng”, “nghĩ ngợi”, mỗi khi nó phát sanh.

Ta sẽ thấy rằng bản chất cố hữu của tâm là hướng đến và hay biết đối tượng. Đó là đặc tính của tâm, như lời dạy, “Tâm có đặc tính là hay biết.” Mỗi loại tâm đều hay biết. Nhãn thức hay biết đối tượng, cũng như nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức.

Khi có một nhóm người làm việc chung trong một tập thể thì có người cầm đầu. Tâm là người cầm đầu, hay biết đối tượng nào phát hiện ở cửa nào trong sáu cửa (lục căn). Khi đối tượng là hình thể vật chất phát hiện trước mắt (nhãn căn), thì tâm đầu tiên hay biết (nhãn thức). Theo sau đó là cảm giác (thọ), tri giác (tưởng), lòng ham muốn, thỏa thích, bất mãn, ngưỡng mộ v.v... (hành). Cùng thể ấy, khi có tiếng động ở tai (nhĩ căn), chính cái tâm hay biết đầu tiên. Điều này càng rõ rệt hơn khi ta nghĩ đến, hoặc tưởng tượng, suy tư. Khi đang niệm, “phồng”, “xẹp” mà có ý nghĩ nào phát hiện, phải ghi nhận ý nghĩ ấy. Nếu có thể ghi nhận ngay lúc nó vừa phát hiện thì nó sẽ tan biến. Nếu không ghi nhận được tức khắc lúc nó vừa khởi hiện ắt sẽ có nhiều chấp tư tưởng nối tiếp theo liền sau đó như thỏa thích, ham muốn v.v... Chừng đó hành giả sẽ nhận thức rõ rệt tâm dẫn đầu các pháp như thế nào – đó là cơ năng của nó. “*Manopubbanigamā dhammā – Tâm dẫn đầu các pháp.*” (Pháp Cú, kệ 1). Nếu có thể ghi nhận tâm ngay mỗi khi nó vừa phát hiện, ta sẽ thấy rõ nó tác hành thế nào như người lãnh đạo, lúc hướng về đối tượng này, lúc phóng qua đối tượng khác.

Lại nữa, bản Chú giải dạy: “*Sự biểu lộ của tâm là trạng thái liên tục nối tiếp*”. Khi niệm, “phồng”, “xẹp” v.v... đôi khi tâm phóng đi. Ta ghi nhận tâm phóng, và nó chấm dứt. Rồi một chấp khác phóng đi. Rồi ta ghi nhận, và nó chấm dứt. Lại một chấp khác phóng đi. Ta lại ghi nhận, và nó chấm dứt. Ta phải ghi nhận nhiều lần. Cái

tâm đến và đi như thế ấy. Lúc bấy giờ ta có thể nhận định, “Tâm là một sự liên tục nối tiếp những diễn biến đến rồi đi, hết cái này đến cái khác. Khi cái này chấm dứt, cái kia khởi sanh.” Ta nhận thức rõ rệt trạng thái liên tục nối tiếp – sự biểu lộ của tâm. Vị hành giả nhận thức như vậy cũng nhóang thấy hiện tượng tử sanh, “Xét cho cùng, cái chết không phải là gì lạ. Nó cũng chỉ như sự chấm dứt của chấp tư tưởng mà ta đang ghi nhận. Tái sanh trở lại cũng chẳng khác nào sự phát hiện của chấp tư tưởng mới. Hiện giờ ta đang ghi nhận các chấp tư tưởng kế tiếp theo sau nó, trong một chuỗi dài những chấp tư tưởng.”

Để chứng tỏ rằng mặc dầu không có học, ta vẫn có thể hiểu biết đặc tính, cơ năng, và phương cách biểu lộ của sự vật, ta đã lấy nguyên tố gió từ những tính chất vật lý, cũng như thọ khổ và thức từ tính chất tâm linh. Ta niệm ngay lúc nó khởi sanh. Phương pháp này có thể áp dụng vào những tính chất vật lý và tâm linh khác. Nếu niệm ngay lúc nó khởi hiện ta sẽ hiểu biết đặc tính, cơ năng, và sự biểu lộ của nó. Một hành giả sơ cơ có thể niệm và hiểu biết ngũ uẩn thủ chỉ qua đặc tính, cơ năng và sự biểu lộ của nó. Trong giai đoạn sơ khởi, với tuệ phân tích danh-sắc và với tuệ phân biệt nhân duyên làm bước tiến sơ đẳng trong pháp hành thiền Minh Sát hành giả hiểu biết bấy nhiêu đó cũng đủ rồi. Đến khi thật sự tiến đến tuệ giác như Tuệ Quán Trạch, hành giả sẽ chứng ngộ những đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã.

Hành thiền để làm gì, lúc nào?

Giờ đây ta lại hỏi: Hành thiền, quán niệm ngũ uẩn thủ thì ích lợi gì? Về vấn đề thời gian, khi hành thiền ta niệm vào thời gian nào, quá khứ, hiện tại, vị lai hay trong thời gian vô hạn định?

Hành thiền để làm gì? Có phải suy niệm về ngũ uẩn thủ để thâm thập tài sản hay sự nghiệp trần gian không? Để chữa bệnh chăng? Để phát huy huệ nhân chăng? Hay là để có thể đăng vân, bay bổng

lên không trung, hoặc để được phép thần thông siêu phàm nào? Thiền Minh Sát hoàn toàn không nhằm đến những mục tiêu ấy. Có trường hợp chữa được bệnh ngặt nghèo nhờ hành thiền. Vào thời Đức Phật có người trở nên toàn hảo và có thần thông nhờ hành thiền Minh Sát. Ngày nay có thể cũng có người thành đạt những năng lực siêu phàm. Nhưng mục tiêu căn bản của thiền Minh Sát không phải là thành đạt năng lực siêu phàm.

Khi hành thiền có phải ta đặt chú niệm vào những hiện tượng đã trôi qua trong quá khứ không? Hay là ta niệm những hiện tượng còn chưa đến, những hiện tượng trong tương lai? Hoặc nữa, phải chăng ta niệm những hiện tượng không phải trong quá khứ, tương lai, hiện tại, mà chỉ xảy ra trong tương tượng, như ta đã đọc ở đâu, trong một quyển sách nào?

Giải đáp cho những câu hỏi ấy là: Ta hành thiền để buông bỏ, không bám níu, và quán niệm những gì đang phát hiện. Đúng vậy, người không hành thiền có khuynh hướng bám níu vào danh và sắc đang phát hiện, mỗi khi họ thấy, nghe, sờ đụng, hoặc mỗi khi họ hay biết. Họ bám níu vào đó với lòng tham ái, thỏa thích. Họ bám níu với tà kiến, nghĩ rằng đó là thường còn, hạnh phúc, là ta, là tự ngã. Ta hành thiền để cho những bám níu tương tự không phát sanh, để vượt thoát ra khỏi mọi luyến ái. Đó là mục tiêu căn bản của thiền Minh Sát.

Khi hành thiền ta niệm những gì đang phát hiện, không niệm những sự vật đã qua, những sự vật chưa đến, hoặc có thể đến trong thời gian vô hạn định. Nơi đây ta chỉ đề cập đến pháp hành thiền “thực hành”. Trong pháp hành “suy diễn” ta chú niệm về quá khứ, vị lai và thời gian vô hạn định. Để Sư giải thích. Thiền Minh Sát có hai: thực hành (practical) và suy diễn (inferential). Tuệ giác mà mình thấu đạt bằng cách niệm những gì thật sự đang phát hiện qua đặc tính, cơ năng, và sự biểu lộ của nó là tuệ minh sát thực hành. Từ tuệ giác này ta suy diễn đến trạng thái vô thường, khổ, vô ngã của sự vật trong quá khứ và vị lai, những gì mà chính ta

không có chứng nghiệm. Đó là tuệ giác phát sanh do suy diễn (inferential). “Sáp nhập cả hai (những gì thấy và những gì không thấy) vào một, bằng cách theo dõi đối tượng” – Paṭisambhidāmagga (Phân tích đạo)

Sách Thanh Tịnh Đạo giải thích câu trên như sau:

“... bằng cách theo dõi, đi theo đối tượng mà mình thấy, hình dung cả hai (những gì mình thấy và những gì không thấy) và sáp nhập làm một trong bản chất cố hữu. Cũng như cái nầy (cái đang được thấy), cùng thể ấy, trong quá khứ những gì được cấu thành đã hoại diệt, và trong tương lai những vật cấu thành cũng sẽ hoại diệt”. (Vism 63)

“Đối tượng đang được thấy” là tuệ minh sát phát sanh do thực hành. Và “đi theo đối tượng mà mình thấy ... hình dung cả hai ... trong quá khứ ... trong tương lai” là tuệ minh sát suy diễn, phát sanh do sự suy diễn từ tuệ thực hành.

Nơi đây xin hãy thận trọng ghi nhận: Để phát triển minh sát tuệ, chỉ có thể suy diễn khi đã có tuệ giác phát sanh do thực hành. Không thể suy diễn nếu không có giác tuệ hiểu biết hiện tại.

Bản Chú giải Kathāvatthu giải thích:

“Đã thấy đặc tính vô thường ở một vật được cấu tạo ta đi đến kết luận và áp dụng cho những vật khác, xem tất cả sự vật trong đời sống là vô thường.”

Tại sao không quán niệm những gì trong quá khứ hay trong vị lai? Bởi vì nó không giúp ta hiểu biết bản chất thật sự và không thanh lọc ô nhiễm. Ta không còn nhớ những kiếp quá khứ. Dầu trong kiếp sống nầy đi nữa ta cũng không còn nhớ phần lớn những gì đã xảy diễn trong thời thơ ấu. Như vậy, niệm vào quá khứ làm thế nào ta có thể hiểu biết sự vật đúng theo thực tướng của nó với những đặc tính và những cơ năng? Có thể ta còn nhớ những gì đã xảy ra trong thời gian gần đây hơn. Tuy nhiên, ta hồi nhớ với ý nghĩ, “Tôi đã thấy”, “Tôi đã nghe”, “Tôi đã suy tư”. “Chính là ‘Tôi’ đã thấy nó trong thời điểm ấy, và chính ‘Tôi’ đang thấy trong hiện

tại.” Có ý niệm “Tôi” đến với ta. Cũng có thể ta có ý niệm “thường còn” và “hạnh phúc”. Như vậy hồi nhớ lại những chuyện xưa cũ trong lúc hành thiền không giúp ta hướng đến mục tiêu. Ta chấp thủ, bám vào nó, và sự bám níu này thật khó tháo gỡ, rất khó điều phục. Mặc dầu ta có thể nhìn vào nó, xem như danh và sắc, với tất cả những gì ta đã học và đã suy tư, ý niệm “Tôi” vẫn còn thâm kín ẩn sâu, bởi vì ta đã chặt chẽ bám níu vào nó. Một ngày ta nói, “vô thường” và ngày khác ta gắn bó dính chặt vào ý niệm “thường còn”. Ta ghi nhận, “khổ” nhưng ý niệm, “hạnh phúc” không ngừng phát hiện. Ta niệm, “vô ngã” nhưng ý niệm về một bản ngã vẫn còn được duy trì mạnh mẽ vững chắc. Ta lý luận với chính ta. Nhưng sau cùng, kết quả của công trình hành thiền của ta phải nhường bước trước thành kiến ngã chấp.

Tương lai chưa đến, và ta không thể chắc chắn nó sẽ như thế nào khi nó đến. Ta có thể niệm trước thời gian, nhưng khi thật sự nó đến ta lại không niệm. Chừng đó tham ái, tà kiến và ô nhiễm sẽ phát sanh trở lại như cũ. Như vậy, với sự hỗ trợ của pháp học và của suy tư, niệm về tương lai không thể đưa đến tuệ giác hiểu biết thực tướng của sự vật. Và đó cũng không phải là đường lối làm giảm suy ô nhiễm.

Còn những sự vật trong thời gian vô hạn định thì không bao giờ có hiện hữu, sẽ không hiện hữu, và cũng không có trong hiện tại, ở bên trong ta cũng như nơi người khác. Nó chỉ được tạo nên trong trí tưởng tượng và suy tư, có vẻ trí thức và cao siêu, nhưng suy xét tận tường nó chỉ là những khái niệm về danh từ, những dấu hiệu, hoặc hình thể. Thí dụ như có người niệm, “Sắc là vô thường. Sắc phát sanh từng lúc và hoại diệt từng lúc”. Hỏi người ấy sắc là gì? Sắc đó ở quá khứ, hiện tại, hay vị lai? Sắc ấy ở bên trong mình hay ở nơi người khác? Nếu là ở bên trong mình, vậy nó ở đâu? Ở thân? Ở tay chân? Trong mắt? Trong tai? Ta sẽ thấy rằng nó chỉ là khái niệm suông và chỉ hiện hữu trong tưởng tượng. Vì lẽ ấy ta không niệm sự vật trong thời gian vô hạn định.

Những hiện tượng trong hiện tại

Nhưng những hiện tượng trong hiện tại là cái gì phát hiện ở sáu cửa (lục căn), ngay trong lúc hiện tại. Nó chưa bị nhiễm ô, giống như một miếng vải hay một tờ giấy trong trắng mới nguyên, không bị nhơ bẩn. Nếu ta nhanh chóng kịp thời chú niệm ngay lúc nó vừa sanh khởi thì nó còn trong sạch. Nếu không được ghi nhận kịp thời nó sẽ bị bợn nhơ thì không còn có thể hết bợn nhơ. Nếu ta hờ hững thiếu sót, không ghi nhận tức khắc danh và sắc lúc nó khởi hiện sẽ có lòng luyến ái bám níu (thủ) xen vào. Có sự bám níu với tham ái – ái thủ, cố bám vào những khát vọng. Có sự bám níu với tà kiến – tà kiến thủ, dính mắc trong quan kiến sai lạc về nghi thức lễ bái và cúng tế, về tự ngã. Khi mà thủ (tức sự bám níu) phát sanh thì sao?

“Do thủ tạo duyên, hữu phát sanh. Do hữu tạo duyên, có sanh. Sanh tạo duyên cho già và chết, sầu muộn, đau khổ, ưu phiền, thất vọng và ta thân phát sanh. Đó là khởi nguyên của toàn khối đau khổ.” (MN 38)

Thủ, hay bám níu, không phải là vấn đề nhỏ. Nó là căn nguyên khởi phát những hành động thiện và những hành động bất thiện. Mỗi khi làm điều gì, chúng ta nghĩ rằng điều đó tốt. Cái gì làm cho ta nghĩ rằng điều ấy là tốt? Đó là thủ, sự bám níu. Người khác có thể nghĩ rằng điều đó xấu, nhưng đối với người hành động thì điều đó tốt. Nếu nghĩ rằng không tốt ắt người ấy không làm. Có một đoạn trích từ lời dạy của vua Asoka (A Dục) được ghi tạc trên đá như sau: “Ta nghĩ rằng việc làm của ta là tốt. Không bao giờ ta nghĩ rằng nó là xấu.” Tên trộm đi ăn trộm vì anh nghĩ rằng trộm của người là tốt. Người ăn cướp, giết của thiên hạ vì nghĩ rằng cướp giết là tốt. Kẻ sát nhân giết người vì nghĩ rằng làm như vậy là tốt. Vua Ajātasattu (A Xà Thế) giết cha là Vua Bimbisāra (Binh Sa Vương) vì nghĩ rằng điều đó là tốt. Devadatta (Đề Bà Đạt Đa) âm mưu sát hại Đức Phật. Tại sao? Bởi vì đối với ông làm như vậy là tốt. Người kia uống thuốc độc tự quyên sinh vì nghĩ rằng làm như

vậy là tốt. Những con thiêu thân tự lao mình vào ngọn lửa vì nghĩ rằng đó là việc làm tốt. Tất cả chúng sanh làm những gì họ làm vì nghĩ rằng như vậy là tốt. Nghĩ rằng điều đó tốt tức có sự bám níu, thủ. Một khi thật sự bám chặt ta mới làm. Kết quả sẽ ra sao? Kết quả là có những hành động thiện, tốt, và những hành động xấu, bất thiện.

Cố tránh, không gây đau khổ cho người khác là hành động thiện. Tôn kính bậc trưởng thượng, những người đáng được tôn kính, là hành động thiện. Một hành động thiện có thể đem lại cuộc sống an lành, trường thọ và khỏe mạnh trong kiếp hiện tiền và còn sẽ đem lại những quả lành trong nhiều kiếp vị lai. Bám níu như vậy là đúng, là bám níu chân chánh. Những ai bám chặt vào những hành động thiện như bố thí, tri giới, sẽ nhờ đó tạo thiện nghiệp. Rồi kết quả là thế nào? “Do hữu tạo duyên, có sanh.” Sau khi chết sẽ tái sanh trở lại. Tái sanh về đâu? Vào những cảnh nhàn lạc trong giới người hay trời. Nếu là người, họ sẽ là người tốt phước, trường thọ, đẹp đẽ, khỏe mạnh, trong những gia đình giàu sang quyền quý, có nhiều người phục vụ, có tài sản lớn lao. Có thể gọi là những “người hạnh phúc”. Nếu sanh vào cảnh trời cũng vậy, họ được có nhiều tiên nam và tiên nữ hầu hạ và sống trong cung điện nguy nga. Họ đã bám níu trong những ý niệm hạnh phúc, hiểu theo ý nghĩa trần tục. Họ được gọi là những chúng sanh hữu phúc.

Nhưng theo quan điểm của Phật Giáo, họ là những chúng sanh – dẫu là người hay là trời – không thoát khỏi đau khổ. “Do sanh tạo duyên, có già và chết.” Mặc dẫu được sanh ra là người hữu phúc, họ sẽ già nua và đi vào hoàn cảnh của “một cụ già hạnh phúc”. Hãy nhìn xem các “cụ già hạnh phúc” ấy trong thế gian. Một khi đã quá bảy hoặc tám mươi thì không phải mọi sự việc đều tốt đẹp cho họ. Tóc bạc, răng long, mắt mờ, tai điếc, lưng mỏi, gối dùn, sức kiệt, và chỉ còn là một người không làm gì được. Với tất cả tài sản sự nghiệp và danh vọng quyền thế, các cụ ông hay cụ bà ấy có thể thật sự hạnh phúc không? Rồi đến những chúng bệnh gọi

là bệnh già như ăn không ngon, ngủ không yên giấc, mỗi khi ngồi xuống hoặc đứng lên đều thấy khó khăn và cuối cùng, phải chết. Trưởng giả triệu phú, vua chúa, người quyền thế, tất cả đều phải chết một ngày nào. Và chừng đó họ cũng không thể nương nhờ vào ai khác. Thân bằng quyến thuộc xúm xít quanh quẩn bên họ, nhưng khi vừa nằm xuống mắt nhắm rồi thì phải ra đi. Một khi lìa đời họ sẽ đơn độc một mình dấn thân vào một cuộc sống mới. Họ sẽ luyến tiếc bỏ lại bao nhiêu tiền của. Nếu là người đã có tạo nhiều thiện nghiệp họ sẽ khỏi phải lo sợ cho tương lai.

Cùng thế ấy, chư Thiên cũng phải chết. Các vị Trời cũng không thể tránh khỏi phải chết. Một tuần trước khi chấm dứt tuổi thọ ở cảnh Trời có năm điềm báo trước cho các vị ấy. Những tràng hoa của các Ngài, vốn luôn luôn xinh tươi đẹp đẽ, bắt đầu héo xào. Y phục mà các Ngài mặc, trước kia luôn luôn thơm tất mới mẻ, lúc bấy giờ trở nên cũ dần. Mồ hôi đổ ra từ hai nách, một diễn biến bất thường. Thân hình luôn luôn tráng kiện của các Ngài dần dần tiêu tụy. Trong trạng thái nhàn lạc ở cõi Trời các Ngài không bao giờ chán, nhưng lúc cái chết sắp đến các Ngài cảm nghe chán nản. Khi năm điềm này xuất hiện các vị Trời ấy nhận thức liền cái chết sắp đến và rất kinh sợ. Vào thời Đức Phật có vị Trời Sakka (Vua Trời Đế Thích), thấy năm triệu chứng trên báo hiệu cái chết sắp đến thì kinh hoàng lo sợ, biết mình sắp mất hết tất cả mọi vinh quang của đời sống. Ngài đến hầu Phật và xin Phật cứu giúp. Đức Phật thuyết giảng một thời Pháp. Nghe xong, Vua Trời Sakka đắc quả Nhập Lưu. Vị Trời Đế Thích già, chết. Và một vị Đế Thích mới, tái sanh. Đó là cái phước của vị Trời Đế Thích, lúc bấy giờ được sống vào thời có một vị Phật và được gặp Đức Phật. Nếu không thì ắt là một đại họa cho Ngài.

Chẳng những già và chết, “... sầu muộn, đau khổ, ưu phiền, thất vọng và ta thán phát sanh.” Tất cả những điều nầy là đau khổ. “Như thế ấy khởi phát toàn thể khối đau khổ.” Dầu sao, một đời

sống lương thiện mà xuất nguyên từ sự bám níu vẫn còn là đau khổ khủng khiếp. Người hay Trời, tất cả đều đau khổ.

Nếu một kiếp sống tốt của người tạo nhiều thiện nghiệp vẫn là đau khổ thì phải chăng tốt hơn không nên tạo thiện nghiệp? Không. Nếu không tạo thiện nghiệp ắt có bất thiện nghiệp xen vào, và nghiệp bất thiện sẽ dẫn ta xuống những cảnh địa ngục, cầm thú, hoặc ngã quý. Tái sinh vào địa ngục không khác nào lao mình vào ngọn lửa to lớn. Dầu là một vị Trời trong cảnh giới cao cũng không thể làm gì chống đối lại lửa địa ngục. Vào thời Đức Phật, có một vị chúa Ma Vương tên Dusī. Vị này có ý khinh khi Đức Phật và chư Tăng. Ngày kia ông lại sát hại một vị A La Hán. Do hành động bạo tàn ấy, sau khi chết vị chúa Ma Vương tái sinh vào địa ngục Avīci (A Tỳ). Khi sa đọa vào cảnh giới đó rồi thì phải chịu biết bao là đau khổ. Những người hung bạo độc ác trên thế gian một ngày kia cũng sẽ chịu số phận tương tự. Và sau khi cùng cực đau khổ lâu ngày ở địa ngục họ sẽ còn tái sinh trở lại vào cảnh thú và cảnh ngã quý.

Thủ phát sanh như thế nào?

Như vậy, thủ, hay sự dính mắc, bám níu chặt chẽ, quả thật là đáng sợ. Nó cũng rất quan trọng. Hành thiện nhằm làm cho thủ không phát sanh, để buông xả, chấm dứt bám níu. Ta hành thiện để không bám níu với lòng tham ái hay với tà kiến – vì xem là thường còn hay hạnh phúc, vì thành kiến ngã chấp, thấy thân này là “Ta”, là “Của Ta”. Những ai không hành thiện, bám níu mỗi khi họ thấy, nghe, cảm giác, hay tri giác. Ta hãy tự hỏi xem mình có bám níu không. Câu trả lời sẽ thật rõ ràng.

Hãy bắt đầu với sự thấy. Thí dụ như thấy vật gì đẹp. Ta nghĩ gì về vật ấy? Ta thỏa thích hoan hỉ với nó. Có phải vậy không? Ta sẽ không nói, “Tôi không muốn thấy. Tôi không muốn nhìn nó.” Trong thực tế ta nghĩ, “Cái này thật đẹp! Thật dễ thương!” Ta mìm

cười, thỏa thích. Cùng lúc ta cũng nghĩ rằng nó thường còn. Dầu thấy một người hay một vật vô tri vô giác, ta cũng nghĩ rằng nó đã hiện hữu trong quá khứ, đang hiện hữu trong hiện tại, và sẽ tiếp tục hiện hữu trong tương lai. Mặc dầu không phải là sở hữu của ta nhưng ta vẫn xem nó như của chính mình và thỏa thích với nó. Nếu đó là quần áo, ta tưởng tượng như mặc nó vào, và thỏa thích. Nếu đó là đôi giày, ta hình dung đôi giày trong chân mình. Nếu là một người, đàn ông hay đàn bà, ta tưởng tượng như người ấy thân thuộc, ở gần bên mình, và thỏa thích. Khi nghe, hửi, nếm, sờ đụng cũng vậy. Ta thỏa thích trong mọi trường hợp. Với ý căn, phạm vi của trí tưởng tượng càng rộng lớn hơn để làm cho ta thỏa thích với những gì mà thật sự ta không biết. Ta khát khao thêm thuồng và tưởng tượng nó là của mình, và thỏa thích. Nếu thật sự nó là của chính ta thì khỏi phải nói. Ta luôn luôn nghĩ đến và lúc nào cũng thỏa thích với nó. Hành thiền là để kiểm soát những thỏa thích tương tự, để kiểm soát những bám níu.

Ta cũng bám níu vào tà kiến. Ta bám níu vào thân kiến, cố chấp thân này thật sự là của ta. Khi thấy, ta cố chấp có một người, một bản ngã thấy. Ta cũng chấp sự nhận thức ấy là một người, một bản ngã. Nếu tuệ minh sát không được phát triển đầy đủ, mỗi khi thấy vật gì là ta bám níu liền vào nó. Hãy suy tư, nhớ lại kỹ. Tự ta sẽ thấy rõ lòng luyến ái bám níu đã phát sanh đến ta như thế nào. Luôn luôn ta nghĩ rằng chính ta là một bản ngã, cũng như những người khác, và tất cả đều sống một kiếp sống lâu dài. Trong thực tế, không có gì tương tự. Không có gì giống như một kiếp sống lâu dài. Chỉ có danh và sắc phát sanh từng chặp, cái này đến cái kia, liên tục nối tiếp. Danh và sắc ấy, ta xem là một người, một bản ngã, và bám chặt vào nó. Hành thiền nhằm ngăn chặn, không để cho những bám níu với tà kiến tương tự phát sanh.

Nhưng phải niệm sự vật ngay lúc nó phát sanh. Chỉ phải làm như vậy ta mới có thể ngăn chặn lòng luyến ái bám níu. Bám níu sanh khởi từ lục thức: nhãn thức (tức sự hay biết đối tượng của sự

thấy), nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Và những thức này sanh khởi ở lục căn: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Có thể nào bám níu vào những gì mà ta không bao giờ biết, chưa bao giờ thấy không? Không. Có thể nào bám níu vào những gì ta chưa bao giờ nghe không? Không. Chính Đức Phật đã nêu lên câu hỏi:

“Bây giờ, hỡi nầy con của Malunkya, con nghĩ thế nào? Về những hình thể mà mắt có thể nhận ra, những hình thể mà con chưa thấy, những hình thể mà trước kia con chưa bao giờ thấy, những hình thể mà trong hiện tại con không thấy, cũng không trông đợi sẽ thấy trong tương lai, (về những hình thể ấy) con có chăng một ý nghĩ thiên vị nào, có khát vọng nào, hay có lòng luyến ái bám níu nào không?” – Bạch Đức Thế Tôn, không. – (SN 35.95)

Những hình thể mà chưa từng trông thấy là gì? Những thị xã, làng mạc và quốc gia mà ta chưa từng đến, những người, nam hay nữ, sống ở đó và cảnh vật ở đó. Làm thế nào có ai đem lòng thương một người mà mình chưa từng gặp?

Như vậy, ta không luyến ái, bám níu vào người mà mình chưa từng biết, chưa từng nghe đến? Ô nhiễm liên quan đến những sự vật hay những nhân vật ấy không thể phát sanh. Ta không cần phải hành thiện, đặt chú niệm vào nó.

Nhưng, những gì ta đang thấy là vấn đề khác. Ô nhiễm có thể phát sanh nếu ta không hành thiện để ngăn chặn. Trường hợp những sự vật được nghe, nếm, hửi, sờ đụng và nghĩ đến, cũng được hiểu cùng một thể ấy.

Niệm ngay trong hiện tại

Nếu lơ đãng, không niệm ngay những hiện tượng đang phát sanh và do đó không hiểu biết bản chất thật sự của vạn pháp là vô thường, khổ, vô ngã, ắt ô nhiễm có thể khởi sanh. Đó là trường hợp các ô nhiễm ngũ ngã. Bởi vì những ô nhiễm này sanh khởi từ những đối tượng của sự hay biết (lục thức) nên gọi đó là “đối tượng

ngủ ngầm”. Người ta bám níu vào những gì, và tại sao bám níu? Người ta bám níu vào những vật hay những người mà họ đã có thấy, bởi vì họ đã thấy. Nếu hờ hững, không niệm ngay lúc nó khởi hiện thì, bằng cách này hay cách khác, thủ sẽ phát sanh. Ô nhiễm luôn luôn ngủ ngầm trong bất luận những gì ta thấy, nghe, hửi v.v....

Nếu có niệm, ta sẽ nhận thức rằng những gì ta thấy, những gì ta nghe, đều hoại diệt. Nó hoại diệt rất nhanh chóng. Một khi đã thấy như thật sự nó là vậy thì không có gì để ưa thích, không có gì để ghét bỏ, không có gì để bám níu vào, ắt không có sự bám níu, không có thủ.

Ta phải niệm ngay lúc thấy. Không thể trì hoãn. Đi mua đồ, có thể “mua chịu”, rồi một lúc khác sẽ trả tiền. Nhưng hành thiện thì không thể “chú niệm chịu”. Phải niệm ngay trong hiện tại. Chỉ có làm như vậy “thủ” mới không sanh khởi. Đúng theo ngôn ngữ của kinh điển ta phải niệm liền sau khi tiến trình nhãn căn chấm dứt và trước khi tiến trình ý căn kế đó bắt đầu.

Khi thấy một hình thể, tiến trình tâm diễn tiến như sau: Trước tiên ta thấy đối tượng phát hiện. Đó là tiến trình thấy. Rồi ta duyệt lại đối tượng đã được thấy. Đó là tiến trình duyệt xét. Rồi ta ráp những gì đang được thấy chung lại với nhau thành một hình thể. Đó là tiến trình hình thể. Sau cùng, ta có khái niệm về tên. Đó là tiến trình danh tánh. Với những sự vật mà trước kia chưa từng thấy và do đó, chưa từng được biết tên, tiến trình danh tánh này không phát sanh. Trong bốn tiến trình này, khi tiến trình đầu tiên, tiến trình thấy, khởi phát thì ta thấy hình thể hiện tại lúc nó phát hiện – đó là thực tế. Khi tiến trình duyệt xét phát khởi, ta duyệt xét lại cái hình thể đã thấy trong quá khứ – lại cũng thực tế. Vẫn chưa có khái niệm. Sự khác biệt là thực tế trong hiện tại và thực tế trong quá khứ. Trong giai đoạn thứ ba, ta tiến đến khái niệm về hình thể. Với giai đoạn thứ tư, ta khái niệm về danh tánh. Các tiến trình kế tiếp theo sau đó là những khái niệm khác nhau. Đó là tiến trình

tâm thông thường phát sanh đến người không thực hành thiền Minh Sát.

Có 14 chấp tư tưởng trong tiến trình thấy. Nếu không có nhân thức, nhĩ thức hay ý thức phát sanh thì luồng hộ kiếp (*bhavanga*) tiếp tục trôi chảy. Những chấp tư tưởng hộ kiếp này cùng một loại với thức tái sanh. Đây là loại tâm của người đang ngủ mê. Khi đối tượng của một trong ngũ căn, như của nhãn căn chẳng hạn, phát sanh, luồng hộ kiếp chấm dứt và nhân thức v.v.... phát sanh.

Vừa khi chấp tư tưởng hộ kiếp (*bhavanga*) chấm dứt, một chấp tư tưởng mới phát sanh, hướng về đối tượng theo đường nhãn căn. Khi chấp này chấm dứt, nhãn thức phát sanh. Chấp nhãn thức vừa dứt thì chấp tiếp thọ (*sampaticchana*) phát sanh. Rồi đến chấp suy đặc (*santirāna*). Sau đó đến chấp tư tưởng xác định (*voththapana*), phân biệt và lựa chọn xem đối tượng có tốt không. Kế đó, và tùy theo kết quả của chấp xác định, đến giai đoạn xung lực (*javana*), nhận định hành động có đúng không. Giai đoạn xung lực (*javana*) này gồm 7 sát-na trôi qua luôn một lượt. Khi 7 chấp này chấm dứt thì tiếp liền theo đó có hai chấp ghi nhận (đăng ký tâm, *tadālamhana*) phát sanh. Đến đây chấm dứt tiến trình tâm. Sau khi hai chấp ghi nhận chấm dứt, tâm vào trở lại luồng hộ kiếp. Từ chấp hướng tâm về đối tượng đến chấp ghi nhận có tất cả là 14 chấp tư tưởng, hay sát-na tâm. Tất cả biểu lộ sự thấy. Đó là tiến trình của nhân thức. Đối với hành giả đã có hành thiền Minh Sát đầy đủ, sau khi luồng hộ kiếp chấm dứt và nhân thức tiếp theo, tuệ minh sát suy đặc sự thấy phát sanh. Ta phải cố gắng chú niệm tức khắc. Nếu có thể làm được như vậy, trí thức ta hay biết liền sự vật đúng như nó phải được thấy, ngay lúc nó phát hiện. Hành thiền như vậy gọi là “niệm trong hiện tại”.

“Vị ấy phân biệt sự vật trong hiện tại, đúng ngay lúc nó sanh khởi, nơi đây và trong hiện tại.” (MN 131)

“Sự hiểu biết trong khi duyệt xét tình trạng ảo huyền của những trạng thái hiện tại là Tuệ Thấu Hiểu sanh và diệt.” (Paṭisambhidāmagga)

Hai đoạn trên đây, được trích từ những bài kinh (*sutta*), rõ ràng cho thấy rằng chúng ta phải niệm những trạng thái hiện tại. Nếu không niệm hiện tại chấp tư tưởng suy đặc liền phát sanh sau khi luồng hộ kiếp chấm dứt. Chấp tâm nầy phát sanh và suy đặc, duyệt xét cái gì vừa được thấy. Lúc bấy giờ tiến trình tâm bao gồm: tâm suy đặc 1, xung lực 7, và ghi nhận 2, tất cả 10 chấp tư tưởng, hay sát-na-tâm. Mỗi khi ta nghĩ ngợi hoặc suy tư, 3 loại gồm 10 chấp tư tưởng ấy phát sanh. Nhưng đối với người hành thiền, hình như chỉ có một chấp tư tưởng trôi qua mà thôi. Điều nầy thích hợp với lời giải thích trong hai sách *Visuddhimagga* và *Patisambhidāmagga*, liên quan đến Tuệ Diệt. Nếu niệm trước khi chấp tâm suy đặc phát hiện ta có thể tránh khỏi những khái niệm và chỉ ở trong thực tại – vật được thấy. Tuy nhiên điều nầy không phải dễ, đối với một hành giả sơ cơ.

Nếu không niệm kịp thời, ngay lúc chấp suy đặc phát sanh, ta sẽ lọt vào tiến trình hình thể và tiến trình danh tánh. Chừng đó thủ bước vào. Nếu niệm sau khi thủ đã xen vào, nó sẽ không tan biến. Vì lẽ ấy Sư (ngài Mahāsi) khuyên quý vị thiền sinh nên niệm tức khắc, trước khi những khái niệm sanh khởi.

Các tiến trình nghe, ngửi, nếm, sờ đụng, phải được hiểu cùng một thể ấy. Với ý thức, tại ý căn, nếu không niệm tức khắc, những tiến trình kế tiếp sẽ phát sanh liền theo đó. Như vậy, phải niệm liền tức khắc để ngăn chặn kịp thời, đừng cho nó phát sanh. Đôi khi, trong lúc ghi nhận, “phồng”, “xẹp”, “ngồi”, “đụng”, một ý nghĩ hay một tư tưởng có thể chen vào. Phải ghi nhận liền, khi nó khởi sanh. Ta ghi nhận, và nó liền chấm dứt. Đôi khi tâm vừa muốn phóng đi, ta niệm, và nó lắng xuống. Theo lời vài người quen hành thiền, “Nó giống như đứa trẻ tinh nghịch, giỡn phá. Khi nghe la, “Im!” thì tự nhiên ở yên.”

Như vậy, khi ta kịp thời ghi nhận, ngay lúc thấy, nghe, sờ đụng, hoặc hay biết, ắt không có những chấp tư tưởng liên hệ nối tiếp, tạo duyên cho thủ phát sanh. “Ta chỉ cảm nhận hình thể của vật

được thấy, tiếng động được nghe, cảm giác vật được sờ đụng và ý nghĩ về việc được hay biết."

Đoạn trên đây, trích từ kinh Mālunkya (MN 64), cho thấy rằng chỉ có sự thấy suông, tiếng động suông, cảm giác suông, ý nghĩ suông. Hãy nhớ như vậy, và chỉ có bản chất thật sự mà ta đã biết phát hiện, không có bám níu. Vị hành giả niệm bất luận gì phát sanh, ngay lúc nó phát sanh, nhận thấy rằng mọi sự vật đều phát sanh và hoại diệt. Cùng lúc, vị ấy nhận thức rõ ràng rằng mọi sự vật đều vô thường, khổ, vô ngã. Vị ấy tự mình thấu hiểu điều này – không phải nhờ một vị thầy dạy. Chỉ có đó mới là hiểu biết thật sự.

Niệm không ngừng nghỉ

Muốn đạt đến mức độ trí tuệ như vậy cần phải tận lực gia công. Không có gì bảo đảm rằng ta sẽ thành đạt tuệ giác trong một thời ngồi thiền. Có thể ngồi một triệu lần mới có được một lần. Vào thời Đức Phật có những vị chứng đắc đạo và quả sau khi nghe một câu kệ. Nhưng ta không thể trông đợi chuyện ấy xảy ra vào thời buổi này. Vào thừa ấy, vị thầy là chính Đức Phật. Ngài thấu hiểu tường tận căn cơ của người nghe. Còn người nghe là những vị toàn hảo, đã tạo đầy đủ ba la mật. Nhưng ngày nay, Pháp Sư là một người thường, chỉ giảng dạy chút ít gì mà mình đã học. Vị ấy không thấu hiểu rõ ràng căn cơ của người nghe. Phần người nghe, khó mà nói rằng họ là quý ông hay quý bà toàn hảo. Nếu có đầy đủ ba la mật họ đã được giải thoát vào thời Đức Phật rồi. Như vậy, không thể đảm bảo rằng ta sẽ chứng ngộ tuệ giác trong một thời hành thiền. Sư chỉ có thể nói rằng nếu chuyên cần đầy đủ ta sẽ có khả năng thành đạt tuệ giác.

Phải gia công như vậy trong thời gian bao lâu? Sự thấu đạt ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã, bắt đầu với tuệ giác phát sanh do công trình trạch quán Giáo Pháp. Nó không đến trong tức khắc.

Trước đó phải có tâm trong sạch (Tâm Tịnh), quan kiến trong sạch (Kiến Tịnh) và trong sạch vượt qua khỏi mọi nghi hoặc (Đoạn Nghi Tịnh). Theo trình độ của quý hành giả ngày nay, một vị đặc biệt đầy đủ điều kiện thuận lợi có thể chứng ngộ trong hai hoặc ba ngày. Phần lớn phải cần đến năm, sáu, hoặc bảy ngày. Nhưng tất cả đều phải gia công chuyên cần một cách tích cực. Những vị thiếu cố gắng đúng mức có thể không thành công trong mười lăm hoặc hai mươi ngày. Nơi đây Sư chỉ đề cập đến một công trình kiên trì và đều đặn từ buổi đầu.

Thiền Minh Sát là một pháp hành liên tục, không gián đoạn, mỗi khi thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng, hoặc suy nghĩ, không bỏ sót điều gì. Tuy nhiên, vị hành giả sơ cơ không thể nào ghi nhận đầy đủ tất cả. Hãy bắt đầu ghi nhận một số càng nhiều càng tốt. Theo dõi di động của cái bụng phồng lên và xẹp xuống thì không khó. Chúng ta đã có đề cập đến vấn đề này. Hãy liên tục ghi nhận, “phồng”, “xẹp”, “ngồi”, “đụng”. Trong khi niệm như vậy nếu có những ý nghĩ phát sanh. Hãy ghi nhận, “suy nghĩ”, “tính toán”, “hiểu biết”. Những ý nghĩ ấy là chương ngại. Trừ phi loại trừ được nó ta không thể tiến đến tâm thanh tịnh và hiểu biết rõ ràng hiện tượng danh-sắc. Vậy, không nên để đuôi để nó xen vào. Hãy ghi nhận và loại trừ nó.

Nếu có những cảm giác khó chịu như mệt mỏi, nóng nảy, đau nhức, hoặc ngứa ngáy xảy ra trong thân, hãy chú tâm vào đó và ghi nhận, “mệt, mệt”, “nóng, nóng” khi nó phát sanh. Nếu có ý muốn duỗi tay hay chân ra hoặc co vào, cũng phải ghi nhận, “muốn duỗi ra”, “muốn co vào”. Khi co vào hoặc duỗi ra, mỗi cử động đều phải được ghi nhận, “co vào, co vào”, “duỗi ra, duỗi ra”. Cùng thế ấy khi ngồi dậy phải ghi nhận từng cử động nhỏ. Khi đi phải ghi nhận từng bước. Khi ngồi xuống, hoặc nằm xuống đều phải ghi nhận.

Mỗi cử động, mỗi ý nghĩ, mỗi cảm giác, tất cả đều phải được ghi nhận. Nếu không có gì đặc biệt để ghi nhận, hãy trở về niệm,

“phồng”, “xẹp”, “ngồi”, “đụng”. Ta phải niệm trong khi ăn hay khi tắm rửa. Trong lúc ấy, nếu có vật gì lạ mà ta thấy, hoặc tiếng động lạ mà ta nghe, cũng phải ghi nhận. Ngoài thời gian bốn, năm, hoặc sáu tiếng để ngủ, phải luôn luôn ghi nhận, không ngừng nghỉ. Phải cố gắng ghi nhận ít ra một việc trong thời gian một giây.

Nếu có thể gia công kiên trì ghi nhận như vậy trong hai hoặc ba ngày, ta sẽ thấy niệm và định trở nên vững chắc. Nếu hai, ba ngày không được thì năm, sáu. Chừng đó rất ít khi những tư tưởng buông lung phát hiện. Dầu có khởi sanh đi nữa ta có thể ghi nhận ngay lúc nó khởi phát. Và khi ta ghi nhận là nó chấm dứt. Đối tượng được ghi nhận, như sự di động phồng lên xẹp xuống, và cái tâm ghi nhận, hình như diễn tiến nhịp nhàng, đúng lúc. Ta dễ dàng nhận thức đó là dấu hiệu cho biết rằng niệm và định của ta trở nên khá kiên cố. Nói cách khác, ta đã phát triển tâm thanh tịnh (Tâm Tịnh).

Sự vật tan rã

Kể từ đây mỗi lần ta ghi nhận, đối tượng được ghi nhận và cái tâm ghi nhận đối tượng phát hiện như hai sự việc riêng biệt. Ta sẽ biết rằng hình thể vật chất, chẳng hạn như sự di động phồng lên xẹp xuống, là một, và trạng thái tâm ghi nhận là một khác.

Thông thường, hình thể vật chất và cái tâm hay biết nó, được thấy hình như là một. Kiến thức thâm thập do sách vở hay kinh điển nói rằng nó là hai, nhưng theo cảm giác cá nhân thì nó chỉ là một. Hãy thử di động ngón tay trỏ. Ta có thấy chẳng cái tâm phát ra ý muốn di động ngón tay? Ta có thể phân biệt cái tâm và ngón tay di động không? Nếu thành thật, câu trả lời sẽ là, “không”. Tuy nhiên, đối với vị hành giả đã phát triển vững chắc niệm và định, đối tượng của sự chú tâm và sự hay biết đối tượng ấy rõ ràng là hai sự việc, không khác nào viên gạch chọi vào tường với bức tường là hai việc riêng biệt.

Đức Phật dùng hình ảnh viên ngọc và sợi chỉ xỏ viên ngọc (DN 2). Giống như khi nhìn vào, ta biết sợi chỉ xỏ ngang qua hột ngọc: đây là viên ngọc, đây là sợi chỉ xỏ ngang qua viên ngọc. Cùng thế ấy, người hành thiền biết: đây là hình thể, đây là tâm hay biết hình thể. Tâm liên quan đến và tùy thuộc nơi hình thể.

Khi ghi nhận, “phồng”, cử động phồng lên là một việc. Sự hay biết cử động ấy là một việc khác. Chỉ có hai việc ấy hiện hữu. Khi ghi nhận, “xẹp”, cử động xẹp xuống là một, sự hay biết cử động ấy là một việc khác – chỉ có hai việc ấy. Tuệ giác tự nó phát sanh rõ ràng đến ta. Lúc đi, ta dõ chân lên, cử động dõ chân lên là một, sự hay biết cử động dõ chân là việc khác – chỉ có hai việc ấy hiện hữu. Khi bước tới, đưa chân tới và hay biết cử động ấy là hai việc khác nhau. Đặt chân xuống và hay biết cái chân đặt xuống là hai việc riêng biệt. Hình thể vật chất và sự hay biết. Chỉ có hai việc. Không có gì khác. Đến khi trạng thái tâm định càng được cải tiến thêm ta sẽ nhận thức rằng cả hai, những hiện tượng vật chất và tâm linh mà ta không ngừng ghi nhận cũng luôn luôn hoại diệt, theo thời gian của nó. Khi ta ghi nhận, “phồng”, hình thể phồng lên dần dần phát hiện rồi hoại diệt, chấm dứt. Khi niệm, “xẹp”, hình thể dần dần xẹp xuống, rồi hoại diệt. Ta cũng nhận thức rằng cả hai, cử động phồng lên và sự hay biết cử động phồng lên, đều chấm dứt. Cử động xẹp xuống và sự hay biết cử động ấy, đều hoại diệt. Mỗi khi ghi nhận ta chỉ thấy phát sanh và hoại diệt. Khi ghi nhận, “co vào” mà không lẫn lộn sáp nhập làm một những cử động co vào liên tục nối tiếp, ta thấy, “co vào, dứt”, “co vào, dứt”, và như thế ấy, ý muốn co vào, hình thể co vào, và sự hay biết cử động co vào đến và đi, mỗi việc trong thời gian và nơi chốn của nó. Và khi ta ghi nhận, “mệt”, “nóng”, “đau”, tất cả đều chấm dứt lúc mà ta ghi nhận. Ta thấy rõ điều này. Nó phát sanh rồi hoại diệt. Và như vậy là vô thường.

Vị hành giả tự mình lãnh hội lời dạy của bản Chú giải, “Nó là vô thường, trong ý nghĩa là ‘không còn gì nữa sau khi trở thành’.”

Ta thâm nhập kiến thức ấy, không phải nhờ đọc sách hay nghe một vị thầy giảng dạy, mà tự mình hiểu biết. Đó mới thật sự là hiểu biết. Nghe lời dạy và tin theo đó là đức tin. Ôn nhớ lại những gì mình đã tin là học. Không phải kiến thức. Ta phải tự bản thân kinh nghiệm và hiểu biết. Đó là điều quan trọng. Thiền Minh Sát là pháp hành giúp hành giả tự mình thấu hiểu. Chỉ có vậy mới thật là tuệ minh sát. Đề cập đến pháp quán niệm về đặc tướng vô thường bản Chú giải nói: *“... cái gì vô thường phải được hiểu biết ... trạng thái vô thường phải được hiểu biết ... sự phân biệt trạng thái vô thường phải được hiểu biết.”* (Vism 290).

Tiếp theo những câu văn tắt trên đây có lời giải thích, “Nơi đây, ‘cái vô thường’ là ngũ uẩn.” Phải biết rằng ngũ uẩn là vô thường. Mặc dầu có thể ta chưa hiểu biết được do kinh nghiệm bản thân, nhưng hãy hiểu biết như vậy. Không phải chỉ thế thôi. Ta cũng phải biết rằng ngũ uẩn là khổ, và tất cả đều không có một tự ngã. Nếu biết được bấy nhiêu thì ta có thể hành thiền Minh Sát. Kiến thức thâm đạt nhờ pháp học ấy được trình bày trong bài kinh Cūḷatanhāsankhaya (MN 37) như sau:

“Này Vua Trời, nếu một vị tỳ khưu được nghe rằng, ‘tất cả mọi trạng thái đều không thích đáng để bám níu vào’, vị ấy thấu hiểu tất cả chân lý.”

“Thấu hiểu” có nghĩa là hành thiền, quán niệm danh và sắc, và hay biết. Đó là minh sát căn bản của Tuệ Phân Tích Danh-Sắc và Tuệ Phân Biện Nhân Quả. Vậy, nếu do pháp học hiểu biết rằng danh và sắc là vô thường, khổ, và vô ngã. ta có thể bắt đầu hành thiền, phân tích danh và sắc. Từ đó có thể tiến đến một tuệ giác cao hơn, như Tuệ Quán Trạch.

“Hiểu biết tất cả những trạng thái ấy, hành giả nhận thức lý giải tất cả.”

Như vậy, người bắt đầu hành thiền Minh Sát ít nữa phải đã có nghe hoặc đã có học về bản chất vô thường, khổ và vô ngã của danh và sắc.

Đối với người Phật tử Miến Điện, đó là những gì mà họ đã biết từ lúc thiếu thời.

Ta nói rằng danh và sắc là vô thường vì nó sanh rồi diệt. Nếu có vật gì không phát sanh ắt ta không thể nói là nó vô thường. Có cái gì không bao giờ phát sanh chăng? Đó là một khái niệm. Khái niệm không bao giờ phát sanh, không bao giờ thật sự hiện hữu. Thử lấy cái tên (danh tánh) của một người. Người ta bắt đầu dùng một cái tên từ ngày nó được đặt cho đứa bé, nhưng chính nó thì không bao giờ được sanh ra, không bao giờ hiện hữu. Nếu có ai nghĩ rằng nó hiện hữu, hãy thử xem.

Khi đứa bé ra đời, cha mẹ em cho em một cái tên. Thí dụ như đứa bé có tên là “Bé Ngọc”. Trước khi đặt tên, không ai biết Bé Ngọc là gì hết. Nhưng từ ngày em bé được đặt tên, mọi người đều gọi em là Bé Ngọc. Tuy nhiên, ta không thể nói rằng cái tên “Bé Ngọc” bắt đầu hiện hữu từ đó. Chính cái tên Bé Ngọc không bao giờ hiện hữu. Thử tìm nó xem nào.

Cái tên Bé Ngọc có nằm trong thân của em bé không? Trong đầu ư? Hay bên hông, trên mặt? Không. Không có ở đâu hết. Người ta chỉ đồng ý với nhau gọi em bé là Bé Ngọc, chỉ vậy thôi. Nếu em bé chết. Cái tên Bé Ngọc có chết với em không? Không. Ngày nào mà người ta chưa quên thì cái tên ấy vẫn còn. Vì lẽ ấy người ta nói, “một cái tên hay một biệt hiệu không bao giờ bị tiêu diệt”. Chỉ khi nào người ta quên đi thì cái tên Bé Ngọc mới tan biến. Nhưng nó không bị tiêu diệt. Nếu có ai phục hồi, nó sẽ trở lại.

Hãy thử nhớ một số những tên của Bồ Tát trong nhiều kiếp sống, được ghi trong Túc Sanh Truyện (Jātaka, cũng được gọi là kinh Bốn Sanh): Vessantara, Mahosadha, Mahājanaka, Vidhura, Temiya, Nemi ... những tên ấy được biết vào thời buổi mà câu chuyện được kể lại, nhưng rồi mất hẳn trong nhiều triệu năm, cho đến ngày chính Đức Phật phục hồi. Cách đây bốn A Tăng Kỳ và một trăm ngàn đại kiếp, tên Đức Phật Dipankara (Nhiên Đăng) và

đạo sĩ Sumedha (Thiền Huệ) được phổ cập cùng khắp. Rồi sau đó, trong nhiều năm không còn ai biết nữa, bị mất luôn cho đến ngày Đức Phật phục hồi và trở lại được chúng ta biết. Danh hiệu của hai vị này sẽ còn được biết trên thế gian ngày nào mà Giáo Pháp của Đức Phật còn tồn tại. Một khi Phật Giáo không còn nữa trên thế gian, người ta sẽ quên luôn. Nhưng nếu vị Phật tương lai nhắc trở lại thì danh hiệu của hai Ngài trở lại được biết. Như vậy, khái niệm, danh tánh, chỉ là những quy ước, những gì người ta đồng ý với nhau gọi như vậy. Nó không bao giờ hiện hữu, không bao giờ có trong quá khứ, và trong tương lai cũng không bao giờ có. Nó không bao giờ phát sanh, và vì lẽ ấy không thể nói là nó hoại diệt. Cũng không thể nói là nó vô thường. Tất cả mọi khái niệm đều như thế ấy, không hiện hữu, không phát sanh, không hoại diệt, và do đó không vô thường.

Niết Bàn, mặc dầu là một thực tại, không thể nói là vô thường vì không bao giờ phát sanh hay hoại diệt. Niết Bàn được xem là thường còn bởi vì là tịch tịnh trường cửu.

Vô thường

Ngoại trừ Niết Bàn, những thực tại – như danh và sắc – không bao giờ hiện hữu lúc ban sơ. Nó chỉ phát sanh khi có nguyên nhân tạo duyên để phát sanh. Sanh rồi diệt. Vì lẽ ấy ta nói rằng danh và sắc là vô thường. Hãy lấy sự thấy làm thí dụ. Lúc sơ khởi không có sự thấy. Nhưng nếu mắt còn tốt, có đối tượng phát hiện, có ánh sáng, có sự chú tâm hướng về đối tượng, nếu hội đủ bốn nhân duyên ấy tức có sự thấy. Một khi phát sanh, nó liền hoại diệt. Thấy rồi không còn thấy nữa. Do đó ta nói rằng sự thấy là vô thường. Một người thường không dễ gì biết được rằng cái thấy là vô thường. Sự nghe thì dễ hiểu hơn. Lúc ban đầu không có nghe gì hết. Nhưng nếu tai còn tốt, có tiếng động phát hiện, không có gì ngăn cản, sự chú tâm của ta hướng về đó, khi hội đủ bốn yếu tố ấy

ất có sự nghe. Nó phát sanh rồi hoại diệt. Nghe rồi không còn nghe gì hết. Do đó ta nói rằng sự nghe là vô thường.

Hiện thời quý vị đang nghe Sư nói. Quý vị nghe từng tiếng một, hết tiếng này đến tiếng khác. Một khi quý vị đã nghe một tiếng thì nó đi qua mất. Hãy nghe đây, “tiếng”, “tiếng”, “tiếng”. Khi Sư nói “t...” quý vị nghe như vậy, rồi nó qua mất. Rồi Sư nói, “...iếng”. Quý vị nghe như vậy rồi nó qua mất. Đó! nó đến rồi đi như vậy. Các hiện tượng tâm-vật-lý khác cũng vậy. Đến rồi đi. Nghe, thấy, hửi, nếm, sờ đụng, suy tư, co vào, duỗi ra, cử động ... tất cả đều đến và đi. Bởi vì nó luôn luôn đi mất nên ta nói rằng nó là vô thường.

Trong những hiện tượng này sự hoại diệt của tâm thức rất rõ rệt. Nếu trong khi niệm, “phồng”, “xẹp” tâm phóng, hành giả ghi nhận, “phóng tâm, phóng tâm”. Ngay lúc ta ghi nhận, “phóng tâm” thì cái tâm phóng dật ấy tan biến, không còn nữa. Nó đi mất. Trước đó nó không có hiện hữu. Vừa phát hiện lên nó liền đi mất, thật nhanh chóng ngay khi ta ghi nhận. Vì lẽ ấy ta nói nó là vô thường. Tình trạng hoại diệt của những cảm giác khó chịu cũng thật rõ rệt. Trong khi niệm “phồng”, “xẹp”, có trạng thái mệt mỏi, nóng, hoặc đau nhức phát hiện trong thân. Nếu ta chú tâm niệm vào nơi ấy và ghi nhận, “mệt, mệt” v.v... đôi khi nó tan biến đi mất. Có khi nó chỉ chấm dứt lúc ta ghi nhận, rồi trở lại. Vì thế, nó là vô thường. Vị hành giả nhận thức đặc tướng vô thường của vạn pháp khi ghi nhận sự phát sanh và hoại diệt của sự vật.

Chúng ngộ bản chất phù du của sự vật là Tuệ Minh Sát về Vô Thường (*aniccānupassanā-ñāṇa*). Nó đến từ kinh nghiệm bản thân. Chỉ suy tư suông mà bản thân không kinh nghiệm thì không phải là thấu hiểu thật sự. Không hành thiền ta sẽ không biết những gì phát sanh và những gì hoại diệt. Đó chỉ là học theo sách vở, có thể tạo thiện nghiệp, nhưng không phải thật sự là tuệ giác. Tuệ minh sát là những gì mà tự mình thấu triệt bằng cách hành thiền, chú niệm những sự vật ngay lúc nó phát sanh và hoại diệt. Trong cử

tọa hôm nay rất nhiều thiên sinh đang ngồi nghe Sư giảng đã tiến đến mức hiểu biết như thế. Những gì Sư nói không phải chỉ do kinh nghiệm riêng của Sư mà thôi. Không đâu. Đó cũng không phải là kinh nghiệm của một số bốn mươi, hoặc năm mươi hành giả đệ tử của Sư. Có nhiều trăm người như vậy. Những vị còn sơ cơ có thể không thành đạt sự hiểu biết rõ rệt như vậy. Không phải dễ đâu. Tuy nhiên, cũng không phải là quá khó để cho ta thành tựu. Nếu vị nào gia công chuyên cần thực hành đúng mức những lời Sư chỉ dạy ắt có thể chứng đạt. Nếu không gia công đúng mức ắt không thể thành tựu. Những cấp bằng tốt nghiệp, bằng tương lệ hay danh dự v.v... đều là thành quả của sự gia công. Không cố gắng ắt không thành công. Tuệ minh sát trong Phật Giáo cũng vậy. Phải gia công tận lực mới chứng ngộ.

Khi mà tâm định được củng cố vững chắc và thâm sâu ta có thể thấy một số nhiều những chấp tư tưởng trong một cử động co tay vào hoặc duỗi tay ra. Ta sẽ thấy có một số rất lớn những chấp tư tưởng phát sanh trong khi ta muốn co tay vào hoặc duỗi ra, cái này tiếp nối cái khác. Cùng thể ấy, một số lớn những tư tưởng phát sanh trong một nháy mắt. Phải ghi nhận tất cả những tư tưởng phù du ấy, ngay khi nó phát sanh. Nếu không thể nhận diện ra nó trong tức khắc, hãy ghi nhận, “hay biết, hay biết”. Ta sẽ thấy rằng trong thời gian ghi nhận “hay biết” như vậy thì có đến bốn, năm, hoặc hàng chục tư tưởng nối tiếp phát sanh. Đến khi sự hay biết của ta trở nên thật bén nhạy thì đến chữ “hay biết” cũng không cần thiết. Chỉ có trí thức theo dõi cũng đủ.

Một tư tưởng phát sanh, tâm hay biết nó; một tư tưởng khác phát sanh, cái tâm quan sát hay biết nó. Cũng như mình nói, “một miếng cơm, một vò”. Mỗi tư tưởng phát sanh, có tâm quan sát hay biết. Hay biết như vậy, hiện tượng sanh diệt trở thành thật là rõ rệt đối với hành giả. Trong khi niệm phồng lên xẹp xuống ở bụng mà tâm phóng đi thì nó liền bị cái tâm quan sát hay biết liền và bắt lại tức khắc, cũng như con thú chạy thẳng vào cạm bẫy. Và một khi ta

đã hay biết thì nó sẽ biến mất. Ta sẽ thấy rõ ràng điều này như thấy một vật cầm trong tay. Thấy như vậy mỗi khi có tư tưởng phát sanh.

Khi mệt mỏi phát sanh, ta ghi nhận, “mệt”, và nó tan biến. Nó phát sanh trở lại. Ta ghi nhận trở lại. Và nó tan biến.

Sự hoại diệt này càng rõ rệt hơn khi tuệ minh sát tiến đến mức cao độ. Mệt, ghi nhận, hết; mệt, ghi nhận, hết. Nó hoại diệt, hết cái này đến cái khác. Không có sự liên lạc giữa cái mệt này với cái kế tiếp. Với cảm giác cũng cùng một thể ấy. Đau, ghi nhận, hết; đau, ghi nhận, hết. Cái đau này riêng rẽ, không lẫn lộn với cái đau khác. Mỗi cơn đau rõ ràng riêng biệt với cái khác.

Đối với người thường, mỗi cơn đau hay mỗi cơn mệt kéo dài không gián đoạn. Hình như cảm giác đau, hay mệt, liên tục kéo dài trong một khoảng thời gian. Trong thực tế không có tình trạng mệt, hay đau, kéo dài. Chỉ trong một khoảng thời gian rất ngắn và riêng rẽ. Một cơn mệt, và cơn khác kế tiếp. Một cơn đau, và cơn đau khác kế tiếp. Hành giả sẽ thấy như vậy khi chuyên cần ghi nhận.

Khi hành giả ghi nhận, “phồng”, cái bụng dần dần nổi phồng lên và dần dần chấm dứt. Khi niệm, “xẹp”, bụng dần dần xẹp xuống và chấm dứt. Người thường, không thông hiểu pháp hành này, nghĩ rằng niệm cái bụng phồng lên và xẹp xuống là vô lý. Xuyên qua kinh nghiệm của chính họ, họ nghĩ rằng đối với người hành thiền là vậy. Có gì đâu. Chỉ cái bụng phồng lên và xẹp xuống thì có nghĩa lý gì. Vài người lên án. Xin chớ ỨC đoán mò, rồi chỉ trích. Sư chỉ xin khuyên hãy hành thử rồi tự mình sẽ thấy. Nếu gia công đúng mức ta sẽ thấy.

Khi ghi nhận, “co vào”, ta thấy rõ ràng cánh tay hay cái chân cử động, và qua; cử động, và qua; hết cử động này đến cử động khác. Bây giờ ta thấu hiểu lời dạy trong kinh điển, rằng những thực tại như danh và sắc không di động từ nơi này đến nơi khác. Thông thường ta nghĩ rằng cũng một cánh tay ấy di chuyển, cũng một

cánh tay ấy sau khi di chuyển, và trước đó cũng cùng một cánh tay ấy. Người ta nghĩ rằng cũng một cánh tay ấy đưa ra và đưa vào. Đối với họ chỉ có một cánh tay, không bao giờ thay đổi. Họ không thể thấy sự liên tục đổi thay của vật chất. Họ không thể thấy vật chất liên tục nối tiếp phát sanh như thế nào ... Họ thiếu tuệ giác nhìn sâu vào bên trong sự vật. Trạng thái vô thường sâu kín ẩn núp bên trong sự liên tục. Nó lẫn trốn được bởi vì ta không hành thiền, không niệm những gì phát sanh và hoại diệt. Sách Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) dạy:

“Bởi vì ta không theo dõi trạng thái phát sanh và hoại diệt nên đặc tính vô thường không phát hiện, ngày nào mà nó còn ẩn núp, lẫn trốn trong trạng thái liên tục.” – Visuddhimagga xxi, trang 781.

Hành giả luôn luôn canh chừng mỗi khi có sự phát sanh. Đối với vị ấy, tất cả sự vật – vật chất và tâm linh – đều phát hiện một cách riêng rẽ, từng mảnh riêng biệt, chớ không phải một toàn thể đơn thuần. Từ xa nhìn vào đoàn kiến, hình như có một lần không gián đoạn. Nhưng lúc lại gần, nhìn rõ ra, ta thấy từng con kiến chớ không có một lần. Vị hành giả chia chẻ sự vật ra thành những mảnh vụn, và do đó trạng thái liên tục không thể che lấp sự thật. Đặc tính vô thường tự vạch mở ra. Hành giả không còn lầm lạc trong ảo kiến.

“Nhưng khi trạng thái phát sanh và hoại diệt đã được nắm vững, và tình trạng liên tục đã được phá vỡ, đặc tính vô thường phát lộ trọn vẹn thực tướng cùng với tính chất cá biệt thật sự của nó.” (Vism xxi)

Hành thiền và chứng ngộ tuệ giác về đặc tính vô thường là như vậy. Chỉ suy tư suông mà không hành thiền không thể đạt đến tuệ giác ấy.

Khi đã chứng ngộ lý vô thường ta cũng chứng ngộ luôn hai đặc tính khổ và vô ngã.

“Nầy Meghiya, người đã chứng ngộ lý vô thường cũng chứng ngộ lý vô ngã.” (AN 9.3)

Như vậy, thấu hiểu đặc tính vô thường là điều vô cùng quan trọng.

Khám phá trở lại

Về vấn đề này xin kể lại nơi đây một kinh nghiệm của Sư. Câu chuyện liên quan đến một người tu thiền. Người này cùng sinh quán với Sư, làng Hseipkhun, quận Shwebo. Người ấy không phải ai xa lạ mà là anh họ của Sư. Anh là một trong ba người đầu tiên trong làng theo học thiền Minh Sát. Ba người cùng làng ấy ước hẹn với nhau là sẽ đi hành thiền trong thời gian một tuần lễ. Họ thực hành thật chuyên cần. Khi đến thiền viện họ đem theo đủ thuốc hút và trầu cau để mỗi ngày dùng một lần. Nhưng đến khi rời viện, mỗi người đem trở về trọn bảy điếu thuốc và bảy miếng trầu cau – họ không hề động tới.

Họ rất siêng năng và trì chí. Sau ba ngày hành thiền họ đã đạt tới Tuệ Sanh-Diệt và vô cùng thỏa thích được chứng nghiệm trạng thái vắng lặng và thấy ánh sáng quanh mình. Họ lấy làm hoan hỉ nói rằng, “Cho đến tuổi già như thế này tôi mới tìm ra được chân lý.”

Bởi vì họ là những người đầu tiên đến hành thiền Minh Sát, Sư nghĩ nên để họ tự nhiên với những phi lạc của họ, và chỉ nhắc chừng họ nên tiếp tục ghi nhận. Sư không bảo họ là không nên mãi quan tâm đến phi lạc ấy. Do đó, mặc dầu cố gắng thực hành thêm bốn ngày nữa, họ vẫn không tiến cao thêm.

Sau khi rời thiền viện về nhà nghỉ, họ trở lại hành thiền thêm một tuần nữa. Người anh họ của Sư lần này đạt đến tầng Tuệ Diệt. Mặc dầu vẫn niệm, “phồng”, “xẹp”, “ngồi”, anh không thấy hình thể cái bụng phồng lên, xẹp xuống, và cơ thể anh hình như tan biến. Anh nói với Sư rằng anh phải rời xem cái bụng còn đó không. Và trong thời gian ấy, bất luận lúc nào và bất luận vật gì mà anh nhìn đến, đều hình như rã rời và tan biến. Nhìn đất, thấy đất tan

rã. Nhìn cây, thấy cây cối tan rã. Mọi sự vật đều trở nên rất khác biệt, ngược hẳn với những gì trước kia anh biết. Anh bắt đầu ngạc nhiên.

Cho đến lúc bấy giờ anh không hề nghĩ rằng cảnh vật như đất, cây, gỗ v.v... có thể không ngừng tan rã như vậy. Trước đó anh nghĩ rằng những vật kia tức nhiên phải hoại diệt, nhưng chỉ hư hoại dần dần trong một thời gian khá dài. Nó sẽ còn sống khá lâu. Bây giờ tuệ minh sát của anh đã phát triển đến mức độ mà những hiện tượng sanh-diệt tự nhiên phát hiện, dầu anh có đang hành thiền hay không. Sự vật hư hoại và tan rã trước mắt anh, hoàn toàn trái ngược với những gì mà trước kia anh tin tưởng. Có lẽ nhãn quan của anh có gì hư hỏng. Hay mắt anh không còn thấy đúng sự thật.

Rồi anh hỏi Sư. Và Sư nói cho anh nghe. Trạng thái hoại diệt và tan rã mà anh thấy là thật, là thực tế. Khi tuệ minh sát trở nên bén nhạy và thâm sâu anh có thể thấy sự vật phát sanh và hoại diệt, không phải chỉ trong lúc hành thiền. Sư giải thích cho anh hiểu rằng những gì anh thấy là thật. Về sau anh lại nói cho Sư nghe thêm những ấn chứng mới mẻ mà anh chứng nghiệm khi càng ngày càng tiến bộ trong tuệ minh sát. Đến nay thì anh không còn nữa. Anh đã qua đời từ lâu.

Khi tuệ minh sát phát triển thật sự bén nhạy, nó sẽ lấn áp những tư tưởng và quan kiến sai lầm. Ta thấy sự vật đúng theo thực tướng của nó là vô thường, khổ, vô ngã. Một cái tâm không có tu tập, hay một suy tư không dựa trên kinh nghiệm hành thiền, không thể đưa đến tuệ giác sâu sắc nhìn thấu vào bản chất thật sự của vạn pháp. Chỉ có thiền Minh Sát mới làm được.

Một khi đã chứng ngộ lý vô thường ta sẽ thấy sự vật làm khổ ta như thế nào với tình trạng không ngừng sanh diệt của nó. Ta sẽ thấy vì sao không thể tìm hạnh phúc thật sự trong sự vật trần gian, làm thế nào những sự vật trần gian không thể là nơi nương tựa

châu toàn cho ta, nó luôn luôn hư hoại như thế nào và do đó, nó đáng nhàm chán, ghê tởm như thế nào, như thế nào nó là khổ v.v...

“... khổ trong ý nghĩa đáng sợ”.

Trước kia ta nghĩ, “Cơ thể này sẽ không sớm hư hoại. Nó sẽ tồn tại khá lâu dài.” Do đó, ta vững lòng nương tựa vào nó. Nhưng nay, nhờ hành thiền, ta thấy rằng nó không ngừng sanh diệt. Và nếu diệt mà không có gì sanh tiếp theo, tức nếu có cái gì hư hoại – thuộc vật chất hay tinh thần – mà sau đó không có cái mới khác phát sanh tiếp nối theo, ắt có chết. Và điều này có thể xảy ra bất luận lúc nào. Cố chấp những sự vật – tinh thần hay vật chất, có thể chết đi và tan rã bất cứ lúc nào – là chính mình, là tự ngã của mình, và ẩn náu nương nhờ nơi đó, thì quả thật là đáng sợ, không khác nào nương thân an trú trong một ngôi nhà cũ nát sắp sụp đổ.

Và ta sẽ nhận thấy rằng không có gì xảy ra vì ý ta muốn như vậy. Sự vật chỉ diễn tiến theo chiều hướng và tiến trình thiên nhiên của nó. Ta nghĩ rằng “ta” có thể đi nếu mình muốn, ngồi như ý muốn, đứng, thấy, nghe, làm tất cả mọi việc như ý muốn, giờ đây, nhờ hành thiền ta thấy rằng không phải vậy.

Danh và sắc, tinh thần và vật chất, đi đôi với nhau. Chỉ khi nào có tác ý (danh), tức có ý muốn co tay vào mới có hình thể (sắc) co tay vào. Chỉ khi nào có ý muốn duỗi tay ra mới có hình thể duỗi tay ra. Chỉ khi có nhân mới có quả. Chỉ khi có gì để thấy mới có sự thấy. Nếu không có gì để thấy ắt không làm thế nào thấy được. Chỉ có sự nghe khi có tiếng động để nghe. Ta chỉ cảm nhận hạnh phúc khi có lý do để cảm nhận hạnh phúc. Chỉ lo sợ khi có nguyên nhân lo sợ. Nếu có nhân ắt có quả. Không cách nào khác. Không một cá nhân, một người, không có ai, hay cái gì, sống và làm những gì mình muốn làm. Không có mình, không có tự ngã, không có tôi. Chỉ có những tiến trình phát sanh và hoại diệt.

Thấu triệt rõ ràng là vấn đề tối trọng yếu trong pháp hành thiền Minh Sát. Lễ dĩ nhiên, ta sẽ gặp những lúc phi lạc, vắng lặng, hay thấy ánh sáng, trong khi tu tập thực hành. Những sự việc ấy không

quan trọng. Điều quan trọng là am hiểu thấu đáo lý vô thường, khổ, vô ngã. Những đặc tướng ấy sẽ rõ ràng khi ta gia công chuyên cần hành thiền như đã giải thích.

Sau cùng, trạng thái tĩnh lặng

Ta tự mình làm cho sự vật trở nên sáng tỏ và tự mình chứng nghiệm, chớ không phải tin theo lời ai khác. Những hành giả còn sơ cơ, chưa chứng được tuệ giác như vậy hãy biết rằng đó là vì mình chưa đạt đến tầng hiểu biết ấy. Hãy cố gắng chuyên cần thêm. Điều gì người khác làm được ắt ta làm được. Sẽ không quá chậm trễ. Tuệ giác phát sanh trong lúc ta hành thiền. Chỉ khi nào tự mình biết chắc chắn rằng tất cả đều vô thường, khổ và vô ngã ta mới không bám níu vào nhục dục ngũ trần, xem trần cảnh là thường còn, hạnh phúc, xinh tươi, tốt đẹp. Ta cũng không dính mắc, luyến ái, xem nó là tự ngã, là linh hồn trường cửu, là “Ta”. Ta buông bỏ tất cả mọi ràng buộc. Rồi sao nữa? Rồi thì, tất cả mọi ô nhiễm đều lắng đọng xuyên qua Thánh Đạo, và ta chứng ngộ Niết Bàn.

“Người không còn bám níu (thủ) không khát khao ham muốn điều gì. Người không khát khao ham muốn điều gì tự mình lắng đọng, thân tâm an lạc.” (MN 37)

Bất luận lúc nào hành thiền ta không bị ngoại cảnh ám ảnh. Do đó không có sự bám níu (thủ). Không bám níu những gì ta thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng, hoặc hay biết. Trần cảnh phát hiện theo thời gian của nó, rồi tan biến. Tự nhiên nó tự phát lộ hình tướng vô thường, không có gì để bám níu vào. Với trạng thái luôn luôn sanh diệt, nó áp bức, làm cho ta khổ. Tất cả đều là nhân sanh khổ. Không có gì hạnh phúc, tốt đẹp hay xinh xắn để bám níu. Phát sanh rồi hoại diệt, bản chất của nó là vậy. Do đó, không có gì để nắm giữ, để xem là tự ngã, là linh hồn trường cửu hay cái “Ta”, sống và tồn tại. Tất cả những hiện tượng ấy hiển lộ phơi trần một

cách rõ rệt. Đối với những sự vật như vậy thì không có gì để bám níu. Và chừng đó ta bước vào Thánh Đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Sư sẽ trình bày điểm này dưới ánh sáng của pháp Tùy Thuộc Phát Sanh (Thập Nhị Nhân Duyên) và ngũ uẩn.

“Thủ chấm dứt do Ái chấm dứt; Hữu chấm dứt do Thủ chấm dứt; Sanh chấm dứt do Hữu chấm dứt; do Sanh chấm dứt, Lão, Tử, Âu Sầu, Đau Khổ, Phiền Muộn, Thất Vọng và Ta Thán chấm dứt. Như thế ấy chấm dứt toàn thể khối đau khổ.” (MN 38)

Người có hành thiện về những đối tượng phát hiện ở lục căn – tinh thần hay vật chất – và có hiểu biết bản chất vô thường, khổ, và vô ngã, cố hữu dính liền với nó sẽ không thỏa thích bám níu vào nó. Vì không bám níu, vị ấy không có tác ý, hay ý muốn thọ hưởng. Vì không có tác ý vị ấy không tạo nghiệp, và hành động tạo nghiệp này được gọi là “Hữu”. Vì không Hữu nên không có Sanh. Đã không có Sanh tức không có cơ hội để già, bệnh, chết, âu sầu, đau khổ v.v... Đó là phương cách tạm thời chứng ngộ Niết Bàn trong khi hành thiện.

Sư sẽ giải thích sự chứng ngộ Niết Bàn qua Thánh Đạo ở phần sau.

Trong bài kinh Silavanta (SN 22.122), được trích ở phần trên, Ngài Sāriputta giải thích rằng nếu vị tỳ khưu có giới đức trong sạch hành thiện về những đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã của ngũ uẩn thủ, vị ấy có thể chứng đắc quả Tu Đà Huờn (Nhập Lưu). Nếu vị Thánh Tu Đà Huờn hành thiện ... có thể đắc quả Tư Đà Hàm (Nhứt Lai). Nếu vị Thánh Tư Đà Hàm hành thiện ... đắc quả A Na Hàm (Bất Lai). Nếu vị Thánh A Na Hàm hành thiện ... đắc quả A La Hán (Ứng Cúng). Ở đây, đắc bốn quả Tu Đà Huờn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán có nghĩa là chứng ngộ Niết Bàn qua bốn Thánh Đạo.

Những giai đoạn tiến bộ

Để bước vào Thánh Đạo, phải khởi hành từ tuệ đạo. Tuệ đạo bắt đầu với Tuệ Phân Tích Danh và Sắc. Rồi tiến đến Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên, và tiếp tục gia công, tiến đến Tuệ Quán Trạch Giáo Pháp. Đến đây ta thỏa thích suy tư, quán xét và phân biệt sự vật. Các học giả uyên thâm thường mất nhiều thì giờ để làm điều này. Còn ta, nếu muốn suy tư và quán trạch sự vật, chỉ ngồi xuống lắng tâm hành thiền. Tâm trí lúc bấy giờ trở nên nhẹ nhàng và bén nhạy, thấy rất rõ ràng những sự vật được ghi nhận phát sanh và hoại diệt như thế nào. Ta đã đạt đến tuệ sanh diệt.

Đến giai đoạn này công trình ghi nhận có phần dễ dàng. Có ánh sáng phát sanh, có phỉ lạc, có trạng thái vắng lặng. Ta chứng nghiệm những gì mà trước kia không bao giờ mơ tưởng đến. Ta vô cùng thỏa thích và cảm nghe hạnh phúc. Người mới tập hành thiền phải kèm giữ cái tâm một cách rất khó nhọc. Nó phóng đi đâu nấy, vừa kéo về là nhảy sang ngã khác. Phần lớn thời gian ngồi thiền là phóng tâm. Hình như không có gì là đúng. Vài người phải chiến đấu rất cam khổ. Nhưng, với niềm tin vững chắc nơi vị bốn sư, với ý chí dũng mãnh và kiên trì quyết tâm, ta đã trải qua những giai đoạn khó khăn ấy. Ta đã thành đạt Tuệ Sanh Diệt. Mọi việc đều trở nên tốt đẹp, dễ dàng. Tâm niệm vững chắc ghi nhận sự vật một cách tự nhiên, không phải mất nhiều cố gắng. Ta cảm nghe dễ chịu. Có ánh sáng phát hiện. Phỉ lạc phát sanh. Cả thân lẫn tâm đều thoải mái dễ chịu. Đối tượng mà ta ghi nhận hình như hồn nhiên tự nó rơi vào đề mục. Tất cả đều sẵn sàng để được ghi nhận, không còn bao giờ hờ hững lãng quên, không bao giờ chênh mảng thiếu ghi nhận. Và mỗi lần ghi nhận, sự hay biết rất rõ ràng. Nếu ta theo dõi suy tư về điều gì, điều ấy trở nên vấn đề giản dị và rõ ràng minh bạch. Nếu ta suy niệm về vô thường, khổ, và vô ngã mà trước kia đã từng nghe nói đến, nó phát hiện một cách sáng tỏ. Chứng đó ta có cảm tưởng như đang thuyết giảng Giáo Pháp và nghĩ rằng mình là một giảng sư hùng biện. Nhưng, nếu thật sự không có học

thức căn bản, ta sẽ giảng một cách tối tẽ. Dầu sao, lúc bấy giờ ta cũng có cảm tưởng như đang thuyết Pháp. Có thể lúc ấy ta nói rất nhiều. Hiện tượng ấy được gọi là “Niết Bàn lý tưởng”. Đó không phải thật sự là Niết Bàn của các bậc Thánh Nhân. Ta có thể gọi là “Niết Bàn giả”, chỉ nháy theo, bắt chước Niết Bàn chứ không phải thật sự là Niết Bàn.

“Đó là trạng thái bất diệt của những người hiểu biết.”

Tu học hành thiền cũng giống như trèo núi. Ta bắt đầu leo từ dưới đồng bằng và sớm cảm nghe mệt mỏi. Hỏi thăm những người từ trên đỉnh núi đi xuống thì họ khuyến khích, “bây giờ gần đến nơi rồi đó!” Vẫn mệt mỏi, nhưng ta nỗ lực trèo thêm nữa và không bao lâu gặp được một gộp đá bằng phẳng dưới một bóng cây to, có tàng lá sum sê. Ta ngồi lại nghỉ mệt. Thỉnh thoảng một ngọn gió mát mẻ nhẹ nhàng thoảng qua. Bao nhiêu mệt mỏi hầu như đã tan biến. Cảnh vật đẹp dễ hữu tình. Rồi ta cảm nghe thoải mái trở lại, sẵn sàng trèo cao thêm nữa. Tuệ Sanh Diệt là nơi nghỉ mát dưới bóng cây to để hành giả lấy sức trèo thêm cao nữa, mãi đến Tuệ Minh Sát.

Quý vị hành giả chưa đạt đến tuệ này có thể nản lòng. Bao nhiêu ngày tháng đã trôi qua mà chưa từng nếm được chút mùi vị của tuệ giác nào. Tình trạng này đôi khi cũng làm ngã lòng. Vài người rời bỏ thiền viện, nghĩ rằng tu thiền thật ra cũng không có gì. Họ chưa khám phá ra được “Niết Bàn của người tu thiền”. Vì lẽ ấy các thiền sư khuyến khích quý vị mới nhập môn nên cố gắng sớm đến mục tiêu ấy. Phần lớn thành công như lời khuyên, và một khi đã đến mức này thì không cần phải khuyến khích nữa. Lúc bấy giờ niềm tin của họ đã thật sự vững chắc và họ dũng mãnh quyết tâm tận lực chuyên cần cho đến khi thành đạt mục tiêu cuối cùng.

“Niết Bàn của người tu thiền” này thường được nói là amanusi rati – thỏa thích phi thường, hay phi lạc siêu phàm. Ta có thể thỏa thích với nhiều thứ, thỏa thích trong công trình học vấn, trong tiền của sự nghiệp, trong đời sống gia đình v.v... “Niết Bàn của người

tu thiền” vượt qua khỏi tất cả những thỏa thích ấy. Có một thiền sinh nói với Sư rằng ngoài đời ông ta thọ hưởng đầy đủ mọi lạc thú một cách dồi dào. Nhưng không có thú nào có thể so sánh với cái thú của người hành thiền. Ông ta thật tình không thể diễn tả trạng thái thỏa thích ấy thú vị như thế nào.

Tuy nhiên, phải chăng tất cả chỉ có bấy nhiêu? Không. Ta phải tiếp tục hành thêm nữa. Ta tiếp tục ghi nhận. Chừng đó, càng ngày càng tiến bộ, ta không còn thấy hình dáng phát lộ nữa mà chỉ thấy nó tan biến.

Bất luận cái gì phát hiện đều tan biến ngay lúc ta ghi nhận nó. Ta ghi nhận, “thấy”, tức khắc nó tan biến. Ghi nhận, “nghe”, nó liền tan biến. “co vào”, “đuỗi ra”, nó liền tan biến. Chẳng những mọi sự vật phát hiện đều tan biến mà sự hay biết các sự vật ấy cũng tan biến cùng một lúc. Đó là Tuệ Diệt.

Mỗi khi ta ghi nhận là nó nhanh chóng tan biến. Khi mục kiến như vậy một thời gian ta cảm nghe kinh sợ. Đó là Tuệ Kinh Sợ. Kế đó ta thấy mọi sự vật đều hư hoại, tan rã một cách rất hiểm nguy. Đó là Tuệ Khổ Tâm. Rồi ta tiếp tục hành thiền, cảm nghe vô cùng chán ngán với đời sống. Đó là Tuệ Chán Nán.

“Vì thấy tất cả mọi sự vật đều hoại diệt như vậy vị đệ tử đã được giáo huấn đầy đủ của bậc Thánh Nhân xem thường sắc, xem thường thọ, xem thường tưởng v.v...” (MN 22)

Trước đây ta xem cơ thể vật chất này là một thích thú. Ngồi hay đứng, đi đi lại lại, co tay co chân, hay đuỗi ra, nói năng hay làm lụng, mọi việc hình như dễ dàng tốt đẹp. Ta lấy làm thỏa thích với tấm thân này, nghĩ rằng thân này là của ta và vững tâm nương tựa vào nó. Nhưng, giờ đây hành thiền, thấy nó rã rời và không còn có thể làm nơi nương tựa châu toàn. Nó không còn tạo cho ta thích thú, mà thật sự là đáng nhàm chán. Ta cảm nghe mệt mỏi.

Trong quá khứ ta đã từng hoan hỉ thọ hưởng những cảm giác (thọ) sung sướng của cơ thể vật chất và hạnh phúc tinh thần. Lúc

bấy giờ ta nghĩ, “Ta rất thích thú”, “Ta cảm nghe hạnh phúc”. Giờ đây những cảm giác ấy không còn thích thú nữa. Nó rất phù du tạm bợ, vừa mới đến đã vội lìa. Ta nhàm chán. Ta đã từng nghĩ rằng tri giác (tưởng) của ta quả thật tốt đẹp. Nhưng nay thấy nó cũng vậy, vừa phát hiện liền tan biến. Và ta rất chán với nó. Những sinh hoạt tâm linh (hành) mà trong đó tâm sở “tác ý” giữ vai trò quan trọng, là chủ động của tất cả mọi hành động bằng thân, khẩu, ý, của ta. Nghĩ rằng, “Tôi ngồi. Tôi đứng. Tôi đi. Tôi hành động” là dính mắc, bám níu vào hành uẩn. Trước đây ta nghĩ rằng hành là tốt đẹp. Thì nay ta thấy nó cũng luôn luôn hoại diệt. Và ta nhàm chán. Trước kia ta thích thú suy tư. Những người mới đến đây để hành thiền thường có ý không hoan hỷ khi được khuyên dạy chỉ nên ghi nhận, không nên suy tư về điều gì. Giờ đây ta đã thấy rõ những ý nghĩ, hay tư tưởng, phát sanh và hoại diệt nhanh chóng như thế nào. Và ta rất mệt mỏi và nhàm chán nó.

Cùng một thế ấy, tất cả những gì phát hiện ở lục căn cũng nhanh chóng hoại diệt. Khi thấy rõ như vậy có người ghê tởm cùng cực. Vài người rất nhàm chán.

Đến đây hành giả khát khao muốn dứt khoát rút bỏ, xa lìa tất cả. Lẽ dĩ nhiên, một khi đã quá mệt mỏi nhàm chán thì ta muốn dứt bỏ. “Nó đến rồi đi, đến rồi đi, không ngừng nghỉ, không có gì tốt đẹp. Ta sẽ cảm nghe dễ chịu hơn nếu nó hoàn toàn chấm dứt.” Đó là Tuệ Muốn Giải Thoát.

Nơi mà tất cả đều chấm dứt là Niết Bàn. Muốn dứt bỏ, muốn giải thoát ra khỏi tất cả là mong muốn Niết Bàn. Nếu hành giả muốn Niết Bàn thì phải làm sao? Phải gia công thêm và tiếp tục kiên trì hành thiền. Đó là Tuệ Suy Tư.

Hành giả tiếp tục tinh tấn một cách đặc biệt, và những đặc tướng vô thường, khổ và vô ngã trở nên ngày càng tỏ rõ, nhất là đặc tướng khổ.

Sau khi suy tư ta đạt đến Tuệ Xả Hành. Giờ đây công trình hành thiền trôi chảy dễ dàng, không cần phải nhiều cố gắng, niệm vẫn

suôn sẻ và vững chắc. Chỉ ngồi xuống và gom tâm. Mọi việc tự nó sẽ xảy diễn xuôi, giống như người ta lên giây đồng hồ, không cần phải làm gì khác. Trong suốt khoảng một tiếng đồng hồ hành giả ngồi yên trong một tư thế, không cử động.

Trước khi đạt đến tuệ giác này ta còn có thể bị xáo trộn. Tâm có thể hướng về một tiếng động nào và do đó niệm bị xao lãng. Tâm có thể phóng đi nơi này nơi khác, chạy tới chạy lui lăng xăng, và thời tọa thiền bị xáo trộn. Những cảm giác như mệt mỏi, nóng bức, đau nhức, ngứa ngáy hay ho hen có thể xảy đến, và thời ngồi thiền bị xáo trộn. Và mỗi khi bị xáo trộn ta phải khởi lại từ đầu. Nhưng đến giai đoạn tiến bộ này mọi sự việc đều xuôi tốt đẹp, không còn xáo trộn nữa. Có thể ta nghe tiếng động nhưng không quan tâm đến và tiếp tục ghi nhận. Bất luận điều gì xảy ra ta đều ghi nhận mà không bị khuấy động, không còn phóng tâm. Những sự vật tốt đẹp có thể phát hiện nhưng không vì đó mà ta thỏa thích hoặc để cho những cảm giác thích thú phát sanh. Gặp phải những hoàn cảnh bất hạnh cũng vậy, ta không vì đó mà âu sầu, khổ sở hay lo sợ. Những cảm giác khó chịu như mệt mỏi, nóng nực, hoặc đau nhức ít khi xảy ra. Nếu có đi nữa cũng không đến nỗi không chịu được. Chính niệm, hay tâm ghi nhận, của ta khắc phục những cảm giác ấy. Đến giai đoạn này ta không còn nghe ngứa hay ho nữa. Vài chứng bệnh trầm trọng hơn đôi khi cũng được suy giảm hoặc tiêu trừ luôn. Còn những cảm giác đau đớn, dầu không thể chữa trị bằng cách chú tâm ghi nhận nhưng vẫn có thể được thuyền giảm phần nào. Ta có thể ngồi như vậy trong một tiếng đồng hồ mà không ngừng ghi nhận. Vài người có thể liên tục ghi nhận trong suốt hai, hoặc ba tiếng không gián đoạn mà không cảm nghe mệt mỏi. Hành giả mãi ghi nhận như vậy mà không để ý biết thời gian qua.

Giữa một ngày hè nóng nực như vậy, nếu đã chứng ngộ tuệ giác này thì quả thật là dễ chịu. Trong khi mọi người không ngớt than van rên rỉ vì khí trời oi bức thì vị hành giả đã tiến đến tuệ này

không mảy may hay biết gì. Cả một ngày trời trôi qua dường như trong nháy mắt. Phải chăng tuệ minh sát quả thật là tốt đẹp! Tuy nhiên, vẫn còn nhiều trở ngại hiểm nguy như quá lo âu, ham muốn, hoặc dính mắc, luyến ái. Nếu những ô nhiễm này mà không được tận diệt ắt không thể có tiến bộ. Một khi đã trọn vẹn loại trừ được nó là ta đã bước vào Thánh Đạo và chứng ngộ tuệ giác của Con Đường. Bằng cách nào?

Thánh Đạo

Mỗi lần ghi nhận, “phồng, xẹp, ngồi, đứng, thấy, nghe, co vào, duỗi ra v.v...” ắt có sự cố gắng. Đó là Chánh Tinh Tấn của Bát Chi Thánh Đạo (hay Bát Chánh Đạo). Rồi ta niệm. Đó là Chánh Niệm. Rồi có sự gom tâm niệm vào một điểm, thấm sâu vào đối tượng được ghi nhận. Đó là Chánh Định. Ba chi – Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định – hợp thành giai đoạn “Định” của Con Đường. Rồi có sự áp đặt các tâm sở cùng với tâm định vào đối tượng được ghi nhận. Đó là sự áp đặt các tâm sở trên đề mục. Theo bản Chú giải, đặc tính của nó là “bốc dỡ” các tâm sở lên, và đặt vào đề mục (*abhiniropana-lakkhana*). Đó là Chánh Tư Duy. Rồi có sự nhận thức rằng đối tượng được theo dõi là di động, thấy, hay biết, vô thường v.v... Đó là Chánh Kiến. Chánh Tư Duy và Chánh Kiến hợp thành giai đoạn “Tuệ” của Con đường.

Ba chi còn lại của Bát Chi Thánh Đạo là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng hợp thành giai đoạn “Giới” của Con Đường, đã được hành giả thanh lọc trước khi hành thiền Minh Sát. Không thể có tà ngữ, tà nghiệp và tà mạng trong đối tượng được ghi nhận. Như vậy, trong khi ghi nhận hành giả cũng làm cho các chi trong giai đoạn “Giới” của Con Đường trở nên toàn hảo.

Tám chi của Bát Chi Thánh Đạo đều có mặt trong mỗi chấp tư tưởng hay biết. Tám chi này hợp thành con đường minh sát, phát sanh khi hành giả diệt trừ tâm bám níu. Ta phải chuẩn bị dần dần

con đường minh sát này cho đến khi thành đạt Tuệ Xả Hành. Khi Tuệ Xả Hành được khai triển đủ thuần thực và vững mạnh, hành giả bước vào Thánh Đạo. Nó xảy diễn như thế này:

Khi Tuệ Xả Hành đã được triển khai đầy đủ thuần thực và vững mạnh, tâm niệm của hành giả càng sâu sắc và bén nhọn. Trong khi niệm dễ dàng và thâm sâu như vậy thì bỗng nhiên hành giả rơi vào trạng thái an lạc của Niết Bàn. Quả thật rất kỳ diệu. Trước đây ta chưa bao giờ biết. Ngay lúc vào trạng thái ấy ta cũng không thể nghĩ bàn. Chỉ sau khi vào đến rồi ta mới bắt đầu suy tư. Ta nghĩ suy vì thấy đó là bất thường. Đó là Tuệ Suy Tư. Rồi chừng đó ta hiểu biết những gì đã xảy ra. Đó là chúng ngộ Niết Bàn xuyên qua Thánh đạo. Như vậy, nếu muốn chúng ngộ Niết Bàn điều trọng yếu là phải gia công vượt qua khỏi bám níu. Với người thường, tâm bám níu phát hiện ở mọi nơi: trong sự thấy, sự nghe, sự xúc chạm, sự hay biết. Họ bám níu vào những gì mà họ nghĩ là thường còn, hạnh phúc, là tốt đẹp, là linh hồn trường cửu, là tự ngã, là con người. Ta phải gia công nỗ lực vượt thoát ra khỏi mọi bám níu. Gia công nỗ lực có nghĩa là hành thiền, niệm bất luận gì phát hiện, bất luận gì được thấy, nghe, được xúc chạm, hay được nghĩ đến. Nếu liên tục hành thiền như vậy ta sẽ không có sự bám níu, Thánh Đạo phát hiện, dẫn đến Niết Bàn. Đó là tiến trình của Con Đường.

Tóm lược

- Tuệ minh sát triển khai như thế nào? Tuệ minh sát được triển khai bằng cách hành thiền, niệm ngũ uẩn.

- Tại sao niệm ngũ uẩn? Niệm vào lúc nào? Niệm ngũ uẩn mỗi khi ngũ uẩn phát hiện, để chúng ta không bám níu vào nó (thủ). Nếu không niệm danh và sắc (tức ngũ uẩn) ắt có bám níu phát sanh. Bám níu vào danh và sắc vì nghĩ rằng nó thường còn, tốt đẹp, là tự ngã. Nếu liên tục niệm danh và sắc, ắt mọi bám níu chấm dứt. Ta sẽ thấy rõ rằng tất cả đều vô thường, khổ và chỉ là những

tiến trình luôn luôn trôi chảy. Một khi bám níu chấm dứt, con đường (thánh đạo) sẽ phát hiện và dẫn đến Niết Bàn.

Đó là những thành phần của thiền Minh Sát.



Fundamentals of Insight Meditation

by
The Venerable Mahāsi Sayādaw



Translated by
Maung Tha Noe

Fundamentals of Insight Meditation

Venerable Mahāsi Sayādaw

Translated by Maung Tha Noe

CONTENTS

Calm and Insight
Aggregates
Knowledge and freedom
The right method
The mind
What for and what time?
Origination
How grasping arises
Meditate right now
Incessant work
Things fall apart
Impermanence
Rediscovery
Peace at last
Progress
Noble Path
To sum up

Fundamentals of Insight Meditation

Venerable Mahāsi Sayādaw

Translated by Maung Tha Noe

Calm and Insight

What do we meditate on? How do we develop insight? This is a very important question. There are two kinds of meditation: meditating to develop calm and meditating to develop insight. Meditating on the ten *kasina* devices only gives rise to calm, not insight. Meditating on the ten foul things (a swollen corpse, for example), too, only gives rise to calm, not insight. The ten recollections, like remembering the attributes of the Buddha, the Dhamma and others, too, can develop calm and not insight. Meditating on the thirty-two parts of the body, like hair, nails, teeth, skin, these too are not insight. They help to develop only concentration.

Mindfulness as to respiration is also concentration developing. But one can develop insight from it. *Visuddhimagga*, however, includes it in the concentration subjects, and so we will call it as such here.

Then there are the four divine states: loving-kindness, compassion, sympathetic joy and equanimity, and the four formless states leading to formless *jhānas*. Then, there is the meditation on loathsomeness of food. All these are subjects for concentration-meditation.

When you meditate on the four elements inside your body, it is called the analysis of the four elements. Although this is a concentration meditation, it helps develop insight as well.

All these forty subjects of meditation are subjects for developing concentration. Only respiration and analysis of elements have to do with insight. The others will not give rise to insight. If you want insight, you will have to work further.

To come back to our question, how do we develop insight? The answer is: *we develop insight by meditating on the five aggregates of grasping*. The mental and material qualities in beings are aggregates of grasping. They may be grasped with delight by craving, in which case it is called “grasping of the sense objects,” or they may be grasped wrongly by wrong views, in which case it is called “grasping through wrong views.” You have to meditate on them and see them as they really are. If you don’t, you will grasp them with craving and wrong views. Once you see them as they are, you no longer grasp them. In this way, you develop insight. We will discuss the five aggregates of grasping in detail.

Aggregates

The five aggregates of grasping are matter or form, feelings, perception, volitional activities and consciousness. What are they? They are the things you experience all the time. You do not have to go anywhere else to find them. They are in you. When you see, they are there in the seeing. When you hear, they are there in the hearing. When you smell, taste, touch or think, they are there in the smelling, tasting, touching or thinking.

When you bend, stretch or move your limbs, the aggregates are there in the bending, stretching or moving. Only you do not know them to be aggregates. It is because you have not meditated on them and so do not know them as they really are. Not knowing them as they are, you grasp them with craving and wrong view.

What happens when you bend? It begins with the intention to bend. Then come the material proper- ties of bending one by one. Now, in the intention to bend, there are the four mental aggregates. The mind that intends to bend is the consciousness. When you think of bending and then bend, you may feel happy, or unhappy, or neither happy nor unhappy, doing so. If you bend with happiness, there is pleasant feeling. If you bend with unhappiness or anger, there is unpleasant feeling. If you bend with neither happiness nor unhappiness, there is neutral feeling. So, when you think of bending, there is the “feeling” aggregate. Then, there is perception, the aggregate that recognizes the bending. Then, there is the mental state that urges you to bend. It seems as though it were saying “Bend! Bend! “ It is the aggregate of volitional activities. Thus, in the inten- tion to bend, you have feelings, perception, voli- tional activities and consciousness – all four mental aggregates. The movement of bending is matter or form. It is the material aggregate. So the intention to bend and the bending together make up the five aggregates.

Thus, in one bending of the arm, there are the five aggregates. You move once and the five aggregates come up. You move again and there are more of the five aggregates. Every move calls up the five ag- gregates. If you have not meditated on them rightly and have not known them rightly, what happens we need not tell you. You know for yourselves.

Well, you think “I intend to bend” and “I bend”, don’t you? Everybody does. Ask the children, they will give the same answer. Ask adults who can’t read and write, the same answer. Ask someone who can read, the same answer still if he will say what he has in his mind. But, because he is well- read, he may invent answers to suit the scriptures and say “mind and matter.” It is not what he knows for himself, only inventions to suit the

scriptures. In his heart of hearts, he is thinking: "It is I who intend to bend. It is I who bend. It is I who intend to move. It is I who move." He also thinks: "This I have been before, am now, and will be in future. I exist forever." This thinking is called the notion of permanence. Nobody thinks, "This intention to bend exists only now." Ordinary people always think, "This mind existed before. The same I that have existed before am now thinking of bending." They also think, "This thinking I exist now and will go on existing. "

When you bend or move the limbs, you think, "It is the same limbs that have existed that are moving now. It is the same I that have existed that am moving now." After moving you again think, "These limbs, this I, always exist." It never occurs to you that they pass away. This, too, is the notion of permanence. It is clinging to what is impermanent as permanent, clinging to what is no personality, no ego, as personality, as ego.

Then, as you have bent or stretched to your desire, you think it is very nice. For example, as you feel stiffness in the arm, you move or rearrange it and the stiffness is gone. You feel comfortable. You think it is very nice. You think it is happiness. Dancers and amateur dancers bend and stretch as they dance and think it is very nice to do so. They delight in it and are pleased with themselves. When you converse among yourselves you often shake your hands and heads and are pleased. You think it is happiness. When something you are doing meets with success, again you think it is good, it is happiness. This is how you delight through craving and cling to things. What is impermanent you take to be permanent and delight in. What is not happiness, not personality, but just aggregates of mind and matter, you take to be happiness, or personality, and delight in. You delight in them and cling to them. You mistake them for self or ego and cling to them, too.

So, when you bend, stretch or move your limbs, the thinking “I will bend” is aggregate of grasping. The bending is the aggregate of grasping. The thinking “I will stretch” is the aggregate of grasping. The stretching is the aggregate of grasping. The thinking “I will move” is the aggregate of grasping. The moving is the aggregate of grasping. When we speak of aggregates of grasping to be meditated on, we mean just these things.

The same thing happens in seeing, hearing, etc. When you see, the seat of seeing, the eye, is manifested. So is the object seen. Both are material things. They cannot cognize. But if one fails to meditate while seeing, one grasps them. One thinks the whole material world with the object seen is permanent, beautiful, good, happy, and self, and grasps it. So the form eye and the form visible object are aggregates of grasping. And when you see, the “seeing” is manifest, too. It is the four mental aggregates. The mere awareness of seeing is the aggregate of consciousness. Pleasure or displeasure at seeing is the aggregate of feeling. What perceives the object seen is the aggregate of perception. What brings the attention to see is the aggregate of volitional activities. They constitute the four mental aggregates.

If one fails to meditate while seeing, one is inclined to think that seeing “has existed before, and exists now.” Or, as one sees good things, one may think “seeing is good.” So thinking, one goes after good and strange things to enjoy seeing. One goes to watch shows and films at the expense of money, sleep and health because one thinks it is good to do so. If one does not think it is good, one will not go to waste money or impair one’s health. To think that what sees or enjoys is “I” , “I am enjoying”, is to grasp with craving and the wrong view. Because they grasp, the mind and matter that manifest themselves in seeing are said to be aggregates of grasping.

You grasp in the same way in hearing, smelling, tasting, touching or thinking. You grasp all the more to the mind that thinks, imagines and reflects as being the I, the ego. So, the five aggregates of grasping are none other than the mental-material things that manifest themselves at the six doors whenever one sees, hears, feels or perceives. You must try to see these aggregates as they are. To meditate on them and see them as they are – that is insight knowledge.

Knowledge and freedom

“Insight meditation is meditating on the five aggregates of grasping.” This is in accordance with the teachings of the Buddha. The teachings of the Buddha are called *suttas*, which means “thread.” When a carpenter is about to plane down or saw off a piece of timber, he draws a straight line using a thread. In the same way, when we want to live the holy life, we use the “thread” or *sutta* to draw straight lines in our actions. The Buddha has given us lines or instructions on how to train in morality, develop concentration and make become wisdom. You cannot go out of the line and speak or act as you please. Regarding the meditation of the five aggregates, here are a few excerpts from the suttas:

“Material shape, monks, is impermanent. What is impermanent, that is suffering. What is suffering, that is not self. What is not self, that is not mine, that am I not, this is not my self. As it really comes to be, one should discern it thus by right wisdom.” (SN 22.15)

You must meditate so that you will realize this impermanent, suffering, and not-self material form is really impermanent, dreadfully suffering, and without a self or ego. You should meditate likewise on feelings, perception, volitional activities, and consciousness. What is the use of looking upon

these aggregates as impermanent, suffering and not- self? The Buddha tells us:

“So seeing all these things, the instructed disciple of the Ariyans disregards material shape, disregards feeling and so on.” (SN 22.59)

He who realizes the impermanent, suffering, and not-self nature of the five aggregates is wearied of material form as he is of feelings, perception, volitional activities and consciousness.

“By disregarding he is passionless.” That is to say, he reaches the Ariyan Path.

“Through passionlessness, he is freed.”

Once he has reached the Ariyan Path of passionlessness, he arrives at the Four Fruitions of freedom from defilements, too.

“In freedom the knowledge comes to be I am freed.”

When you are freed, you know for yourself that you are so. In other words, when you have become an Arahant in whom the defilements are extinguished, you know that defilements are extinguished.

All these excerpts are from *Yad anicca Sutta*, and there are numerous suttas of this kind. The whole *Khandha vagga Samyutta* is a collection of such suttas. Two of these suttas are especially noteworthy: *Silavanta Sutta* and *Sutavanta Sutta*. In both suttas, the Venerable Mahā Kotthika puts some questions to the Venerable Sāriputta, who gives very brief but vivid answers. Mahā Kotthika asks:

“What things, friend Sāriputta, should be attended to correctly by a monk of moral habit’?”

Note the attribute *“of moral habit”* in this question. If you want to practice insight meditation with a view to attaining the Path, Fruition and Nibbāna, the least qualification you need is to be of pure moral habit. If you don’t even have pure moral habit, you

can't hope for the higher conditions of concentration and wisdom. The Venerable Sariputta answers:

"The five aggregates of grasping, friend Kotthika, are the things which should be correctly attended to by a monk of pure moral habit, as being impermanent, suffering, as a disease, as a boil, as a dart, as unwholesome, as illness, as alien, as void of self, as decay."

What is the good of meditating like that? In answer, the Venerable Sariputta goes on:

"Indeed, friend, there is a possibility that a monk of pure moral habit so correctly attending to these five aggregates of grasping as impermanent and soon may realize the fruits of Stream-winning."

So, if you want to be a Stream-winner and never to be reborn in the four lower states, you have to meditate on the five aggregates of grasping to realize their impermanence, suffering, and not-self nature.

But that is not all. You can become an Arahant, too. The Venerable Maha Kotthika goes on to ask,

"What things, friend Sāriputta, should be attended to correctly by a monk who has become a Stream-winner?"

The Venerable Sāriputta answers that it is the same five aggregates of grasping that should be correctly attended to by a Stream-winner, as impermanent, suffering, and not-self. The result? He moves on to Once-returning. What does a Once-returner meditate on? Again the same five aggregates of grasping. He then becomes a Non-returner. What does a Non-returner meditate on? The five aggregates again. Now he becomes an Arahant. What does an Arahant meditate on? The five aggregates again. From this it is clear that the five aggregates are the things one has to meditate on even when one has become an Arahant.

What good is it to the Arahant by meditating so? Will he become a Silent Buddha? Or a Supreme Buddha? No, neither.

He will end his round of rebirths as an Arahant and gain Nibbāna. The Arahant has no defilements left unremoved or uncalmed. All the defilements have been removed and calmed. So, he has nothing to develop in order to remove the defilements left unremoved or to calm those left uncalmed. Neither has he any moral habit, concentration or wisdom yet to perfect. All the moral habits, concentration and wisdom that ought to be perfected have been perfected in him. So he has no need to work for the perfection of what ought to be perfected, nor has he any need to increase those already perfected. The insight practice brings no such benefits to the Arahant.

One of the benefits the Arahant receives by meditating on the aggregates is living with happiness in this world. Notwithstanding his being an Arahant, if he remains without meditation, disquiet and discomfort keep coming up at the six sense-doors, now here, now there. Here, disquiet does not mean mental distress. As the sense objects keep coming up despite himself, he finds no peacefulness of mind. That is all. Not to speak of an Arahant, even our meditators of today who are immersed in the practice feel ill at ease when meeting with the sense objects. As they return home from the meditation centre, they see this thing, hear that thing, get engaged in such and such business talks, and there is no peace at all. So some come back to the centre. To others, however, the disquiet does not last very long. Just four, five or ten days. Very soon the homely spirit gets the better of them, and they are happy with their home life and set to household cares again. The Arahant never returns to such old habits. If he meets with various sense objects without meditation, only disquiet results. Only when he is absorbed in insight meditation does he find peacefulness of mind. Thus meditating on the five aggregates of grasping brings to the Arahant living with happiness in this

world.

Again as he lives in earnest meditation, mind-fulness and comprehension of the impermanence, suffering and not-self keep rising in him. This is another benefit. The Arahant in whom mindfulness and comprehension keep rising through meditation is said to be called *satata-vihāri* (one who dwells with meditation constantly). Such a one can enjoy the attainment to fruition at any time and for as long as he desires. For these two benefits – a happy living in this very life and mindfulness and comprehension – the Arahant lives in meditation.

The above are the answers given by the Venerable Sāriputta in *Sīlavanta Sutta*. The answers are found in *Sutavanta Sutta*, too. The only difference is in the terms *sīlavanta*, “of moral habit” or “virtuous,” and *sutavanta*, “instructed” or “well-informed.” All the other words are the same. Based on these two suttas and other suttas on the aggregates, the dictum has been formulated:

“Insight knowledge comes from meditating on the five aggregates of grasping.”

Now to come back to the grasping that rises through the six sense-doors.

When people see, they think of themselves or others as being permanent, as having existed before, as existing now, as going to exist in future, as existing always. They think of them as being happy, good or beautiful. They think of them as being living entities. They think likewise when they hear, smell, taste or touch. This “touch” is widespread all over the body – wherever there is flesh and blood. And wherever touch arises, there can arise grasping. The bending, stretching or moving of the limbs mentioned earlier are all instances of touch. So are the tense movements of rising and falling in the abdomen. We will come to this in detail later.

When one thinks or imagines, one thinks, “The I that have existed before am now thinking. After thinking, I go on existing,” and thus one thinks of oneself as being permanent, as an ego. One also thinks the thinking or imagining as being enjoyable, as being very nice. One thinks it is happiness. If someone is told that the thinking will disappear, he cannot accept it. He is not pleased. This is because he is clinging to it.

In this way, one clings to whatever comes through the six sense-doors as being permanent, as being happy, as ego, as self. One delights with craving and clings to it. One mistakes with wrong view and clings to it. You have to meditate on these five aggregates that can be clung to or grasped.

The right method

When you meditate, you have to meditate with method. Only the right method can bring about insight. If you look upon things as being permanent, how can there be insight? If you look upon them as being good, beautiful, as soul, as ego, how can there be insight?

Mind and matter are impermanent things. These impermanent things you have to meditate on to see them as they really are, as being impermanent. They rise and pass away and keep on oppressing you, so they are dreadful, they are sufferings. You have to meditate to see them as they are, as sufferings. They are processes lacking in a personality, a soul, a self. You have to meditate to see that there is no personality, no soul, no self. You must try to see them as they really are.

So, every time you see, hear, touch or perceive, you must try to see the mental and material processes that rise through the six sense-doors as they really are. This you must note “*seeing, seeing.*” In the same way, when you hear, note “*hearing.*” When

you smell, note *"smelling."* When you taste, note *"tasting."* When you touch, note *"touching."* Tiredness, hotness, aches, and such unbearable and unpleasant sensations arise from contact, too. Observe them: *"tiredness, hot, pain"* and so on. Thoughts, ideas may also turn up. Note them: *"thinking, imagining, desire, pleasure, delight,"* as they arise. But for the beginner, it is hard to observe all that come up through the six sense-doors. He must begin with just a few.

You meditate like this. When you breath in and out, the way the abdomen moves, rising and falling is especially conspicuous. You begin observing this movement. The movement of rising you observe as *"rising."* The movement of falling you observe as *"falling."* This observation of rising and falling is void of the lingo of the scriptures. People who are not used to meditational practice speak of it in contempt: *"This rising and falling business has nothing to do with the scriptures. It is nothing."* Well, they may think it is nothing because it is not done up in scriptural language.

In essence, however, it is something real. The rising is real, the falling is real, the moving air- element is real. We have used the colloquial words *rising* and *falling* for convenience's sake. In scriptural terminology, the rising-falling is the air-element. If you observe the abdomen attentively as it rises and falls, the distendedness is there, the motion is there, the conveying is there. Here the "distendedness" is the characteristic of the air-element, the motion is its property, and the conveying is its manifestation. To know the air-element as it really is means to know its characteristic, property and manifestation. We meditate to know them. Insight begins with the defining of mind and matter. To achieve this, the meditator begins with the matter. How?

"(The meditator) should...comprehend by way of characteristic, function and so on." (Vism ii, 227)

When you begin meditating on matter or mind, you should do so by way of either the characteristic or the property (function). “And so on” refers to the manifestation (mode of appearance). In this connection, the *Compendium of Philosophy* is quite to the point.

“Purity of view is the comprehending of mind and matter with respect to their characteristic, function (property), mode of appearance (manifestation) and proximate cause.”

The meaning is this: Insight begins with the *analytical knowledge of mind and matter*. In the seven stages of purity, first you perfect the *purity of morals* and the *purity of mind*, and then you begin the *purity of views*. To achieve the analytical knowledge of mind and matter and the purity of views, you have to meditate on mind and matter and know them by way of their characteristic, property (function), manifestation and proximate cause. Once you know them thus, you gain the analytical knowledge of mind and matter. Once this knowledge matures, you develop the purity of views.

Here, “to know them by way of their characteristic” means to know the intrinsic nature of mind and matter. To know “by way of property” is to know their function. Manifestation is their mode of appearance. It is not yet necessary to know the proximate cause at the initial stage of meditational practice. So we will just go on to explain the characteristic, function and manifestation.

In both the *Path of Purity* and the *Compendium of Philosophy* just quoted, it is not indicated that mind and matter should be meditated on by name, by number, as substance of material particles or as incessantly coming up processes. It is only shown that they should be meditated on by way of their characteristic, function and manifestation. One should take careful note of this. If not, one can be led to concepts of names,

numbers, particles or processes. The commentaries say that you should meditate on mind and matter by way of their characteristic, function and manifestation; and so, when you meditate on the air-element, you do so by way of its characteristic, function and manifestation. What is the characteristic of the air-element? It is the characteristic of support. This is its intrinsic nature. The air-element is just this. What is the function of the air-element? It is moving. What is its manifestation? It is conveying. Manifestation is what appears to the meditator's intellect. As one meditates on the air-element, it appears to the meditator's intellect as something conveying, pushing, and pulling. This is the manifestation of the air-element. As you meditate on the rising and falling of the abdomen, all the distendedness, moving, conveying, become clear to you. These are the characteristic, function and manifestation of the air-element. This air-element is important. In sections on postures and clear comprehension, in the Contemplation of the Body, in *Satipatthana-sutta*, the commentator has laid emphasis on the air-element. Here is the Buddha's teaching:

"Gacchanto va 'Gacchāmi' ti pajanati."

(When he walks, he knows "I am walking.")

The Buddha is instructing us to be mindful of the form walking by noting *"walking, walking,"* every time we walk. How knowledge is developed from meditating thus is explained by the commentator:

"The thought I am walking arises. This produces air-element. The air-element produces the intimation. The bringing forward of the whole body as the air-element spreads is said to be walking."

The meaning is this: The meditator who is used to meditating *"walking, walking,"* every time he walks, realizes like this. First, the idea *"I will walk"* arises. This intention gives rise to tense

movement all over the body which, in turn, causes the material body to move forward move by move. This we say “I walk,” or “he walks.” In reality, there is no I or he that walks. Only the intention to walk and the form walking. This the meditator realizes. Here, in this explanation of the Commentary, the emphasis is on the realization of the moving of the air-element. So, if you understand the air-element by way of its characteristic, function and manifestation, you can decide for yourself whether your meditation is right or not.

The air-element has the characteristic of support. In a football, it is air that fills and supports so that the ball expands and remains firm. In colloquial speech, we say the ball is full and firm. In philosophical terms, the air-element is in support. When you stretch your arm, you feel some stiffness there. It is the air-element in support. In the same way, when you press an air-pillow or mattress with your body or head, your body or head will not come down but stay high above. It is because the air-element in the pillow or mattress is supporting you. Bricks pile up as the ones below support those above. If the bricks below are not supporting, the ones above will tumble down. In the same way, the human body is full of the air-element which gives support to it so that it can stand stiff and firm. We say “firm” relatively. If there is something firmer, we will call it “lax.” If there is something more lax, it becomes “firm” again.

The function of the air-element is moving. It moves from place to place when it is strong. It is the air-element that makes the body bend, stretch, sit, rise, go or come. Those unpractised in insight meditation often say, “If you note *‘bending, stretching,’* only concepts like arms will appear to you. If you note *‘left, right’*, only concepts like legs will appear to you. If you note *‘rising, falling,’* only concepts like the abdomen will appear to you.” This may be

true to some of the beginners. But it is not true to think that the concepts will keep coming up. Both concepts and realities appear to the beginner. Some people instruct the beginners to meditate on realities only. This is impossible. To forget concepts is quite impracticable at the beginning. What is practicable is to observe concepts combined with realities. The Buddha himself used the language of concepts and told us to be aware “I am walking,” etc., when we walk, bend or stretch. He did not use the language of realities and tell us to be “aware it is supporting, moving,” etc. Although you meditate using the language of concepts like *“walking, bending, stretching,”* as your mindfulness and concentration grow stronger, all the concepts disappear and only the realities like support and moving appear to you. When you reach the stage of the knowledge of dissolution, although you meditate *“walking, walking,”* neither the legs nor the body appear to you. Only the successive movements are there. Although you meditate *“bending, bending,”* there will not be any arms or legs. Only the movement. Although you meditate *“rising, falling,”* there will be no image of the abdomen or the body, only the movement out and in. These as well as swaying are functions of the air-element.

What appears to be conveying to the meditator’s mind is the manifestation of the air-element. When you bend or stretch your arm, it appears something is drawing it in or pushing it out. It is plainer when walking. To the meditator whose concentration has grown sharper by noting *“walking, right step, left step, lifting, moving forward, putting down,”* this moving forward as if being driven by something from behind becomes quite plain. The legs seem to be pushing forward of their own accord. How they move forward without the meditator making any effort is very plain to him. It is so good walking noting like this that some spend a lot of time in it.

So, when you meditate on the air-element, you should know it by way of its characteristic of supporting, its function of moving, and its manifestation of conveying. Only then is your knowledge right and as it should be.

You may ask, “Are we to meditate only after learning the characteristics, functions and manifestations?” No. You need not learn them. If you meditate on the rising mind-and-matter, you know the characteristics, the functions, and the manifestations, as well. There is no other way than knowing by way of characteristics, functions, and manifestations when you meditate on the rising mind-and-matter. When you look up to the sky on a rainy day, you see a flash of lightning. This bright light is the characteristic of the lightning. As lightning flashes, darkness is dispelled. This dispelling of darkness is the function of lightning, its work. You also see what it is like – whether it is long, short, a curve, a circle, straight, or vast. You see its characteristic, its function, its manifestation, all at once. Only you may not be able to say the brightness is its characteristic, dispelling of darkness is its function, or its shape or outline is its manifestation. But you see them all the same.

In the same way, when you meditate on the rising mind and matter, you know its characteristic, its function, its manifestation, everything. You need not learn them. Some learned persons think that you have to learn them before you meditate. Not so. What you learn are only name concepts. Not realities. The meditator who is contemplating the rising mind and matter knows them as if he were touching them with his own hand. He need not learn about them. If there is the elephant before your very eyes, you need not look at the picture of an elephant. The meditator who is meditating on the rising and falling of the abdomen knows the firmness or laxity thereof – its characteristic.

He knows the moving in or out – its function. He also knows

its bringing in and pushing out – its manifestation. If he knows these things as they really are, does he need to learn about them? Not if he wants the realization for himself. But if he wants to preach to others, he will need to learn about them.

When you meditate *“right step, left step,”* you know the tenseness in every step – its characteristic. You know the moving about – its function. And you know its conveying – its manifestation. This is proper knowledge, the right knowledge.

Now, to know for yourselves how one can discern the characteristic and so on by just meditating on what rises, try doing some meditation. You certainly have some hotness, pain, tiredness, or ache, somewhere in your body now. These are unpleasant feelings hard to bear. Concentrate on this unpleasantness with your intellect and note *“hot, hot”* or *“pain, pain.”* You will find that you are going through an unpleasant experience and suffering. This is the characteristic of suffering going through an unpleasant experience.

When this unpleasant feeling comes about, you become low-spirited. If the unpleasantness is little, there is a little low-spiritedness. If it is great, then low-spiritedness is great, too. Even those who are of a strong will have their spirits go low if the unpleasant feelings are intense. Once you are very tired, you can’t even move. This making the spirit go low is the function of unpleasant feeling. We have said “spirit” – the mind. When the mind is low, its concomitants get low, too.

The manifestation of unpleasant feeling is physical oppression. It manifests itself as a physical affliction, something unbearable, to the meditator’s intellect. As he meditates *“hot, hot, pain, pain,”* it comes up to him as something oppressing in the body, something very hard to bear. It shows up so much that you have to groan.

If you meditate on the unpleasant feeling in your body as it rises, you know the undergoing of undesirable tangible object – its characteristic, the withering of associated states – its function, and the physical affliction – its manifestation. This is the way the meditators gain knowledge.

The mind

You can meditate on mind, too. Mind cognizes and thinks. So what thinks and imagines is mind. Meditate on this mind as *“thinking, imagining, pondering,”* whenever it arises. You will find that it has the intrinsic nature of going to the object, cognizing the object. This is the characteristic of mind, as it is said, *“Mind has the characteristic of cognizing.”* Every kind of mind cognizes. The consciousness of seeing cognizes the object, as do the consciousness of hearing, smelling, tasting, touching, and thinking.

When you work in collective, you have a leader. Consciousness is the leader that cognizes the object that appears at any sense-door. When the visible object comes up to the eye, consciousness cognizes it first of all. It is then followed by feeling, perception, desire, delight, dislike, admiration and so on. In the same way, when the audible object comes up to the ear, it is consciousness that cognizes it first. It is more obvious when you think or imagine. If an idea comes up while you are meditating *“rising, falling,”* etc., you have to note the idea. If you can note it the moment it appears, it disappears immediately. If you can’t, several of its followers like delight, desire, will come in succession. Then the meditator realizes how consciousness is the leader – its function.

“Mind precedes things, “ (Dhammapada, 1)

If you note consciousness whenever it rises, you see very

clearly how it is acting as leader, now going to this object, now going to that object.

Again, the following is said in the Commentary: "Consciousness has the manifestation of continuity." As you meditate "*rising, falling,*" etc., the mind sometimes wanders away. You note it and it disappears. Then another consciousness comes up. You note it and it disappears. Again, another consciousness appears. Again, you note it and again it disappears. Again, another comes up. You have to note lots of such comings up and goings away of consciousness. The meditator comes to realize: "Consciousness is a succession of events that come up and go away one after another. When one disappears, another appears." Thus, you realize the continuous manifestation of consciousness. The meditator who realizes this also realizes death and birth. "Death is nothing strange after all. It is just like the passing away of the each moment of consciousness I have been noting. To be born again is like the coming up of the consciousness I am now noting that has risen in continuation of the one preceding it. "

To show that one can understand the characteristic, function and manifestation of things even though one has not learnt about them, we have taken the air-element out of the material properties, and the unpleasant feeling and consciousness out of the mental qualities. You just have to meditate on them as they arise. The same applies to all the other mental and material qualities. If you meditate on them as they arise, you will understand their characteristics, functions and manifestations. The beginner in meditation can meditate on and understand the mental-material aggregates of grasping only by way of these characteristics, functions and manifestations. At the initial stage of the *analytical knowledge of mind and matter* and the *knowledge of discerning conditionality*, which are elemental in insight

meditation, understanding that much is enough. When you come to real insight knowledges like the *knowledge of investigation*, you know the nature of impermanence, suffering, and not-self, as well.

What for and what time?

The question now arises: What do we meditate on the grasping aggregates for? And, with regard to time, at what time do we meditate, when they are gone, or before they come up, or when they arise?

What do we meditate for? Do we meditate on the aggregates of grasping for worldly wealth? For relief from illness? For clairvoyance? For levitation and such supernatural powers? Insight meditation aims at none of these. There have been cases of people who were cured of serious illness as a result of meditational practice. In the days of the Buddha, persons who got perfected through insight meditation had supernatural powers. People today may have such powers if they get perfected. But fulfillment of these powers is *not* the basic aim of insight meditation.

Shall we meditate on phenomena past and gone? Shall we meditate on phenomena not yet come? Shall we meditate on the present phenomena? Or, shall we meditate on phenomena which are neither past, future nor present, but which we can imagine as we have read about them in books? The answer to these questions is: we meditate not to grasp and we meditate on what is arising.

Yes, people not practised in meditation grasp at the rising mind and matter every time they see, hear, touch, or become aware of. They grasp at them with craving, being pleased with them. They grasp at them with wrong views, taking them as

permanent, happy, the I, or the ego. We meditate in order not to let these graspings arise, to be free from them. This is the basic aim of insight meditation.

And we meditate on what is arising. We do not meditate on things past, future, or indefinite in time. Here we are speaking of practical insight meditation. In inferential meditation, we do meditate on things past, future, and indefinite in time. Let me explain. Insight meditation is of two kinds, practical and inferential. The knowledge you gain by meditating on what actually arises by way of intrinsic characteristics and individual characteristics such as impermanence is practical insight. From this practical knowledge, you infer the impermanence, suffering and not-self of things past and future, things you have not experienced. This is inferential insight.

"The fixing of both (seen and unseen) as alike by following the object..." (Patisambhidamagga.)

The *Visuddhimagga* explains this statement as follows:

"...by following, going after the object seen, visually determining both (the seen and unseen) as one in intrinsic nature: 'as this (seen) one, so what goes as complex broke up in the past and will break up in the future also.'" (Vism 63)

"The object seen" – this is practical insight. And "going after the object seen... determining both... in the past... in the future" – this is inferential insight. But here note: the inferential insight is possible only after the practical. No inference can be made without first knowing the present. The same explanation is given in the *Commentary on Kathavatthu*:

"Seeing the impermanence of even one contemplated formation, by method one draws the conclusion as regards the others as 'Impermanent are all formations'."

Why don't you meditate on things past or future? Because they

will not make you understand the real nature and cleanse you of defilements. You do not remember your past existences. Even in this existence, you do not remember most of your childhood. So, meditating on things past, how can you know things as they really are with their characteristics and functions? Things of the more recent past may be recalled. But, as you recall them, you think, "I saw, I heard, I thought. It was I who saw at that time and it is I who am seeing now." There is the "I" notion for you. There can even be notions of permanence and happiness. So recalling things past to meditate on does not serve our purpose. You have already grasped them, and this grasping cannot be removed. Although you look on them as just mind and matter with all your learning and thinking, the "I" notion persists, because you have already grasped it. You say "*impermanent*" on the one hand, you get the notion "*permanent*" on the other. You note "*suffering*," but the notion "*happiness*" keeps turning up. You meditate on "*not-self*" but the self notion remains strong and firm. You argue with yourself. In the end, your meditation has to give way to your preconceived ideas.

The future has not yet come, and you can't be sure what exactly it will be like when it comes. You may have meditated on them in advance but may fail to do so when they turn up. Then will craving, wrong view, and defilements arise all anew. So, to meditate on the future with the help of learning and thinking is no way to know things as they really are. Nor is it the way to calm defilements.

Things of indefinite time have never existed, will not exist, and are not existing, in oneself or in others. They are just imagined by learning and thinking. They are high-sounding and look intellectual, but on reflection are found to be just concepts of names, signs and shapes. Suppose someone is meditating, "Matter is impermanent. Matter rises moment to moment and

passes away moment to moment.” Ask him: What matter is it? Is it matter of the past or the present or the future? Matter in oneself or in others? If in oneself, is it matter in the head? the body? the limbs? the eye? the ear? You will find that it is none of these but a mere concept, and imagination such as name concept. So we do not meditate on things of indefinite time.

Origination

But the present phenomenon is what comes up at the six doors right now. It has not yet been defiled. It is like an unsoiled piece of cloth or paper. If you are quick enough to meditate on it just as it comes up, it will not be defiled. You fail to note it and it gets defiled. Once defiled, it cannot be undefiled. If you fail to note the mind-and-matter as it rises, grasping intervenes. There is grasping with craving – grasping of sense-desires. There is grasping with wrong view – grasping of wrong views, of mere rite and ritual, of a theory of the self. What if grasping takes place?

“Conditioned by grasping is becoming; conditioned by becoming is birth; conditioned by birth, old age, dying and grief, suffering, sorrow, despair, lamentation come into being. Thus comes to be the origination of this entire mass of ill.” (MN 38)

Grasping is no small matter. It is the root-cause of good and bad deeds. One who has grasped works to accomplish what he believes are good things. Everyone of us is doing what he thinks is good. What makes him think it is good? It is grasping. Others may think it is bad, but to the doer it is good. If he thinks it is not good, of course he will not do it. There is a noteworthy passage in King Asoka’s inscriptions: “One thinks well of one’s work. One never thinks evil of one’s work.” A thief steals because it is good to him to steal. A robber robs people because he thinks it is good to rob. A killer kills because he

thinks it is good to kill. Ajatasattu killed his own father, King Bimbisara. He thought it was good. Devadatta conspired against the life of the Buddha. Why, to him it was good. One who takes poison to kill himself does so because he thinks it is good. Moths rush to a flame thinking it is a very nice thing. All living things do what they do because they think it is good to do so. To think it is good is grasping. Once you have really grasped you do things. What is the outcome? Well, it is the good deeds and the bad deeds.

It is a good deed to refrain from causing suffering to others. It is a good deed to render help to others. It is a good deed to give. It is a good deed to pay respect to those to whom respect is due. A good deed can bring about peace, a long life, and good health in this very life. It will bring good results in future lives, too. Such grasping is good, right grasping. Those who thus grasp do good deeds like giving and keeping precepts and cause thereby to bring about good kamma. What is the result then? *"Conditioned by becoming is birth."* After death they are born anew. Where are they born? In the Good Bourn, in the worlds of men and gods. As men they are endowed with such good things as a long life, beauty, health, as well as good birth, good following, and wealth. You can call them "happy people." As gods, too, they will be attended by multitudes of gods and goddesses and be living in magnificent palaces. They have grasped by notions of happiness and, in a worldly sense, they can be said to be happy.

But from the point of view of the Buddha's teaching, these happy men and gods are not exempt from suffering. *"Conditioned by birth are old age and dying."* Although born a happy man, he will have to grow into an old "happy" man. Look at all those "happy" old people in this world. Once over seventy or eighty, not everything is all right with them. Gray hair, broken

teeth, poor eye-sight, poor hearing, backs bent double, wrinkles all over, energy all spent up, mere good-for-nothings! With all their wealth and big names, these old men and women, can they be happy? Then there is disease of old age. They cannot sleep well, they cannot eat well, they have difficulty sitting down or getting up. And finally, they must die. Rich man, king, or man of power, dies one day. He has nothing to rely on in them. Friends and relatives there are around him, but just as he is lying there on his death-bed he closes his eyes and dies. Dying he goes away all alone to another existence. He must find it really hard to part with all his wealth. If he is not a man of good deed, he will be worried about his future existence.

The great god, likewise, has to die. Gods, too, are not spared. A week before they die, five signs appear to them. The flowers they wear which never faded now begin to fade. Their dresses which never got worn-out now appear worn-out. Sweat comes out in their armpits, an unusual thing. Their bodies which always looked young now look old. Having never felt bored in their divine lives, they now feel bored. (Itivuttaka, p.247.)

When these five signs appear, they at once realize their imminent death, and are greatly alarmed. In the days of the Buddha, the Sakka (King of the gods) himself had these signs appear to him. Greatly alarmed that he was going to die and lose his glory, he came to the Buddha for help. The Buddha preached the *dhamma* to him and he became a Stream-winner. The old Sakka died and was reborn as a new Sakka. It was lucky of him that the Buddha was there to save him. Had it not been for the Buddha, it would have been a disaster to the old great god.

Not only old age and dying, “...grief, suffering, sorrow, despair and lamentation come into being.” All these are sufferings. “Thus comes to be the origination of this entire mass of ill.” So, the good life resulting from grasping is dreadful suffering after all. Men or

gods, all have to suffer.

If the good life resulting from good deeds is suffering, had we better not do them? No. If we do not do good deeds, bad deeds may come up. These can lead us to hell, to the realm of animals, to the realm of ghosts, to the realm of Asuras. The sufferings of these lower planes are far worse. Human and divine life is suffering compared with the happiness of deathless Nibbana, but compared with the sufferings of the lower states, human or divine life is happiness indeed.

Right grasping gives rise to good deeds. Likewise wrong grasping gives rise to bad deeds. Thinking that it is good to do so, some kill, steal, rob, do wrong to others. As a result, they are reborn in bad bourn – in hell, in the realm of animals, in the realm of ghosts, in the realm of Asuras. To be reborn in hell is like jumping into a great fire. Even a great god can do nothing against hell fire. In the days of the Kakusandha Buddha, there was a great Mara-god by the name of Dusi. He was contemptuous of the Buddha and the members of the holy Order. One day he caused the death of the chief disciple. As a result of this cruel deed, the great god died immediately and was reborn in Avici hell. Once there, he was at the mercy of the guardians of purgatory. Those people who are bullying others in this world will meet the same fate as that met by the great god Dusi one day. Then, after suffering for a long time in hell, they will be reborn animals and ghosts.

How grasping arises

So grasping is dreadful. It is very important, too. We meditate to let this grasping not be, to put an end to it. We meditate not to grasp with craving or wrong view – not to grasp as permanent or happy, not to grasp as self, ego, the I. Those who fail to meditate

grasp whenever they see, hear, feel or perceive. Ask yourselves if you don't grasp. The answer will be too obvious.

Let's begin with seeing. Suppose you see something beautiful. What do you think of it? You are delighted with it, pleased with it, aren't you? You won't say, "I don't want to see, I don't want to look at it." In fact, you are thinking, "What a beautiful thing! How lovely!" Beaming with smiles you are pleased with it. At the same time, you are thinking it is permanent. Whether the object seen is a human being or an inanimate thing, you think it has existed before, exists now, and will go on existing forever. Although it is not your own, you mentally take possession of it and delight in it. If it is a piece of clothing, you mentally put it on and are pleased. If it is a pair of sandals, you mentally put them on. If it is a human being, you mentally use him or her and are pleased, too.

The same thing happens when you hear, smell, taste or touch. You take pleasure on each occasion. With thoughts, the range of your delights is far wider. You fancy and take delight in things not your own, long for them, and imagine them to be yours. If they are your own things, needless to say, you keep thinking of them and are pleased with them all the time. We meditate to check such taking delights in and graspings.

We grasp with wrong views, too. You grasp with the personality view. When you see, you think what you see is a person, an ego. Your own consciousness of seeing, too, you take as a person, an ego. Without a thorough insight knowledge, we grasp at things the moment we see them. Think of yourselves and you will see for yourselves how you have got such a grasping in you. You think of yourself as well as of others as an ego that has lived the whole life long. In reality, there is no such thing. Nothing lives the whole life long. Only mind and matter rising one after another in continuation. This mind-and-matter you take

as person, ego, and grasp. We meditate to not let these graspings with wrong views be.

But we have to meditate on things as they come up. Only then will we be able to prevent the graspings. Graspings come from seeing, hearing, smelling, tasting, touching and thinking. They come from six places – six doors. Can we cling to things we cannot see? No. Can we cling to those we cannot hear? No. The Buddha himself has asked these questions.

“Now what think you, Malunkya’s son? As to those shapes cognizable by eye, which you have not seen, which you have never seen before, which you do not see now, which you have no expectation of seeing in future -- have you any partiality, any passion, any affection for such shapes?” – “Not so, my lord.” (SN 35.95)

What are those shapes you have not seen before? Towns and villages and countries you have never been to, men and women living there, and other scenes. How can anyone fall in love with men and women he or she hasn’t ever seen? How can you cling to them? So, you do not cling to things you have never seen. No defilements arise in respect of them. You do not need to meditate on them. But things you see are another matter. Defilements can arise – that is to say, if you fail to meditate to prevent them.

The same is true of things heard, smelled, tasted, touched, and thought.

Meditate right now

If you fail to meditate on the rising phenomena and so do not know their real nature of impermanence, suffering and not-self, you may relive them and thus let defilement be. This is a case of latent defilements. Because they arise from objects, we call them “object-latent.” What do people cling to and why do they cling to? They cling to things or persons they have seen because

they have seen. If you fail to meditate on them as they arise, somehow or other graspings arise. Defilements are latent in whatever we see, hear, taste, etc.

If you meditate, you find that what you see passes away, what you hear passes away. They pass away in no time at all. Once you see them as they really are, there is nothing to love, nothing to hate, nothing to cling to. If there is nothing to cling to, there can be no clinging or grasping.

And you meditate right now. The moment you see, you meditate. You can't put it off. You may buy things on credit, but you cannot meditate on credit. Meditate right now. Only then will the clingings not come up. Scripturally speaking, you meditate as soon as the eye-door thought-process ends and before the subsequent mind-door thought process begins. When you see a visible object, the process takes place like this: First, you see the object that comes up. This is the *seeing process*. Then you review the object seen. This is the *reviewing process*. Then you put the forms seen together and see the shape or material. This is the *form process*. Last of all, you know the concept of name. This is the *name process*. With objects you have never seen before, and so you do not know the names of, this naming process will not occur. Of the four, when the first or seeing process takes place, you see the present form, the reality, as it rises. When the second or reviewing process takes place, you review the past form, the form seen – reality again. Both attend on reality – the object seen. No concept yet. The difference is between the present reality and the past reality. With the third process you come to the concept of shape. With the fourth, you come to the concept of names. The processes that follow are all various concepts. All these are common to people not practiced in insight meditation.

There are 14 thought-moments in the process of seeing. If

neither seeing, hearing, nor thinking consciousness arises, life-continuum goes on. It is identical with rebirth consciousness. It is the consciousness that goes on when you are sleeping fast. When a visible object or any such appears, life-continuum is arrested, and seeing consciousness, etc., arises. As soon as life-continuum ceases, a thought-moment arises adverting the consciousness to the object that comes into the avenue of the eye. When this ceases, seeing consciousness arises. When this again ceases, the receiving consciousness arises. Then comes the investigating consciousness. Then, the consciousness that determines whether the object seen is good or not. Then, in accordance with the right or wrong attitude you have with regard to things, moral or immoral apperceptions arise forcefully for seven thought-moments. When these cease, two retentive resultants arise. When these cease, there comes subsidence into life-continuum like falling asleep. From the adverting to retention there are 14 thought-moments. All these manifest as one seeing consciousness. This is how the seeing process takes place. When one is well-practiced in insight meditation, after the arising of life-continuum following the seeing process, insight consciousness that reviews “seeing” takes place. You must try to be able to thus meditate immediately. If you are able to do so, it appears in your intellect as though you were meditating on things as they are seen, as they just arise. This kind of meditation is termed in the Suttas as “meditation on the present.”

“He discerns things present as they arise here and now.” (MN 131)

“Understanding in reviewing the perversion of present states is knowledge in arising and passing away.” (Patisambhidamagga)

These extracts from the Suttas clearly show that we must meditate on present states. If you fail to meditate on the present, apprehending process arises cutting off the flow of life-

continuum. This process arises to review what has just been seen. The thought-moments included are: apprehending consciousness 1, apperceptions 7, and registering consciousness 2 – a total of 10 thought-moments. Every time you think or ponder, these three types of consciousness and ten thought-moments take place. But to the meditator, they will appear as one thought-moment only. This is in conformity with the explanations given in connection with the *knowledge of dissolution* in *Patisambhidamagga* and *Visuddhimagga*. If you can meditate (or note) after the apprehending process, you may not get to concepts but may stay with the reality - the object seen. But this is not very easy for the beginner.

If you fail to meditate even on the apprehending, you get to form process and name process. Then graspings come in. If you meditate after the emergence of graspings, they will not disappear. That is why we instruct you to meditate immediately, before the concepts arise.

The processes for hearing, smelling, tasting, touching are to be understood along similar lines.

With thinking at the mind-door, if you fail to meditate immediately, subsequent processes come up after the thought. So you meditate immediately, so that they may not arise. Sometimes, as you are noting *“rising, falling, sitting, touching,”* a thought or idea may come up in between. You note it the moment it arises. You note it and it ends right there. Sometimes a wandering of the mind is about to arise. You note it and it quiets down. In the words of some meditators, “it is like a naughty child who behaves himself when shouted at ‘Quiet!’”

So, if you note the moment you see, hear, touch, or perceive, no subsequent consciousness will arise to bring about graspings.

“...you will simply have the sight of the thing seen, the sound of

the thing heard, the sense of the things sensed, and the idea of the thing cognized."

As this extract from *Malunkya-putta Sutta (MN 64)* shows, the mere sight, the mere sound, the mere sense, the mere idea is there. Recall them and only the real nature you have understood will appear. No graspings. The meditator who meditates on whatever arises as it arises sees how everything arises and passes away, and it becomes clear to him how everything is impermanent, suffering, and not self. He knows this for himself – not because a teacher has explained it to him. This only is the real knowledge.

Incessant work

To arrive at this knowledge needs thorough work. There is no guaranteeing that you will gain such knowledge at one sitting. Perhaps one in a million will. In the days of the Buddha, there were people who attained to the Path and Fruit after listening to a stanza. But you can't expect such things today. It was then the Buddha himself who was teaching. He knew the disposition of his listeners very well. The listeners on their part were people of perfections; i.e., they had accumulated experience in their past lives. But today the preacher is just an ordinary person who preaches what little he has learnt. He does not know the disposition of his listeners. It will be difficult to say that the listeners are men and women of perfections. If they had been, they would have gained deliverance in the days of the Buddha. So we cannot guarantee you will gain special knowledge at one sitting. We can only tell you that you can if you work hard enough.

How long do we have to work? Understanding impermanence, suffering and not-self begins with the

investigating knowledge. But it does not come at once. It is preceded by purity of mind, purity of views, and purity of transcending doubts. To speak from the level of the present-day meditators, a specially gifted person can achieve this knowledge in two or three days. Most will take five, six, or seven days. But they must work assiduously. Those who get slack at work may not gain it even after fifteen or twenty days have passed. So I will talk about working in earnest in the beginning.

Insight meditation is incessant work – meditate whenever you see, hear, smell, taste, touch or think, without missing anything. But to beginners, to note everything is quite impossible. Begin with several. It is easy to observe the moving form in the rising and falling of the abdomen. We have already spoken about it. Note without a let-up *“rising, falling, rising, falling.”* As your mindfulness and concentration grow stronger, add the sitting and the touching and note, *“rising, falling, sitting, touching.”* As you note on, ideas may come up. Note them, too: *“thinking, planning, knowing.”* They are hindrances. Unless you are rid of them, you have not got purity of mind and will not have a clear understanding of mind- matter phenomena. So, don’t let them in. Note them and get rid of them.

If unbearable feelings like tiredness, hotness, pain, or itching appear in the body, concentrate on them and note: *“tired, tired”* or *“hot, hot”* as they arise. If the desire arises to stretch or bend the limbs, note it too, *“desire to bend, desire to stretch.”* When you bend or stretch, every move should be noted: *“bending, bending, stretching, stretching.”* In the same way, when you rise, note every move. When you walk, note every step. When you sit down, note it. If you lie down, note it, too.

Every bodily movement made, every thought that arises, every feeling that comes up, all must be noted. If there is nothing in particular to note, go on noting *“rising, falling, sitting,*

touching.” You must note while eating or having a bath. If there are things you see or hear particularly, note them, too. Except for the four, five or six hours you sleep, you keep noting things. You must try to be able to note at least one thing in a second.

If you keep on noting thus in earnest, you will, in two or three days, find your mindfulness and concentration quite strong. If not in two or three days, in five or six. Then very rarely do wanton thoughts come up. If they do, you are able to note them the moment they come. And they pass away the moment you notice them. The object noted like the rising and falling and the mind noting it seem to be well timed. You note with ease. These are signs that your mindfulness and concentration have become strong. In other words, you have developed purity of mind.

Things fall apart

From now on, every time you note, the object noted and the mind that notes it appear as two separate things. You come to know that the material form like the rising and falling is one thing and the mental state that notes it is another. Ordinarily, the material form and the mind that cognizes it do not seem separate. They seem one and the same thing. Your book knowledge tells you they are separate but your personal feeling has them as one. Shake your index finger. Do you see the mind that intends to shake? Can you distinguish between that mind and the shaking? If you are sincere, the answer will be “No.” But to the meditator whose mindfulness and concentration are well developed, the object of attention and the awareness of it are as separate as the wall and the stone that is thrown to it.

The Buddha used the simile of the gem and the thread (DN 2). Just as when you look at a string of lapis lazuli you know: the

gem is threaded on a string; this is the gem, this is the string the gem is threaded on, so does the meditator know: this is the material form, this is the consciousness that is aware of it, which depends on it, and is related to it. The Commentary says that the consciousness here is the insight consciousness, insight knowledge, that observes the material form. The lapis lazuli is the material form and the string is the consciousness that observes. The thread is in the gem as the insight awareness penetrates the material form.

When you note "*rising*," the rising is one thing, the awareness is one thing – only these two exist. When you note "*falling*," the falling is one, the awareness is one – only these two. The knowledge comes clear in you of its own accord. When you lift one foot in walking, one is the lifting, the other is the awareness – only these two exist. When you push it forward, the pushing and the awareness. When you put it down, the putting down and the awareness. Matter and awareness. These two only. Nothing else.

As your concentration improves further, you understand how the material and mental things you have been noting keep passing away each in its own time. When you note "*rising*," the form rising comes up gradually and passes away. When you note "*falling*," the form falling comes up gradually and then passes away. You also find that the rising as well as the awareness passes away, the falling as well as the awareness passes away. With every noting, you find only arising and passing away. When noting "*bending*," one bending and the next do not get mixed up. Bending, passing away, bending, passing away – and thus the intention to bend, the form bending, and the awareness, come and go each in its time and place. And when you note the tiredness, hotness, and pain, these pass away as you are noting them. It becomes clear to you: they appear and then disappear, so

they are impermanent.

The meditator understands for himself what the commentaries say, “They are impermanent in the sense of being nothing after becoming.” This knowledge comes to him not from books nor from teachers. He understands by himself. This is real knowledge. To believe what other people say is faith. To remember out of faith is learning. It is not knowledge. You must know from your own experience. This is the important thing. Insight meditation is contemplation in order to know for yourself. You meditate, see for yourself, and know – this alone is insight.

Regarding contemplation on impermanence, the Commentary says: “ ... *the impermanent should be understood ... impermanence should be understood ... the discernment of the impermanence should be understood.*” (*Vism* 290)

This brief statement is followed by the explanation: “*Here, ‘the impermanent’ are the five aggregates.*” You must know that the five aggregates are impermanent. Although you may not understand it by your own knowledge, you should know this much. Not only that. You should know that they are all suffering, all without a self. If you know this much, you can take up insight meditation. This understanding made by learning is given in *Culatanhasankhaya Sutta*: “*If, O lord of devas, a monk has heard, ‘All states are not fit for adherence,’ he understands all the truth.*” (*MN* 37)

To “understand” means to meditate on mind- and-matter and be aware of it. It is the basic insight knowledge of *Analytical Knowledge of Mind and Matter* and the *Knowledge by Discerning Conditionality*. So, if you have learnt that mind and matter are all impermanent, suffering and not-self, you can begin meditating from the analysis of mind and matter. Then you can go on to higher knowledges like the *Investigating knowledge*.

“Understanding all the states, he comprehends all of them.”

So, the least qualification required of a beginner in insight meditation is that he must have heard or learnt of the impermanent, suffering, and not-self nature of mind and matter. To Buddhists in Burma, this is something they have had since childhood.

We say mind and matter are impermanent because they come to be and then pass away. If a thing never comes to be, we cannot say it is impermanent. What is that thing which never comes to be? It is a concept.

Concepts never come to be, never really exist. Take a personal name. It comes into use from the day a child is named. It appears as though it has come to be. But actually people just say it in calling him. It has never come to be, it never really exists. If you think it exists, find it.

When a child is born, the parents give it a name. Suppose a boy has been named “Master Red.” Before the naming ceremony, the name Master Red is unknown to all. But from the day the boy is named, people begin calling him Master Red. But we can’t say the name has come into being since then. The name Master Red just does not exist. Let’s find it out.

Is the name Master Red in his body? on his head? on his side? or on his face? No, it is not anywhere. People have agreed to call him Master Red and that is all. If he dies, does the name dies with him, too? No. As long as people do not forget it, the name will live on. So it is said, “A name or surname never gets destroyed.” Only when people forget it will the name Master Red disappear. But it is not destroyed. Should someone restored it, it will come up again.

Think of the Bodhisatta’s names in the Jatakas: Vessantara, Mahosadha, Mahajanaka, Vidhura, Temiya, Nemi – these names

were known in the times of the stories but were lost for millions of years until the Buddha restored them. Four *asankheyyas* and a hundred thousand kappas ago (*asankheyya* is a number with the digit 1 followed by 140 zeros) the name Dipankara the Buddha and the name Sumedha the recluse were well known. They were lost to posterity afterwards. But our Buddha restored them and the names are known to us again. They will be known as long as the Buddha's teaching lasts. Once Buddhism is gone from earth these names will be forgotten, too. But if a future Buddha were to speak about them again, they would become known again. So, concepts, names, are just conventions. They never exist. They have never been and they will never be. They never arise, so we can't say they "pass away". Nor can we say they are impermanent. Every concept is like that – no existence, no becoming, no passing away, so no impermanence.

Nibbana, although it is a reality, cannot be said to be impermanent because it never come to be or passes away. It is to be regarded as permanent because it stands as peace for ever.

Impermanence

Realities other than Nibbana – mind and matter – never were in the beginning. They come into being whenever there arise causes. After coming into being, they pass away. So we say these realities of mind and matter are impermanent. Take seeing for example. In the beginning, there was no seeing. But if the eye is good, the object comes up, there is light, and your attention is drawn to it – if these four conditions concur – then there is seeing. Once it has arisen, it passes away. No more of it. So we say seeing is impermanent. It is not very easy for an ordinary person to know that seeing is impermanent. Hearing is easier to understand. There was no hearing in the beginning. But if the ear is good, the sound comes up, there is no barrier, and your attention is drawn

to it – if these four conditions concur – then there is hearing. It arises and then passes away. No more of it. So we say hearing is impermanent.

Now you hear me talking. You hear one sound after another. Once you have heard them, they are gone. Listen. “*Sound, sound, sound.*” When I say *s-*, you hear it, then it is no more. When I say *-ound*, you hear it, then it is gone. That is how they come and pass away. The same is true of other psycho- physical phenomena. They come and go. Seeing, hearing, smelling, tasting, touching, thinking, bending, stretching, moving – all come and go away. Because they keep passing away, we say they are impermanent.

Of these, the passing away of consciousness is very clear. If your mind wanders when you are noting “*rising, falling,*” you note “*wandering.*” As you note it, the wandering mind is no more. It is gone. It has not existed before. It comes about just then. Then it is gone in no time at all when noted. So we say it is impermanent. The passing away of unpleasant feelings, too, is obvious. As you go on noting “*rising, falling,*” tiredness, hotness, or pain appears somewhere in the body. If you concentrate on it and note ‘*tiredness, tiredness*’, etc., sometimes it disappears completely, and sometimes it disappears at least for the time you are noting. So, it is impermanent. The meditator realizes its impermanent characteristic as he notes its rising and passing away.

This realization of the fleeting nature of things is *Contemplation of Impermanence*. Mere reflection without personally experiencing it is no true knowledge. Without meditation you will not know what things come up and what things pass away. It is just book learning. It may be a meritorious deed but not real insight knowledge.

Real insight knowledge is what you know for yourself by meditating on things as they come up and pass away. Here in the

audience are lots of meditators who have come to this stage of knowledge. I am not speaking from my own experience alone. No, not even from the experience of forty or fifty disciples of mine. There are hundreds of them. Beginners may not have such clear knowledge yet. It is not quite easy. But it is not too difficult to achieve, either. If you work hard enough as we instruct, you can have it. If you don't, you can't. Educational degrees, distinctions, honors are all results of hard work. No pain, no gains. The insight knowledge of the Buddha, too, must be worked for.

As your concentration grows sharper, you will be able to see a great number of thoughts in one single act of bending or stretching of the limbs. You will see large numbers of thoughts coming up one after another as you intend to bend or stretch. The same number when you step. There arises a great number of thoughts in the twinkling of an eye. You have to note all these fleeting thoughts as they arise. If you cannot name them, just note *"aware, aware."* You will see that there are four, five or ten thoughts arising in succession every time you note *'aware'*. Sometimes when the awareness is so swift, even the word *"aware"* is no longer necessary. Just following them with your intellect will do.

Now a thought arises, now the mind is aware of it; now another arises, now the observant consciousness is aware of it. It is like the (Burmese) saying: "a morsel of food, a stroke of the stick." For every thought that arises, there is the observant consciousness to be aware of it. When you are thus aware, these arisings and passings away cannot but be very plain to you. The wandering mind that arises as you are noting the rising and falling of the abdomen is caught by the observing consciousness as an animal that falls direct into the snare or an object that is hit by a well-aimed stone. And once you are aware of it, it is

gone. You find it as clearly as if you were holding it in your hand. You find thus whenever consciousness arises.

When tiredness arises, you note *"tired,"* and it is gone. It comes up again, and it is gone again. This kind of passing away will be made all the more clear in higher stages of insight. Tired, noted, gone; tired, noted, gone – they pass away one by one. There is no connection between one tiredness and the next. The same with pain. Pained, noted, gone; pained, noted, gone – each pain is gone at each noting. One pain does not mix with the other. Each pain is distinct from the other.

To ordinary people there is no awareness of interruption in tiredness or pain. It seems to tire or pain you continuously for a long time. In fact, there is no tiredness or pain for a long while. One tiredness and the next, one pain and the next, just very short pieces, very separate ones. The meditator sees this as he notes.

When you note *"rising,"* the rising comes up gradually and passes away by degrees. When you note *"falling,"* the falling comes up and passes by degrees. Common people who are ignorant of this fact think of the rising and falling in terms of the absurd abdominal shape. So from their own experience they think meditators, too, will only be seeing the absurd abdominal shape. Some make accusations to this effect. Don't speak by guess, please. Try and see for yourselves, let us warn. If you work hard enough, you will find out.

When you note *"bending,"* you see clearly how it moves and passes, moves and passes, one move after another. You understand now the scriptural statement that realities like mind and matter do not move from place to place. Ordinary people think it is the same hand that moves, that has been before the bending. They think the same hand moves inwards and outwards. To them it is ever-unchanging hand. It is because they have failed to see through the continuity of matter, the way

matter rises in succession. It is because they lack in the knowledge to see through. Impermanence is hidden by continuity, it is said. It is hidden because one does not meditate on what arises and passes away. Says *Visuddhimagga*: *“Because the rise and fall are not attended to, the characteristic of impermanence does not appear, as long as it is hidden by continuity.”* (*Vism* xxi)

Since the meditator is watching every arising, all things mental and material appear to him as separate, broken pieces – not as things whole and unbroken. From a distance, ants look like a line, but when you get nearer you see the ants one by one. The meditator sees things in broken pieces, so continuity cannot hide the fact from him. The characteristic of impermanence unfolds itself to him. He is no longer illusioned.

“But when the rise and fall are grasped and continuity is broken, the characteristic of impermanence appears in its true peculiar property.” (*Ibid.*)

This is how you meditate and gain the knowledge of Contemplation on Impermanence. Mere reflection without meditation will not give rise to this knowledge. Once this knowledge is made become, those on suffering and not-self follow.

“To one, Meghiya, who has perceived impermanence, the perception of not-self is established.” (*AN* 9.3)

How will you take what you very well know to be capable of rising and passing away to be self, ego, a being? People cling to the self because they think they have been the same person the whole life. Once it is clear to you from your own experience that life is but made up of things that rise and pass away incessantly, you will not cling as self.

Some obstinate persons say that this sutta is meant for

Meghiya alone. This is something that should not be said. We fear others will come up who will say what the Buddha said was meant for the people of his days, not for us who live today. But the statement is found not in that sutta alone. In *Sambodhi Sutta*, the Buddha says:

“To one, monks, who has perceived impermanence, the perception of not-self is established.” (AN 9.1)

And, if one realizes impermanence, one realizes suffering, too. The meditator who realizes how things are rising and passing away, can see how the two events, rising and passing away, have been oppressing him. The Commentary to *Sambodhi Sutta* says: *“When the characteristic of impermanence is seen, the characteristic of not-self is seen, too, since when one of the three characteristics is seen the other two are seen, too.”*

So, it is very important to understand the one characteristic of impermanence.

Rediscovery

In this connection, let me tell you a story from my own experience as a meditation teacher. It is about a meditator from my native village, Seikkhun, in Shwebo district. He was none other than a cousin of mine. He was one of the first three persons from the village to take up insight meditation. The three of them agreed among themselves to meditate for a week first. They worked very hard. They had brought to the hermitage cigars and betel quids to be taken one each day. But, when they returned from the hermitage, they took home all the seven cigars and betel quids untouched.

So hard did they work that, in three days, they attained the *knowledge of rising and falling* and were overjoyed to experience tranquility and see the brilliance around. “Only at this old age

have we discovered the truth," they spoke with great joy. Because they were the first to take up meditation, I thought of letting them go with their joys and just told them to go on noting. I did not tell them to note the joys. So, although they worked for four more days, they did not get any higher.

After a few day's rest, they came again for another week of meditation. That cousin of mine then reached the stage of the *Knowledge of Dissolution*. Although he was noting "*rising, falling, sitting,*" he did not see the abdominal shape, and his body seemed to have disappeared. So he had to touch it with his hand to see if it was still there, he told me. And, whenever he looked or saw, everything seemed to be dissolving and breaking up. The ground he looked at was dissolving, and so were the trees. It was all against what he had thought things to be. He began to wonder.

He had never thought that such external, season- produced, gross material things like earth, trees, logs, etc., could be incessantly breaking up. He had thought they perished only after a considerable length of time. They lasted for quite a long time, he had thought. Now, as insight knowledge gained momentum with meditation, the rising and passing of phenomena appeared to him of their own accord without his specially meditating on them. They were passing away, breaking up, there before him. It was all the reverse of his former beliefs. Perhaps his new vision was wrong. Perhaps his eyesight was failing.

So he asked me and I explained to him: "The passing away and breaking up you saw in everything were true. As your insight grew sharper and quicker, things appeared as rising and passing away to you without your meditation on them. These are all true." Later on he again told me about his own findings as he progressed in insight. Today he is no more. He has long been

dead.

When insight knowledge has grown really sharp, it will prevail over wrong beliefs and thoughts. You see things in their true light, as impermanent, suffering, not-self. An uncultured mind or reflection without meditation cannot give you real insight into the nature of things. Only insight meditation can do that.

Once you realize impermanence, you see how they oppress you with their rising and passing away, how you can derive no pleasure from them, how they can never be a refuge, how they can perish any moment, so how they are frightening, how they are suffering, etc.

“...ill (suffering) in the sense of fearful.”

You thought, “This body will not perish so soon. It will last for quite a long time.” So you took it for a great refuge. But now, as you meditate, you find only incessant risings and passings away. If no new ones rise up for the mental and material things that have passed away, one dies. And this can happen any moment. To make a self out of these mental and material things that can die any moment and to take a refuge in it is as dreadful a thing as sheltering in an old house which is tumbling down.

And you find that nothing happens as you desire. Things just follow their natural course. You thought you could go if you wished to, sit if you wished to, rise, see, hear, do anything if you wished to. Now as you meditate you find that it is not so. Mind and matter are found to be working in a pair. Only when there is intention to bend is there the form bending. Only when there is intention to stretch is there the form stretching. There is effect only when there is cause. Only when there is something to see do you see. If there is something to see, you can't help seeing it. You hear when there is something to hear. You feel happy only when there is reason to be happy. You worry when there is cause

to worry. If there is cause, there is effect. You cannot help it. There is nothing that lives and does what it desires. There is no self, no ego, no I. Only process of arising and passing away.

To understand clearly is the most important thing in insight meditation. Of course, you will come across joys, tranquilities, bright lights in the course of your training. They are not important things. What is important is to understand impermanence, suffering and not-self. These characteristics are made clear to you as you just keep on meditating as explained.

Peace at last

You make things clear to yourself, not believing what others tell you. If any of you beginners have not had such self-made knowledge yet, know that you have not reached that stage. Work on. If others can, you can. It will not take very long. The knowledge comes to you as you are meditating. Only when you know for sure that all are impermanent, suffering and not-self will you not cling to sense objects as permanent, happy, beautiful, good. Nor will you cling to them as self, soul, the I. All the graspings are done away with. What then? Well, all the defilements are calmed and Ariyan Path and Nibbana are realized.

“One who has no grasping does not long after things. One who does not long after things is calmed in himself.” (MN 37)

Whenever you meditate, you have no obsession with the object noted. So no grasping arises. There is no grasping to what you see, hear, smell, eat, touch or are aware of. They appear to rise each in its time and then pass away. They manifest themselves as impermanent. There is nothing to cling to. They oppress us with their rise and fall. They are all sufferings. There is nothing to cling to as happy, good or beautiful. They rise

and fall as is their nature, so there is nothing to cling to as self, soul, or I that lives and lasts. All these are made very plain to you. At that the graspings are done away with. Then you realize Nibbāna through Ariyan Path. We will explain this in the light of Dependent Origination and Aggregates.

“The stopping of grasping is from the stopping of craving; the stopping of becoming is from the stopping of grasping; the stopping of birth is from the stopping of becoming; from the stopping of birth, old age and dying, grief, suffering, sorrow, despair, and lamentation are stopped. Thus comes to be the stopping of this entire mass of ill.” (MN 38)

One who meditates on the mental and material objects that appear at the six doors and knows their intrinsic nature of impermanence, suffering and not-self does not delight in them. As he does not grasp them, he makes no effort to enjoy them. As he refuses to make an effort, there arises no kamma called “becoming.” As no kamma arises, there is no new birth. When there is no new birth, there is no occasion for old age, dying, grief, etc. This is how one realizes momentary Nibbāna through insight path whenever one meditates. We will explain the realization by Ariyan Path later.

In *Silavanta Sutta* (SN 22.122) earlier quoted, the Venerable Sāriputta explained how, if a monk of moral habit meditates on the five aggregates of grasping as impermanent, suffering, and not-self, he can become a Stream-winner; if a Stream-winner meditates, he can become a Once-returner; if a Once-returner, a Never-returner; if a Never-returner, an Arahant. Here, to realize the four Ariyan fruitions of Stream-winning, Once-returning, Never-returning, and Arahantship means to realize Nibbāna through the four Ariyan Paths.

Progress

To get to the Ariyan Path, one starts with insight path. And insight path begins with the *Analytical Knowledge of Mind and Matter*. Then one arrives at the *Knowledge of Discerning Conditionality*. Then, working on, one gains the *Knowledge of Investigation*. Here one comes to enjoy reflecting on things, investigating them, and persons of considerable learning often spend a long time doing so. If you do not want to reflect or investigate, you must keep on meditating. Your awareness now becomes light and swift. You see very clearly how the things noted arise and pass away. You have come to the *Knowledge of Rising and Passing Away*.

At this stage, noting tends to be easy. Illuminations, joys, tranquilities appear. Going through experiences unthought of before, one is thrilled with joy and happiness. At the initial stage of his work, the meditator has had to take great pains not to let the mind wander this way and that. But it has wandered and, for most of the time, he has not been able to meditate. Nothing has seemed all right. Some have had to fight back very hard indeed. But, with strong faith in one's teachers, good intentions and determination, one has passed all the difficult stages. One has now come to the knowledge of rising and passing away. Everything is fine at this stage. Noting is easy and effortless. It is good to note, and brilliant lights appear. Rapture seizes him and causes a sort of goose-flesh in him. Both body and mind are at ease and he feels very comfortable. The objects to be noted seem to drop on one's mindfulness of their own accord. Mindfulness on its part seems to drop on the object of its own accord. Everything is there already noted. One never fails or forgets to note. On every noting, the awareness is very clear. If you attend to something and reflect on it, it proves to be a plain and simple matter. If you take up impermanence, suffering and

not-self, about which you have heard before, they turn out to be plainly discernable things. So you feel like preaching. You think you would make a very good preacher. But if you have had no education, you will make a poor preacher. But you feel like preaching and you can even become quite talkative. This is what is called “the Ideal Nibbāna” the meditators experience. It is not the real Nibbāna of the Ariyans. We may call it “imitation Nibbāna.”

“It is the immortality of those who know.”

Training in meditation is like climbing a mountain. You begin climbing from the base. Soon you get tired. You ask people who are coming down and they answer you with encouraging words like “It’s nearer now.” Tired you climb on and very soon come to a resting place in the shade of a tree with a cool breeze blowing in. All your tiredness is gone. The beautiful scenery around fascinates you. You get refreshed for a further climb. The knowledge of the rising and passing away is the resting place for you on your climb to higher insight knowledge.

Those meditators who have not yet reached this stage of knowledge may be losing hope. Days have passed and no taste of insight yet. They often get disheartened. Some leave the meditation centre with thoughts that meditation is nothing after all. They have not discovered the “meditator’s Nibbāna.” So we instructors have to encourage newcomers to the centre with the hope that they will attain to this knowledge at least. And we ask them to work to attain to it soon. Most succeed as we advise. They don’t need further encouragement. They are now full of faith and determination to work on until the ultimate goal.

This “meditator’s Nibbāna” is often spoken of as *amānusi rati* – non-human delight or superhuman enjoyment (i.e., joy or delight transcending that of ordinary human beings). You derive all kinds of delights from various things – from

education, wealth, family life. The “meditator’s Nibbāna” surpasses all these delights. A meditator once told me that he had indulged in all kinds of worldly pleasures. But none could match the pleasure derived from meditation. He just could not express how delightful it was.

But is that all? No, you must work on. You go on with your noting. Then, as you progress, forms and features no longer manifest themselves and you find them always disappearing. Whatever appears disappears the moment you notice it. You note seeing, it disappears swiftly. You note hearing, it disappears. Bending, stretching, again it disappears swiftly. Not only the object that comes up, the awareness of it too disappears with it in a pairwise sequence. This is the *Knowledge of Dissolution*.

Every time you note, they dissolve swiftly. Having witnessed it for a long time, you become frightened of them. It is the *Knowledge of the Fearful*. Then you find fault with these things that keep passing away. It is the *Knowledge of Tribulation*. Then as you meditate on, you get weary of them. It is the *Knowledge of Repulsion*.

“So seeing all these things, the instructed disciple of the Ariyans disregards the material shapes, disregards feeling.” (MN 22)

Your material body has been a delightful thing before. Sitting or rising, going or coming, bending or stretching, speaking or working – everything has seemed very nice. You have thought this material body of yours to be a dependable and delightful thing. Now that you have meditated on it and seen that everything dissolves, you no longer see your body as dependable. It is no longer delightful. It is just a dull, tiresome business.

You have enjoyed both pleasurable feelings of the body and mental pleasure. You have thought, “I am enjoying,” “I feel

happy.” Now these feelings are no longer pleasurable. They, too, pass away as you notice them. You become wearied of them.

You have thought well of your perception. But now it, too, passes away as you notice it. You feel disgusted with it as well.

Volitional activities are responsible for all your bodily, mental and vocal behaviors. To think, “I sit, I rise, I go, I act,” is to cling to volitional activities. You have thought well of them, too. Now that you see them passing away, you feel repulsion for them.

You have enjoyed thinking. When newcomers to the meditation center are told that they must not engage in thinking about things, but must keep noting, they are not at all pleased. Now you see how thoughts, ideas, come up and pass away, and you are tired of them too.

The same thing happens to your sense-organs. Whatever come up at the six doors is now a thing to disgust, to be wearied of. Some feel extreme disgust, some a considerable amount.

Then arise desires to be rid of them all. Once you are tired of them, of course you want to get rid of them. “They come and pass incessantly. They are no good. It were well if they all ceased.” This is the *Knowledge for Deliverance*. Where “they all ceased” is Nibbāna. To desire for deliverance from them is to long for Nibbāna. What must one do if one wants Nibbāna? He works harder and goes on meditating. This is the *Knowledge of Re-reflection*. Working with special effort, the characteristics of impermanence, suffering and not-self become all the more clearer to you. Especially clearer is suffering.

After re-reflection you come to the *Knowledge of Indifference to Formations*. Now the meditator is quite at ease. Without much effort on his part, the notings run smoothly and are very good. He sits down to meditate and makes the initial effort. Then everything runs its course like a clock once wound up goes on

ticking of its own accord. For an hour or so, he makes no change in his posture and goes on with his work without interruption.

Before this knowledge there may have been disturbances. Your mind may be directed to a sound heard and thus disturbed. Your thought may wander off and meditation is disturbed. Painful feelings like tiredness, hotness, aches, itches, coughs appear and disturb you. Then you have to start all over again. But now all goes well. There are no more disturbances. Sounds you may hear, but you ignore them and goes on noting. Whatever comes up you note without being disturbed. There are no more wanderings of the mind. Pleasant objects may turn up but no delight or pleasure arises in you. You meet with unpleasant objects. Again you feel no displeasure or fear. Painful feelings like tiredness, hotness or aches rarely appear. If they do, they are not unbearable. Your noting gets the better of them. Itching, pains and coughs disappear once you attain this knowledge. Some even get cured of serious illnesses. Even if the illnesses are not completely cured, you get some relief while noting in earnest. So, for an hour or so, there will be no interruption to your notings. Some can go on meditating for two or three hours without interruption. And yet they feel no weariness in the body. Time passes unheeded. "It's not long yet," you think.

On such a hot summer day as this, it would be very fine to have attained this knowledge. While other people are groaning under the intense heat, the meditator who is working in earnest with this knowledge will not be aware of the heat at all. The whole day seems to have fled in no time. It is a very good insight knowledge indeed, yet there can be dangers like excess of worry, ambition, or attachment. If these cannot be removed, no progress will be made. Once they are removed, the Ariyan Path knowledge is there to realize. How?

Noble Path

Every time you note “*rising, falling, sitting, touching, seeing, hearing, bending, stretching*” and so on, there is an effort being made. This is the *Right Effort* of the Noble Eightfold Path. Then there is your mindfulness. It is *Right Mindfulness*. Then there is concentration which penetrates the object noted as well as remains fixed on it. This is *Right Concentration*. The three are called Concentration Constituents of the Path. Then there is initial application which, together with concentration, ascends on the object noted. It is the application of the concomitants on the object. Its characteristic is putting the concomitants on to the object (*abhiniropana-lakkhana*), according to the Commentary. This is *Right Thought*. Then there is the realization that the object thus attended is just movement, just noncognizing, just seeing, just cognizing, just rising and disappearing, just impermanent and so on. This is the *Right View*. Right Thought and Right View together form the Wisdom Constituents of the Path. The three Morality Constituents, *Right Speech, Right Action* and *Right Livelihood*, have been perfected before you take up insight meditation – when you take the precepts. Besides, there can be no wrong speech, wrong action or wrong livelihood in respect of the object noted. So whenever you note, you perfect the Morality Constituents of the Path as well.

Thus, the eight constituents of the Noble Path are there in every act of awareness. They constitute the insight path that comes up once clinging is done away with. You have to prepare this path gradually until you reach the Knowledge of Indifference to Formations. When this knowledge grows mature and strong, you arrive at Ariyan Path in due course. It is like this: When the Knowledge of Indifference to Formations has matured and grown stronger, your notings get sharper and swifter. While

thus noting and becoming aware swiftly, all of a sudden, you fall into the peace that is Nibbāna. It is rather strange. You have no prior knowledge that you will reach it, you cannot reflect on it on reaching, either. Only after the reaching can you reflect on it. You reflect because you find unusual things. This is the *Knowledge of Reflection*. Then you know what has happened. This is how you realize Nibbana through the Ariyan Path.

So if you want to realize Nibbāna, what is important is to work for freedom from clinging. With ordinary people clingings arise everywhere: in seeing, in hearing, in touching, in being aware. They cling to things as being permanent, as being happy, good, as soul, ego, persons. We must work for a complete freedom from these clingings. To work is to meditate on whatever rises, whatever is seen, heard, touched, thought of. If you keep meditating thus, clingings cease to be, the Ariyan Path arises leading to Nibbāna. This is the process.

To sum up:

How is insight developed? Insight is developed by meditating on the five aggregates of grasping.

Why and when do we meditate on the aggregates? We meditate on the aggregates whenever they arise in order that we may not cling to them. If we fail to meditate on mind and matter as they arise, clingings arise. We cling to them as permanent, good, and as ego. If we meditate on mind and matter as they arise, clingings do not arise. It is plainly seen that all are impermanent, suffering, mere processes. Once clingings cease, the Path arises, leading to Nibbāna.

These, then are the elements of Insight Meditation.



