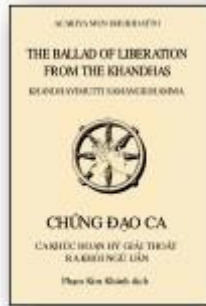


Chứng Đạo Ca



**Ca khúc hoan hỷ giải thoát ra khỏi ngũ uẩn
(Khandhavimutti Samangidhamma)
Tác Giả: Ngài Àcariya Mun Bhùridatto
Chuyển Dịch từ Thái sang Anh: Ajaan Thànissaro
Từ Anh sang Việt: Phạm Kim Khánh**

---o0o---

Nguồn

***<http://www.tuvienlienhoa.net>
Chuyển sang ebook 06-12-2017***

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

Phần nhập đề

Thuật ngữ

Chứng đạo ca Ca khúc hoan hỷ giải thoát ra khỏi ngũ uẩn

---o0o---

Phần nhập đề

Ngài Phra Ajaan Mun Bhuridatto Mahàthera (1870-1949) chắc chắn là nhà sư Phật Giáo được kính mộ nhiều nhất trong lịch sử Thái Lan, thời hiện đại. Ngài xuất gia vào năm 1893 và phần lớn sống du phương trong rừng tại Thái Lan, Miến Điện và Lào để hành thiền. Ngài có một số lớn đệ tử, và cùng với sư thầy -- Ngài Phra Ajaan Sao Kantasila Mahàthera -- thiết lập truyền thống

tu sĩ ẩn dật trong rừng, ngày nay lan rộng tại Thái Lan và nhiều quốc gia khác.

Mặc dầu nổi tiếng là một vị đạo sư, rất ít những lời dạy của Ngài được ghi chép lại cho hậu thế. Chỉ còn một quyển sách mỏng lưu truyền vài thời Pháp của Ngài, tựa đề Muttodaya (Tâm Giải Thoát) đã được ấn hành khi Ngài còn tại thế. Thông thường các đệ tử tin rằng chính Ngài không hề viết lại những lời dạy. Tuy nhiên sau khi Ngài viên tịch, bài thơ sau đây được tìm ra trong đám giấy tờ để lại. Như đã có ghi trên trang cuối cùng, bài thơ được soạn thảo nhân một lần Ngài tạm lưu ngụ tại Wat Srapatum (Chùa Đàm Sen), Bangkok, có thể vào đầu thập niên 1930. Hình như vào lúc bấy giờ có một bài thơ nặc danh cũng đề cập đến pháp hành thiền, được ấn hành tại Bangkok, đã gợi nguồn cảm hứng cho Ngài. Vì cả hai bài thơ đều bắt đầu tương tự nhau -- ba mươi chín hàng đầu khởi sự với đoạn "Thuở nọ có một người tự thương mình ..." Tuy nhiên bài thơ của Ajaan Mun sau đó phát triển theo một chiều hướng đặc biệt cho thấy có sự hiểu biết sâu xa và sắc bén hơn nhiều về công trình trau giồi rèn luyện tâm.

Công việc phiên dịch bài thơ gặp phải một số vấn đề khó khăn. Đọc bản thảo rất khó. Ngài Ajaan Mun viết bằng tay, theo ngôn ngữ thời xưa khi tiếng Thái chưa được phổ cập đúng theo tiêu chuẩn hiện nay, chữ viết để lâu nét mực lem luot khó đọc, và vài chữ về sau lại có người thêm thắt sửa đổi. Đó là điểm khó khăn riêng biệt khi dịch bài thơ này. Còn điểm khó khăn thông thường là phải tìm danh từ Anh ngữ cho đúng với ý nghĩa của chữ Thái được dùng trong văn thơ. Những chữ Thái này đã được thận trọng chọn lọc để thích hợp với vần thơ, nhịp thơ, âm tiết và đôi khi không theo cú pháp. Văn phạm phần nào giống như lối văn chương dùng để đánh điện tín hay viết cái tựa lớn cho tờ báo. Lối hành văn này giúp cho câu thơ tiếng Thái, khi được đọc lên nghe nhẹ nhàng êm dịu và ý nghĩa dồi dào phong phú, nhưng lúc muốn chuyển dịch chính xác sang một ngôn ngữ khác thì quả thật là rối ren - - một bài học quý giá cho những ai cảm nghĩ rằng có thể diễn đạt chân lý qua ngôn từ.

Trong bản dịch sau đây tôi cố gắng theo sát ý nghĩa từng chữ càng nhiều càng tốt nhưng đôi khi cũng cần phải gọt giũa để người đọc bản tiếng Anh có thể hiểu dễ dàng. Bởi vì bài thơ được đặt theo lối văn nằm giữa hai hình thức -- *klon* và *rai* -- tôi cố gắng tạo hiệu quả tương tự trong bản tiếng Anh bằng cách xen kẽ câu thơ không vần và câu thơ vần tự do. Kết quả có thể quá theo nghĩa từng chữ để giống như vần thơ, nhưng thiết nghĩ rằng người đọc sẽ quan tâm đến ý nghĩa nhiều hơn là hiệu quả của ngôn từ. Những trường hợp sửa đổi tự do nhất trong bài này được đặt trong dấu ngoặc như

trong đoạn - mĩa mai đề cập đến cơn ghiền làm lạc sửa chữa những sự vật -- theo bốn chánh hình như có sửa đổi.

Người đọc sẽ ghi nhận rằng ở một vài nơi bài thơ hình như đột ngột nhảy vọt từ vấn đề này sang đề tài khác. Trong vài trường hợp có sự đổi thay để thích hợp với vần thơ, nhưng ở nhiều nơi khác thật sự không phải nhảy sang một đề tài khác. Nên nhớ rằng bài thơ tác dụng trên nhiều tầng lớp. Đặc biệt có hai tầng lớp theo song song nhau suốt bài. Đó là:

(1) phân tách sự lầm lạc bên ngoài, gom tâm nhắm vào lỗi của người khác thay vì nhìn lại lỗi của chính mình; và

(2) thảo luận về sự lầm lạc bên trong tâm, nhìn vào (và chỉ trích) những uẩn như phần nào tách rời sự cố gắng của chính mình để hiểu biết nó. Những lời có chiều hướng nhắm thẳng vào một tầng lớp cũng gián tiếp áp dụng cho tầng lớp kia. Như vậy bài thơ thật sự bao gồm một phạm vi thực hành rộng rãi hơn là hình như nó là vậy nếu ta đọc thoáng qua. Đây là một tác phẩm đáng được đọc tới đọc lui nhiều lần.

Nơi đây, tôi xin chân thành bày tỏ lòng biết ơn sự giúp đỡ vô giá của Ngài Phra Ajaan Suwat Suvaco (*Phra Bodhidhammàcariya Thera*) đã rọi sáng cho tôi vài đoạn gút mắt trong bài thơ. Những điểm sai lầm còn lại dĩ nhiên là của tôi.

Thànissaro Bhikkhu
Mettà Forest Monastery
Valley Center, CA 92082-1409
U.S.A.

---o0o---

Thuật ngữ

Dhamma¹: Pháp, một cách tổng quát danh từ này có nhiều tầng lớp ý nghĩa: đường lối của sự vật và chính tự sự vật là vậy; những lời dạy của Đức Phật về đường lối, hay bản chất thiên nhiên, của sự vật; phương pháp thực hành những lời dạy ấy để trau dồi và rèn luyện tâm; và sự chứng ngộ trạng thái Bất Diệt, mục tiêu của pháp hành. Chín Pháp siêu thế là Đạo và Quả của bốn tầng Giác Ngộ -- Nhập Lưu, Nhứt Lai, Bất Lai, và A-La-Hán -- và Niết Bàn (nibbàna - nirvāna).

¹ Thông thường danh từ Dhamma được dịch là Pháp. Theo sự giải thích trên có ba Pháp: 1. Pháp Học, những lời dạy của Đức Phật; 2. Pháp Hành, phương pháp thực hành những lời dạy ấy; và 3. Pháp Thành, mục tiêu của pháp Hành, chứng ngộ trạng thái Bất Diệt. (Lời người dịch)

Jhàna: Thiền, trạng thái toàn định, vững chắc tập trung tâm an trú vào một cảm giác (thọ) hay một ý nghĩ.

Kamma: Nghiệp, hành động có tác ý, có chiều hướng dẫn đến sự tái sinh vào một kiếp sống mới.

Khandha: Uẩn, những phần hợp lại thành năm nhóm tri giác gọi là Ngũ Uẩn. Đó là rùpa (sắc uẩn, những hiện tượng vật lý); vedanà (thọ uẩn, những cảm giác vui thích, đau khổ hay trung tính, không-lạc, không-khổ); sannà (tưởng uẩn, khái niệm, nhãn hiệu, dấu hiệu); sankhàra (hành uẩn, sinh hoạt tâm linh, những tiến trình); và vinnàna (thức uẩn, sự hay biết).

---o0o---

Chứng đạo ca - Ca khúc hoan hỷ giải thoát ra khỏi ngũ uẩn

*Namatthu sugatassa
Panca dhamma-khandhani*

**Con xin khấu đầu đảnh lễ Đấng Thiện Thế,
bậc Tối Thượng Sư, dòng Thích Ca,
bậc Chánh Đẳng Chánh Giác;
và chín Pháp Siêu Thế
cùng Giáo Hội chư Thánh Tăng.**

Giờ đây xin giản lược trình bày
Pháp Ngũ Uẩn,
theo như con được hiểu.

Thuở nọ có một anh chàng hết lòng tự thương mình
và kính sợ phiền não. Anh muốn được hạnh phúc,
loại hạnh phúc vượt khỏi mọi hiểm nguy,
và như thế anh mãi mãi thên thang đi tìm.

Nơi nào người ta nói có hạnh phúc.
là anh khát khao nóng lòng muốn đến,
nhưng bước thên thang quả thật xa xăm diệu vợi.

Anh là hạng người tự thương mình
và thật sự sợ hãi cái chết. Anh thật lòng muốn
thoát ra khỏi cảnh già và chết.

Rồi ngày kia anh chợt tỉnh hiểu thấu chân lý
loại bỏ nguyên nhân của đau khổ và
các pháp hữu vi. Anh tìm thấy
một hang động đầy kỳ quan, thần diệu phi thường,
hạnh phúc vô cùng tận -- tức là thân này.

Trong khi mê mệt ngắm nhìn hang động kỳ quan,
nỗi khổ đau của anh tan biến, cơn sợ hãi dịu dần.
Anh nhìn đi và ngắm lại quanh hòn núi,
chứng nghiệm an lạc vô biên.

Ngại ngần nếu đi gặp bạn bè và tường thuật câu chuyện,
họ sẽ bảo rằng anh khùng điên. Vì thế anh đơn độc
hưởng thụ tâm vắng lặng, từ bỏ ý định tiếp xúc với ai khác,
còn hơn là thơ thần vắn vơ
giữa những người chỉ trích chê bai
và những người tâng bốc tán dương khen tặng,
mệt mỏi và chán nản phiền muộn.

Nhưng rồi có một người khác cũng sợ chết,
tâm hồn khô héo úa tàn và thất vọng.
Người ấy đến gặp tôi và thành thật
than thở với một giọng đáng thương. Anh nói,
"Từ lâu rồi Sư cố gắng hành thiền.
Vậy Ngài đã thấy được chưa
Giáo Pháp thật sự hăng mơ ước?"
(Ồ! Làm thế nào người này biết được tâm mình?)
Anh xin ở lại, và tôi đồng ý.
"Tôi sẽ đưa ông đến một hòn núi vĩ đại
với hang động kỳ quan huyền diệu tuyệt trần
không có khổ đau và ràng buộc:
chánh niệm thấm nhuần toàn thể châu thân.
Ông có thể ngắm nhìn nó trong khi nhàn rỗi
để làm mát dịu tâm hồn và chấm dứt ưu phiền.
Đó là con đường của bậc Thánh Nhân.
Tùy ông đi cùng không,
Tôi không lừa gạt hay cưỡng bách,
chỉ nói cho ông biết sự thật là thế nào."
Thế rồi tôi hỏi đó ông vài câu bí ẩn: Trước tiên:

"*Cái gì chạy?*"

"Cái gì nhanh chóng chạy là *vinnàna*, thức.
Những tác động bước tới, từng hàng,
bước này kế tiếp bước kia.
Không nghi ngờ *sannà*, tưởng uẩn, tin chắc nó là đúng,
nên tâm bị chụp lấy trong khi lảng xảng chạy tới lui.
Tưởng, *sannà*, xông vô tới, nắm chặt những sự vật bên ngoài

rồi kéo lôi vào trong để phỉnh gạt cái tâm.
Làm cho tâm suy nghĩ mơ hồ và chạy ra ngoài tìm kiếm,
rồi lang thang lạc lối.

Sanna, tưởng, giống như một ảo cảnh,
lừa dối phỉnh gạt tâm với nhiều hình ảnh khác nhau."

"Cái gì hoàn toàn thoát khỏi ngũ uẩn?"

"Dĩ nhiên là tâm, và duy nhất chỉ có tâm.
Tâm không nắm giữ hoặc rối loạn bị dính kẹt.
Không còn bị chất độc của quyền sở hữu,
không còn si mê,
đứng vững một mình.

Sanna, tưởng không còn có thể mê hoặc phỉnh lừa
quyến rũ chạy theo."

"Khi nói có sự chết, cái gì chết?"

"Sankhàras, hành uẩn chết, diệt trừ hậu quả của nó."

"Cái gì cột tâm vào vòng quanh?"

"Mánh khéo quỷ quyệt của *sanna*, tưởng, quay cuồng tâm.
Tâm lạc lối vì tín nhiệm *sanna*, tưởng,
nên bị vướng trong những gì nó ưa thích,
rời cảnh giới này của chúng sanh,
rời đi đến cõi kia, mãi mãi xoay tròn
cho đến khi choáng váng mặt mày,
tự quên hẳn mình,
tự hãm mình hoàn toàn trong đêm tối.
Dầu tận lực cố gắng cách nào để tìm Giáo Pháp
cũng không thể nhoáng thấy."

"Cái gì khám phá ra Giáo Pháp?"

"Cái tâm khám phá,
cố tìm cho ra tại sao *sanna*, tưởng, nói 'tốt'
và tâm chụp bắt điều 'xấu'
rồi cưỡng bách tâm tự trói chặt vào thương và ghét."

"Ăn một lần và không bao giờ tìm ăn thêm nữa."

"Châm dứt tình trạng muốn nhìn, muốn hiểu biết,
và hy vọng muốn biết thêm,
Châm dứt tình trạng kẹt dính trong rối loạn.
Tâm ngồi yên trên cái bệ của nó,

buông bỏ, không vương mắc.

"Một cái hồ bốn vách, nước đầy ngập đến miệng."

"Chấm dứt ham muốn, loại bỏ hoài nghi,
trong sạch, không vương bụi trần, và thoát khỏi hiểm họa.
Sannà, tưởng, lắng đọng, *sankhàra*, hành, không khuấy rầy.
Như thế ấy, tâm tràn đầy tới miệng, không gì thiếu.
Yên tĩnh và vắng lặng, tâm không ý nghĩ buồn phiền:
điều đáng cho ta thích thú ngắm nhìn
ngày này qua ngày khác.

Dầu thọ lãnh hàng triệu kho báu ở cảnh trời
cũng không sánh bằng tình trạng hiểu biết thật sự
làm buông xả các hành, *sankhàras*.

Điều chánh yếu nòng cốt: chấm dứt tham vọng.

Nhãn hiệu nằm trong phạm vi của nó
và không xen vào can thiệp.

Cái tâm, không say mê với bất luận gì,
chấm dứt mọi tranh đua.

Cũng như ta lấy mặt gương
và nhìn phản ảnh của mình trong đó:

Không nên bám níu vào *sannà*, tưởng,
nó cũng giống như hình ảnh của ta trong mặt gương.

Không nên đề những vấn đề của hành, *sankhàra*, nhiệm độc.

"Khi tâm hoạt động, ta có thể nhìn thấy
cái tâm chính thật, không giả mạo.

Ta biết chắc rằng sự di động nằm bên trong mình
vì nó đổi thay, biến chuyển.

Tình trạng thay đổi vô chừng
là tính chất của tâm,

Không cần phải chỉ trích ai khác.

Ta biết những loại uẩn khác nhau
trong sinh hoạt của tâm.

"Trước đây tôi ngỡ rằng tưởng, *sannà*, là tâm,
cái tâm dán nhãn đặt tên 'bên trong' và 'bên ngoài',
vì lẽ ấy tôi bị lừa gạt.

Giờ đây biết rằng tâm đảm trách nhiệm vụ,
không còn phân vân,

không hy vọng nương tựa vào bất luận *sannà*, tưởng, nào.

Bất cứ gì phát sanh và hoại diệt

không cần phải làm chủ
hoặc cố gắng ngăn ngừa nó."

*"Cũng dường như leo tận đỉnh cao
của một ngọn núi thật sự khổng lồ và
nhìn trở xuống vùng đồng bằng phía dưới,
thấy mọi chúng sanh."*

"Từ trên cao ngất trời nhìn trở xuống
Ta thấy tất cả mọi sự việc của ta
từ lúc sơ khai,
cấu thành một con đường,
giống như những nấc thang."

*"Thủy triều của một con sông -- nước ròng rồi nước lớn --
có hợp với Chân Lý không?"*

"Ta không thể sửa đổi tình trạng biến chuyển đổi thay
của *sankhàra*, hành.
Do nghiệp uôn nắn,
nó ra đời, không phải để làm cho ai phiền muộn.
Nếu ta nắm giữ lại
để đẩy nó đi đâu này đâu kia,
tâm phải trở thành ô nhiễm và lâm lạc.
Chớ nên nghĩ đến việc kháng cự
đường lối thiên nhiên của sự vật.
Hãy để cho cái tốt và cái xấu theo con đường của chính nó.
Ta chỉ giản dị
tự giải phóng.
Không để vướng víu trong hành uẩn:
Đó là trạng thái thanh bình và mát mẻ.
Khi hiểu biết chân lý,
ta phải buông bỏ, để *sankhàra*, hành, trôi qua
vừa khi thấy sự biến chuyển của nó.
Khi đã mệt mỏi chán chê
ta sẽ để nó đi dễ dàng, không cần phải cưỡng bách.
Giáo Pháp mát mẻ.
Tâm sẽ dừng lại
vì phải chịu sự vật.

"Hoàn tất năm nhiệm vụ?"

"Các uẩn phân chia vấn đề
làm năm lãnh vực,

mỗi lãnh vực có những nhiệm vụ và phần việc của nó.
không còn chỗ cho cái nào khác,
bởi vì hai tay nó đã đầy --
không còn chỗ để nắm giữ
tài sản, địa vị, lời khen, hạnh phúc,
mất tài sản, mất địa vị, tiếng chê, đau khổ.
Để cho mỗi điều ấy theo bản chất thiên nhiên,
thích hợp với chân lý của nó.
Tâm không vương mắc rối ren
với bất luận cái nào trong tám điều ấy,
vì sắc uẩn liên tục tạo cảnh già nua và bệnh hoạn,
không ngừng.

Danh uẩn không bao giờ nghỉ ngơi.
Cả hai làm việc như cái máy
vì phải gánh chịu nghiệp quả
của những gì nó đã làm:
Những điều tốt làm cho nó say mê và hoan hỷ,
Điều xấu khuấy động và làm cho tâm tối đen,
luôn luôn phải suy tư
giống như đang bị lửa thiêu đốt.
Tâm bị ô nhiễm và ngu si đần độn.
Thương và ghét của nó
là những gì tự chính nó suy tưởng nghĩ đến,
vậy thì có thể trách móc ai?

"Ta có muốn thoát ra khỏi cảnh già và chết không?
Điều ấy ngoài tầm mức có thể làm được,
cũng giống như muốn
tâm dừng bước trên thang quanh quẩn và nghĩ suy,
muốn nó ở lại một nơi
và hy vọng tùy thuộc nương nhờ nơi sự đứng yên của nó.
Tâm là cái gì biến chuyển, hoàn toàn bất định.
Sanna, tưởng, chỉ thỉnh thoảng dừng lại một nơi.
Một khi ta trưởng thành trong sự hiểu biết bản chất
của tất cả năm uẩn,
tâm sẽ sáng tỏ và trong sạch,
không ô nhiễm, không còn vấn đề.
Nếu có thể thấu hiểu như vậy,
đó là mức tối thượng,
vì ta đã thấy chân lý,

buông bỏ, rút ra khỏi,
và chứng ngộ giải thoát.
Đó là mức cuối cùng của con đường.
Ta không kháng cự đường lối thiên nhiên --
chân lý của sự vật.
Nghèo và giàu, tốt và xấu,
nổi tiếp hàng dài theo diễn biến bên trong và bên ngoài,
tất cả đều phải trôi qua và tan biến.
Ta không thể nắm giữ lại bất luận gì
mà tâm nhắm đến.
"Giờ đây, khi cái tâm, vốn tự nó là vô chừng, bất định
-- di động, nhanh chóng -- và ta chụp bắt được nó,
đó là khi ta đã tìm được thoải mái cùng tột.
Chuyện nhỏ che tối hiểu biết của ta về những chuyện lớn.
Ngũ uẩn che tối Giáo Pháp hoàn toàn,
và vì lẽ ấy ta lạc nẻo.
Ta phung phí thì giờ
mãi ngắm nhìn ngũ uẩn mà không thấy Giáo Pháp.
Mặc dầu to lớn hơn ngũ uẩn,
Giáo Pháp, ta xem hình như cát bụi."
"Có đó, không đó. Không có, nhưng vẫn có."
*"Đến đây tôi hoàn toàn gặp khó khăn
và không thể hình dung tưởng tượng.
Xin Ngài vui lòng giải thích ý nghĩa của nó."*
"Có sự ra đời
của những nguyên nhân và hậu quả khác nhau,
nhưng nó không phải là chúng sanh,
không tồn tại vững bền,
tất cả đều hoại diệt.
Điều này làm sáng tỏ
ý nghĩa của điểm thứ nhất:
Có đó, không đó.
Điểm thứ nhì, *không có, nhưng vẫn có.*
Đoạn này hàm ý Giáo Pháp sâu xa,
mức cuối cùng của tam giới chúng sanh,
đến đây không còn *sankhàra*, hành
nhưng vẫn còn Giáo Pháp kiên cố, ổn định vững bền.
Đó là Giáo Pháp Kỳ Diệu Vô Song, đúng thật là vô nhị.
Giáo Pháp là Một và không biến chuyển,

thù thắng hơn tất cả chúng sanh, vô cùng tĩnh lặng.
Đó là đối tượng của cái tâm không chao động,
yên tĩnh và ngừng nghỉ,
vắng lặng và sáng tỏ.
Không còn bị mê hoặc,
không còn bị kích thích,
mọi tham vọng đều bị búng nhỏ tận gốc rễ,
không còn phân vân lưỡng lự,
những rối ren vướng mắc của nó với ngũ uẩn
tất cả đều chấm dứt và lắng dịu,
những phương tiện vào tam giới chúng sanh đều bị bẻ gãy,
vứt bỏ quãng đi lòng ham muốn tự phụ,
chấm dứt thương ghét,
không còn sở hữu,
tất cả phiền toái đều được chữa trị
đúng như tâm đã ước nguyện."

*"Xin Ngài vui lòng giải thích thêm con đường của tâm,
bằng một lối khác,
và nguyên nhân sanh đau khổ trong tâm
đã che lấp Giáo Pháp."*

"Nguyên nhân sanh đau khổ quả thật nhiều vô số kể,
nhưng chỉ giản lược tóm tắt.
Chính là tình thương
hằng bóp nhói cái tâm,
làm tâm bận rộn lo âu sợ hãi cho ngũ uẩn.
Nếu Giáo Pháp luôn luôn ở với tâm
ắt chấm dứt mọi luyến ái,
và không còn nguyên nhân tạo đau khổ:
Hãy nhớ điều này: đây là con đường của tâm.
Ta không cần chạy theo quay quẩn với nó
đến độ choáng váng mặt mày.
Cái tâm, khi không có Giáo Pháp cùng ở với nó,
sẽ bám níu vào, luyến ái điều gì nó thích,
lo sợ cho ngũ uẩn,
và chìm sâu trong nguyên nhân sanh đau khổ.

"Như vậy tóm tắt, có đau khổ
và có Giáo Pháp
luôn luôn cùng ở với tâm.

Hãy quán tưởng, suy niệm điều này
cho đến khi thấy chân lý,
tâm sẽ hoàn toàn mát mẻ.
Tuy nhiên dù hạnh phúc và đau khổ
trọng đại to lớn đến đâu,
Nó không làm cho ta kinh sợ.
Không còn say sưa chìm đắm
trong nguyên nhân của đau khổ,
tâm sẽ suôn sẻ an lành.
Chỉ hiểu biết bấy nhiêu đó cũng đủ
làm dịu bớt cơn sốt trong lòng,
và an nghỉ trên đường tìm giải thoát.
Tâm hiểu biết Giáo Pháp quên đi
cái tâm luyến ái bụi trần.
Tâm hiểu biết Giáo Pháp dễ dàng
chắc chắn thấy rằng ngũ uẩn lúc nào cũng căng thẳng.
Giáo Pháp vẫn là Giáo Pháp,
ngũ uẩn là ngũ uẩn, chỉ thế thôi.

"Còn câu
'mát mẻ, thoải mái và thoát khỏi cơn sốt'
hàm ý rằng tâm tự nó cứu lấy nó,
vượt ra khỏi cơn ghiền lằm lạp
[sửa chữa những vật khác].

Hành uẩn, *sankhàra*, không mang lại hạnh phúc nào
và thật sự là đau khổ,
bởi vì nó phải già, bệnh, và chết mỗi ngày.
Khi tâm hiểu biết Giáo Pháp tối thượng,
tâm tự rút tĩa những lằm lạp ô nhiễm
đã làm cho cơn bệnh càng trầm trọng thêm.
Lằm lạp ấy là một lỗi lằm trọng đại của tâm.
Nhưng khi thấy rõ Giáo Pháp,
tâm loại trừ lằm lạp,
và sẽ không còn chất độc trong mình.
Khi tâm thấy Giáo Pháp,
dồi dào tốt đẹp và thoát khỏi mọi lằm lạp,
gặp được Giáo Pháp, nó bỏ rơi lại tất cả những sự vật
đã làm cho nó áy náy bồn chồn.
Tâm chú niệm và tự hay biết mình,
không vương mắc rồi ren bận rộn.

Tình thương đeo níu ngũ uẩn chám dứt,
lòng ưa thích được chữa trị,
những mối lo âu không còn,
tất cả bụi trần đều phủi sạch.
Dầu tâm có suy tư theo đúng với bản chất của nó,
không nên cố gắng chận đứng nó lại.
Và khi ta không ngưng
nó sẽ không chạy nhảy hoang dại,
điều này tránh cho ta khỏi mọi khuấy động.

*"Hiểu biết rằng điều bất thiện sẽ đến
do tình trạng kháng cự chân lý."*

"Bất thiện pháp đến
vì ta không hiểu biết.
Nếu đóng chặt lại cánh cửa mở vào tình trạng
điên rồ đần độn, cuối cùng ắt có thoả mái dễ chịu.
Tất cả điều ác dần dần im lặng, tuyệt đối yên tĩnh.
Tất cả năm uẩn đều đau khổ,
không có hạnh phúc chút nào.

"Trước đây tôi ngu si đần độn và ở trong tình trạng tăm tối
giống như sống trong một hang động.
Lòng ham muốn ước mong được thấy Giáo Pháp,
tôi cố gắng chụp bắt cái tâm và giữ cứng nó lại.
Tôi chụp được và bắt những cái nhãn hiệu tâm linh
lòng ngỡ rằng đó là tâm
cho đến khi thành thói quen.
Tôi làm như thế trong một thời gian thật lâu,
say mê ngắm nhìn nó.
Những cái nhãn hiệu tinh thần giả mạo che mờ tâm
và tôi si mê đắm đuối chơi đùa
với các uẩn (*khandha*) --
Quả thật đáng thương hại cho tôi!
thật tội nghiệp cho tôi!

"Tự mình phân khởi vô cùng tận,
Tôi đi quanh đi quẩn xét đoán người khác
nhưng không thành tựu được gì.
Nhìn lỗi của người khác
lòng đắng cay chua xót,
tựa hồ như chính mình tự thiêu đốt lấy mình,

và trở nên đen đúa như lọ nồi và cháy rụi.
Bất luận ai phải ai quấy, ai tốt ai xấu,
Đó là chuyện của họ.
Công việc của chúng ta là giữ chắc
cho cái tâm tự canh chừng lấy nó.
Không nên để cho bất thiện pháp
lấn quần khuấy rầy và ghé lại.
Hãy làm cho tâm thuần thực thiện xảo
trong phước báu và thiện nghiệp --
hậu quả sẽ là trạng thái thanh bình an lạc.
Thấy người khác xấu và chính ta là tốt
là một vết nhơ tinh thần,
bởi vì ta đã tự khoá chặt vào *khandha*, ngũ uẩn
và nó sẽ giữ lại vững chắc xét đoán ấy.
Nếu tự khóa chặt mình vào *khandhas*, ngũ uẩn
nó sẽ thiêu đốt ta, chắc như vậy,
vì tuổi già, ô nhiễm và chết chóc
sẽ xen nhập vào cuộc chiến:
đây sân hận và tình thương, hiền nhiên là có lỗi lầm,
lo âu, phiền muộn và sợ sệt,
trong khi ngũ dục, năm hình thức cảm xúc,
đem đạo binh nhiều loại khác nhau đến.
Ta không thoát được ra khỏi khổ đau và hiểm họa
bởi vì đã nắm chặt ngũ uẩn, xem đó là của ta.
Một khi thấy lỗi lầm của mình, chớ nên chần chờ.
Hãy bám sát canh chừng
trạng thái bất thường của *sankhàras*, hành.
Khi tâm đã quen thuộc với điều này,
ta chắc chắn sẽ thấy Giáo Pháp Vô Song
đơn độc trong tâm.

" 'Bất thường' hàm ý là cái tâm
vì nó thay đổi nhãn hiệu.
Khi thấy điều này, hãy canh chừng,
lặp đi lặp lại canh chừng,
ngay vào lúc nó đổi thay.
Khi tất cả những đối tượng bên ngoài phai mờ,
Giáo Pháp sẽ xuất hiện.
Khi thấy Giáo Pháp, ta sẽ có khả năng chữa trị
chứng bệnh lo âu.

Chùng đó tâm không còn dính mắc vào cuộc tranh chấp.
Chỉ bấy nhiêu chân lý cũng có thể chấm dứt trò chơi.
Hiểu biết cái không-hiểu-biết
Đó là phương thức thực nghiệm cho cái tâm.
Một khi thấy được, qua tình trạng bất thường,
căn-nguyên-của-tâm ngưng tạo thêm vấn đề.
Tất cả những gì còn lại là cái tâm nguyên thủy,
chân tâm, cái tâm thật và không biến đổi.
Hiểu biết căn-nguyên-của-tâm
đưa đến giải thoát ra khỏi mọi lo âu và lầm lạc.
Nếu đi lệch ra ngoài, đến mục-tiêu-của-tâm
tức khắc ta lạc lối.

" 'Đêm tối' đến từ cái tâm
sở hữu chủ của những gì tốt đẹp.
Sở hữu này do mục-tiêu-của-tâm nghĩ đến.
Căn-nguyên-của-tâm đã là tốt
khi Giáo Pháp xuất hiện, xóa bỏ hoài nghi.
Khi thấy Giáo Pháp tối thượng,
vượt qua thế gian,
tất cả công trình tìm kiếm mơ hồ xưa cũ
bị đào bứng tận gốc rễ và buông bỏ.
Đau khổ [duy nhất] còn lại là
nhu cầu ngủ nghỉ và ăn uống
theo đúng diễn tiến.
Tâm, được thuần hóa, ở gần căn-nguyên-của-tâm,
nghĩ suy, nhưng vẫn không ở chung với tư tưởng.
Bản chất của tâm là phải suy nghĩ.
Nhưng khi cảm nghe có căn-nguyên-của-tâm hiện hữu
thì nó thoát ra khỏi những buồn phiền,
cách xa những khuấy nhiễu, và tĩnh lặng.
Bản chất của *sankhàra*, hành,
khi xuất hiện
là biến tan.
Tất cả hành đều hoại diệt, không có gì còn lại.

Hãy coi chùng cái tâm
khi ta tập trung lại để làm cho nó tế nhị hơn,
vì lúc ấy ta có khuynh hướng ép buộc,
nó dính cứng trong tình trạng không lay động.
Hãy để tâm nhìn đi nhìn lại

tính cách bất thường của nó,
cho đến khi trở thành một thói quen.
Khi ta đến giai đoạn ấy "Ồ!"
nó sẽ đến tự chính nó:
Hay biết giọng hát của tâm,
như một ảo cảnh.
Đức Phật dạy rằng những ô nhiễm của tuệ minh sát
giả dạng như thật,
trong khi nó không thật chút nào.
Sự hay biết những hiện tượng tâm linh
tự chính nó đến,
là trực giác, cái thấy trực tiếp,
không giống như sự nghe và sự hiểu biết
trên tầng lớp vấn đáp.
Sự phân tách những hiện tượng,
tinh thần và vật chất,
cũng không phải là tri kiến tự chính nó khởi phát:
như vậy, hãy nhìn.
Sự hay biết tự nhiên chính nó đến
không phải là giọng hát của tư tưởng.
Hiểu biết căn-nguyên-của-tâm,
và những chấp tư tưởng,
chân tâm ấy giải thoát ra khỏi phiền muộn.
Căn-nguyên-của-tâm ấy chắc chắn
là sự tự động hiểu biết các *sankhàras*, hành.
-- những công việc của sự đổi thay --
không phải là vấn đề phô trương ra ngoài
để thấy hay để hiểu biết một việc.
Nó cũng không phải là hiểu biết căn cứ
trên nhãn hiệu từng cặp.
Chính cái tâm tự hiểu biết
qua di động của bài ca.
Sự hiểu biết của tâm về di động
chỉ giản dị tiếp cận với những chấp tư tưởng.
Trong thực tế, chúng nó không thể bị phân chia:
Tất cả chúng nó là một và cùng một thứ.
Khi cái tâm là hai, điều đó được gọi là
những sự vật rời ren của tướng, *sannà*.
Chính nó là bất thường, vậy tại sao tập trung vào gì khác?

"Khi nhìn thấy chính sự hoại diệt của nó
tâm thoát ra khỏi đêm tối.
Không còn muốn nếm hương vị của chúng
và từ bỏ hoài nghi.
Nó ngưng chạy tìm những vật bên trong và bên ngoài.
Buông bỏ mọi bám níu.
Xa lìa thương và ghét,
đầu nặng nhẹ thế nào.
Nó có thể chấm dứt những ham muốn,
những thâm sâu, tất cả đều tan biến
-- cùng với những gánh nặng lo âu
đã làm cho nó than van rên rỉ --
giống như trận mưa rào tưới mát tâm hồn.
Chính cái tâm tự nó nhận thức tâm mát mẻ.
Tâm mát mẻ vì không có nhu cầu
đi thênh thang quanh quẩn, nhìn người ta.
Biết rằng căn-nguyên-của-tâm trong hiện tại,
không chao động và không lo âu
với bất luận điều tốt hay điều xấu,
vì tốt hay xấu tất cả đều hoại diệt,
với tất cả những trở ngại khác.
Tuyệt đối tĩnh lặng, căn-nguyên-của-tâm
không suy tư cũng không diễn dịch.
Nó chỉ ở với công việc của nó: không trông đợi gì,
không cần phải vương mắc hay rối loạn,
không cần nơm nớp canh chừng.
Ngồi hoặc nằm, nó suy nghĩ
trong cái tâm-căn-nguyên: 'Đã giải thoát'.

*"Lối giải thích của Ngài về con đường
quả thật thâm sâu, xuyên thấu, đầy đủ và rõ ràng.*

Chỉ còn một điều nữa:

*Xin Ngài vui lòng giải thích với chi tiết
cái tâm không giải thoát ra khỏi nguyên nhân của đau khổ."*

"Nguyên nhân của đau khổ là bám níu và thương yêu,
vô cùng quyến rũ,
tạo nên những trạng thái chúng sanh mới
không biết mệt, không nhàm chán.
ở mức độ thấp, ô nhiễm là
nhục dục ngũ trần;

ở tầng cao hơn, là dính mắc trong thiền (*jhàna*).
Nói về những điều này
hoạt động như thế nào trong tâm:
Tất cả là chuyện của chúng sanh say mê với *sankhàra*, hành,
say mê với tất cả những gì xảy ra
trong một thời gian lâu, thật lâu dài --
thấy nó là tốt đẹp,
nuôi dưỡng tâm bằng sự làm lạc,
làm cho nó đắm chìm nỏ mộng
trong tình trạng mê loạn không yên.
Bị lỗi lầm cắn rứt mà không biết hổ thẹn,
say mê, khâm phục ngắm nhìn
bất luận gì nó tưởng tượng --
say mê đến độ quên mình
và không sợ hiểm nguy;
say mê nhìn lỗi người khác,
bất mãn với những gì xấu của họ
còn lỗi của mình thì chẳng xem là gì cả.
Lỗi của người khác dầu to lớn đến đâu
không thể làm cho ta sa đọa địa ngục.
Trong khi đó lỗi của chính ta có thể đưa ta
thẳng xuống tầng địa ngục khắc khổ khốc liệt nhất,
mặc dầu nó không phải là rất ô nhiễm.
Vậy hãy canh chừng xem lỗi của mình
cho đến khi tự nhiên thấy nó đến.
Tránh xa những lỗi lầm ấy
và chắc chắn ta thấy
hạnh phúc mà không có
hiểm họa và lo âu sợ sệt.
Khi rõ ràng nhận thấy những lỗi của mình
hãy cắt ngay tức khắc.
Chớ nên hờ hững hay chần chừ
không quyết tâm như vậy không bao giờ ta thoát khỏi nó.
"Không ngừng muốn những điều tốt:
Đó là nguyên nhân của đau khổ.
Đó là lỗi lầm trọng đại: mãnh liệt kinh sợ điều xấu.
'Tốt' và 'xấu' đều là thuốc độc của tâm,
như vật thực quá nhiều làm bất an cơ thể.
Giáo Pháp không rõ ràng sáng tỏ

vì lòng ham muốn điều tốt của ta.
Sự ham muốn điều tốt, khi quá mãnh liệt,
kéo lôi tâm vào những suy tư khuấy động
cho đến khi tâm đầy ngập điều xấu,
và tất cả những ô nhiễm của nó sanh nở nhanh chóng.
Lỗi lầm càng trọng đại, nảy nở càng nhanh chóng,
Kéo lôi ta càng xa và càng xa cách dần
Giáo Pháp nguyên thủy."

*"Lời giải thích
nguyên nhân của đau khổ này
gọt giũa, thanh lọc tâm tôi.
[Mới đầu] ý nghĩa có vẻ
rời rạc và rối loạn,
nhưng khi Ngài giải thích con đường
thì tâm tôi ngưng, không lay động:
thỏa mãn, yên lặng và thanh bình,
đến cùng."*

"Điều này được gọi là thành tựu
tình trạng giải thoát ra khỏi ngũ uẩn,
Giáo Pháp vẫn ở yên một nơi,
không đến, không đi,
một bản chất thật sự -- chỉ duy nhất có một --
mà không gì làm sai lệch hay quay vòng."

Đến đây chấm dứt câu chuyện. Đúng hay sai,
xin vui lòng sáng suốt suy gẫm đến khi thấu hiểu.

***Do Ngài Phra Bhùridatto (Mun) biên soạn
Wat Srapathum, Bangkok***

---o0o---

INTRODUCTION

Phra Ajaan Mun Bhùridatto Mahàthera (1870-1949) was by all accounts the most highly respected Buddhist monk in recent Thai history. Ordained in 1893, he spent the major part of his life wandering through Thailand, Burma, and Laos, dwelling for the most part in the forest, engaged in the practice of meditation. He attracted a large following of students and -- together with his teacher, Phra Ajaan Sao Kantasila Mahàthera -- was responsible for the

establishment of the forest ascetic tradition that has now spread throughout Thailand and to several countries abroad.

Despite his fame as a teacher, very few of his teachings were recorded for posterity. Only one slim book of passages drawn from his sermons, *Muttodaya* (A Heart Released), was published during his lifetime. His students generally believed that he himself never wrote down any of his teachings, but at his death the following poem was found among the few papers he left behind. As he noted on the final page, he composed it during one of his brief stays in Bangkok, at Wat Srapatum (Lotus-Pond Monastery), probably in the early 1930's. He was apparently inspired by an anonymous poem on the theme of meditation composed and printed in Bangkok during that period, for both poems share virtually the same beginning -- the 39 lines in the following translation beginning with, "Once there was a man who loved himself" Ajaan Mun's poem, however, then develops in an entirely original direction and shows by far a deeper understanding of the training of the mind.

Translating the poem has presented a number of difficulties, not the least of which has been getting a definitive reading of the original manuscript. Ajaan Mun wrote during the days before Thai spelling became standardized, some of the passages were smudged with age, and a few seem to have been "corrected" by a later hand. Another difficulty has been the more general problem of finding the proper English style for translating Thai poetry, which depends heavily on rhyme, rhythm, and a stripped-down syntax, somewhat like that of telegrams and newspaper headlines. This style gives Thai poetry a lightness of style combined with a richness of meaning, but frustrates any attempt to pin down any one precise message for the sake of translation -- an excellent lesson for anyone who feels that the truth is what is conveyed in words.

The following translation is meant to be as literal as possible, although I have fleshed the text out when it seemed necessary to make the English intelligible. Because the original alternates between two poetic forms -- *klon* and *rai* -- I tried to create a similar effect in English by alternating blank verse and free verse. The result is probably too literal to be poetry, but I felt that anyone reading it would be more interested in the meaning than in verbal effects. The instances where I have taken the most liberty with the text have been included in square brackets, as has one passage ironically, dealing with the error of being addicted to correcting things-where the reading of the original seems to have been doctored.

The reader will notice that in a few places the poem seems to jump abruptly from one topic to another. In some cases these shifts were dictated by the rhyme scheme, but in others they are not really shifts at all. Keep in mind that the poem operates on several levels. In particular, two parallel themes run throughout: (1) an analysis of the external error of focusing on the faults of other people instead of one's own,, and (2) a discussion of the mind's internal error of viewing (and criticizing) the *khandhas* as somehow separate from its own efforts to know them. Statements made directly about one level apply indirectly to the other as well. Thus the poem covers a wider range of the practice than might appear at first glance. It's a work that rewards repeated readings.

I would like to express my gratitude to Phra Ajaan Suwat Suvaco (Phra Bodhidhammacariya Thera) for the invaluable help he gave me in untangling some of the knottier passages in the poem. Any mistakes that may remain, of course, are mine.

Thànissaro Bhikkhu

Mettà Forest Monastery

Valley Center,, CA 92082-1409

U.S.A.

---o0o---

GLOSSARY

Dhamma: In general, this word has several levels of meaning: the way things are in and of themselves, the Buddha's teachings about the way things are, the practice of those teachings in training the mind, and the attainment of Deathlessness as the goal of the practice. In this ballad, "*Dhamma*" usually has the final meaning. The nine transcendent *Dhammas* are the paths and fruitions of each of the four stages of Awakening -- stream-entry, once returning, non-returning, and arahantship -- plus *nibbàna* (*nirvāna*).

Jhàna: Concentration; meditative absorption in a physical sensation or a mental notion.

Kamma: Intentional acts that lead to renewed states of becoming and birth.

Khandha: Component parts of sensory perception: *rùpa* (physical phenomena); *vedanà* (feelings of pleasure, pain, or

indifference); *sannà* (concepts, labels, allusions); *sankhàra*(mental fashionings, formations, processes); and *vinnàna* (sensory consciousness).

---o0o---

The Ballad of Liberation from the Khandhas

*Namatthu sugatassa
Panca dhamma-khandhani*

I pay homage to the one Well-gone,
the Foremost Teacher, the Sakyan Sage,
the Rightly Self-Awakened One;
and to the nine transcendent Dhammas;
and to the Noble Sangha.

I will now give a brief exposition
of the Dhamma khandhas,
as far as I understand them.

Once there was a man who loved himself
and feared distress. He wanted happiness
beyond the reach of danger, so he wandered
endlessly. Wherever people said
that happiness was found, he longed to go,
but wandering took a long, long time.
He was the sort of man who loved himself
and really dreaded death. He truly wanted
release from aging and mortality.
Then one day he came to know the truth,
abandoning the cause of suffering and
compounded things. He found a cave of wonders,
of endless happiness, i.e., the body.
As he gazed throughout the cave of wonders,
his suffering was destroyed, his fears appeased.
He gazed and gazed around the mountain side,
Experiencing unbounded peace.

He feared if he were to go and tell his friends,
they'd say he'd gone insane. He'd better stay
alone, engaged in peace, abandoning
his thoughts of contact, than to roam around,

a sycophant, both criticized and flattered,
exasperated and annoyed.

But then there was another man afraid
of death, his heart all withered and discouraged.

He came to me and spoke frankly
in a pitiful way. He said,

"You've made an effort at your meditation
for a long time now.

Have you seen it yet,
the true Dhamma of your dreams?"

(Eh! How is it that he knows my mind?)

He asked to stay with me, so I agreed.

"I'll take you to a massive mountain
with a cave of wonders

free from suffering and stress:

mindfulness immersed in the body.

You can view it at your leisure to cool your heart
and end your troubles.

This is the path of the Noble lineage.

It's up to you to go or not.

I'm not deceiving or compelling you,
just telling you the truth for what it is."

And then I challenged him with riddles. First:

"What runs?"

"What runs quickly is *vinnàna*,
movements walking in a row,
one after another. Not doubting that *sannàs* are
right,
the heart gets caught up in the running back and
forth.

Sannàs grab hold of things outside
and pull them in to fool the mind,
Making it think in confusion and go out searching,
wandering astray.

They fool it with various *dhammas*,
like a mirage."

"What gains total release from the five khandhas?"

"The heart, of course, and the heart alone.

It doesn't grasp or get entangled.
No more poison of possessiveness,
no more delusion,
it stands alone.
No *sannàs* can fool it into following along
behind them."

"When they say there's death, what dies?"

"Sankhàras die, destroying their effects."

"What connects the mind into the cycle?"

"The tricks of *sannà* make it spin.
The mind goes wrong because it trusts its *sannàs*,
attached to its likes,
leaving this plane of being,
going to that, wandering till it's dizzy,
forgetting itself,
completely obscure to itself.
No matter how hard it tries to find the *Dhamma*,
it can't catch a glimpse."

"What ferrets out the Dhamma?"

"The heart ferrets it out,
trying to find out how *sannàs* say 'good'
and grasp at 'bad'
and force it to fasten on loving and hating."

"To eat once and never look for more?"

"The end of wanting to look, to know,
to hope for knowing more,
The end of entanglements.
The mind sits still on its dais,
discarding its attachments."

"A four-sided pool, brimming full?"

"The end of desire, abandoning doubt,
clean, without a mote, and danger-free.
Sannàs settle out, *sankhàras* don't disturb it.
The heart is thus brimming, with nothing lacking.
Quiet and still, the mind
has no lamenting thoughts:

something worth admiring day after day.
Even if one were to gain
heavenly treasures by the millions,
they'd be no match for the true knowing
that abandons all *sankhàras*.
The crucial thing: the ending of desire.
Labels stay in their own sphere and don't intrude.
The mind, unenthralled with anything,
stops its struggling.
Like taking a mirror to look at your reflection:
Don't get attached to the *sannàs*, which are like the
image.
Don't get intoxicated with the issues of *sankhàras*.
"When the heart moves, you can catch sight
of the unadulterated heart.
You know for sure that the movement is in yourself
because it changes.
Inconstancy is a feature of the heart itself,
no need to criticize anyone else.
You know the different sorts of *khandhas*
in the moving of the mind.
"Before, I used to think that *sannàs* were the heart,
labeling "outer" and "inner,"
which was why I was fooled.
Now the heart's in charge, with no concerns,
no hopes of relying on any one *sannà* at all.
Whatever arises or passes away
there's no need to be possessive of
or to try to prevent them."

*"Like climbing to the top of a truly tall mountain
and looking at the lowlands below,
seeing every living being."*

"Way up high, looking back
you see all your affairs
from the very beginning,
forming a path, like stairs."

*"Does the rise and fall of the river
accord with the Truth?"*

"You can't remedy the changing of *sankhàras*.
Fashioned by kamma,
they're out to spite no one.
If you grasp hold of them
to push them this way and that,
the mind has to become defiled and wrong.
Don't think of resisting
the natural way of all things.
Let good and evil follow their own affairs.
We simply free
ourselves.
Unentangled in *sankhàras*:
That's what's peaceful and cool.
When you know the truth,
you have to let go of *sankhàras*
as soon as you see their changing.
When you weary of them,
you let them go easily,
with no need to be forced.
The *Dhamma* is cooling.
The mind will stop
being subjected to things."

"*The five duties complete?*"

"*Khandhas* divide the issues of fashioning
into five realms,
each filled with its duties and affairs,
with no room for any other,
because their hands are full --
no room even for fortune, status, praise, pleasure,
loss of fortune, loss of status, criticism, pain.
They let each of these follow its own nature,
in line with its truth.
The mind's not entangled
with any of these eight,
because physical *khandhas* keep creating
aging and illness without pause.
The mental *khandhas* never rest.
They work like motors
because they must take on the kamma

of what they have done:
Good things make them enthralled and happy,
bad things agitate and darken the heart,
making it think without stop.
as if it were aflame.
The mind is defiled and dull.
Its loves and hates
are things it has thought up on its own,
so who else can it blame?

"Do you want to escape aging and death?
It's beyond the range of possibility,
as when we want the mind to stop
wandering around and thinking,
when we want it to stay at one
and hope to depend on its stillness.
The mind is something that changes,
totally uncertain.
Sannàs stay in place only from time to time.
Once we grow wise to the nature
of all five *khandhas*,
the mind will be clear and clean,
free from stain, with no more issues.
If you can know in this way,
it's superlative,
because you see the truth,
withdraw,
and gain release.
That's the end of the path.
You don't resist the natural way
of the truth of things.
Poverty and wealth, good and bad,
in line with events both within and without,
all have to pass and vanish.
You can't grasp hold of anything
at which the mind takes aim.
Now, when the mind's inconstant on its own
-- aquiver, quick -- and you catch sight of it,
that's when you find the ultimate in ease.
Small things obscure our knowledge of the large.

The *khandhas* totally obscure the *Dhamma*,
and that's where we go wrong. We waste our time
in watching *khandhas* so that we don't see
the *Dhamma* that, though greater than the *khandhas*,
seems like dust."

"*There is, there isn't. There isn't, yet there is.*"

"Here I'm totally stymied
and can't figure it out.
Please explain what it means."

"There is birth of various causes and effects,
but they are not beings,
they all pass away.

This is clear,
the meaning of the first point:
There is, there isn't.

The second point, there isn't, yet there is:

This refers to the deep *Dhamma*,
the end of all three levels of existence,
where there are no *sankhàras*,
and yet there is the stable *Dhamma*.
This is the *Singular Dhamma*, truly solitary.

The *Dhamma* is One and unchanging,
excelling all being, extremely still.

The object of the unmoving heart,
still and at respite,
quiet and clear.

No longer intoxicated,
no longer feverish,
its desires all uprooted,
its uncertainties shed,
its entanglement with the *khandhas*
all ended and appeased,
the gears of the three levels of the cosmos all
broken,

overweening desire thrown away,
its loves brought to an end,
with no more possessiveness,
all troubles cured

as the heart had aspired."

*"Please explain the mind's path
in yet another way,
and the cause of suffering in the mind
that obscures the Dhamma."*

"The cause is enormous, but to put it briefly,
it's the love
that puts a squeeze on the heart,
making it concerned for the *khandhas*.
If the *Dhamma* is with the heart
throughout time,
that's the end of attachment,
with no more cause for suffering:
Remember this, it's the path of the mind.
You won't have to wonder,
spinning around till you're dizzy.
The mind, when the *Dhamma*'s not always with it,
gets attached to its likes,
concerned for the *khandhas*,
sunk in the cause of suffering.

"So in brief, there's suffering
and there's the *Dhamma*
always with the mind.
Contemplate this until you see the truth,
and the mind will be completely cool.
However great the pleasure or pain,
they'll cause you no fear.
No longer drunk with the cause of suffering,
the mind's well-gone.
Knowing just this much is enough
to soothe your fevers,
and to rest from your search for a path to release.
The mind knowing the *Dhamma* forgets
the mind attached to dust.
The heart knowing the *Dhamma* of ultimate ease
sees for sure that the *khandhas* are always stressful.
The *Dhamma* stays as the *Dhamma*,
the *khandhas* stay as *khandhas*, that's all.

"And as for the phrase,
'Cool, at ease, and freed from fever,'
this refers to the mind that's rescued itself
from the addictive error
[of correcting other things].

The *sankhàra* aggregate offers no pleasure
and truly is painful,
for it has to age, grow ill, and die every day.
When the mind knows the unexcelled *Dhamma*,
it extracts itself from its defiling error
that aggravates disease.
This error is a fierce fault of the mind.
But when it clearly sees the *Dhamma*,
it removes its error,
and there's no more poison in the heart.
When the mind sees the *Dhamma*,
abundantly good
and released from error,
meeting the *Dhamma*, it sheds all things
that would make it restless.
It's mindful, in and of itself,
and unentangled.
Its love for the *khandhas* comes to an end,
its likes are cured,
its worries cease,
all dust is gone.
Even if the mind thinks in line with its nature,
we don't try to stop it.
And when we don't stop it,
it stops running wild.
This frees us from turmoil.

"Know that evil comes from resisting the truth."

"Evil comes from not knowing.
If we can close the door on stupidity,
There's ultimate ease.
All evil grows silent, perfectly still.
All the *khandhas* are suffering, with no pleasure at
all.

"Before I was stupid and in the dark,
as if I were in a cave.
In my desire to see the *Dhamma*,
I tried to grab hold of the heart to still it.
I grabbed hold of mental labels,
thinking they were the heart
until it became a habit.
Doing this I was long enthralled
with watching them.
Wrong mental labels obscured the mind
and I was deluded into playing around
with the *khandhas* --
Poor me!

"Exalting myself endlessly,
I went around passing judgment on others
but accomplishing nothing.
Looking at the faults of others
embitters the heart,
as if we were to set ourselves on fire,
becoming sooty and burned.
Whoever's right or wrong, good or bad,
That's their business.
Ours is to make sure
the heart looks after itself.
Don't let unskillful attitudes buzz around it and land.
Make it consummate
in merit and skill --
the result will be peace.
Seeing others as bad and oneself as good
is a stain on the heart,
for one latches onto the *khandha*
that holds to that judgment.
If you latch onto the *khandhas*
They'll burn you for sure,
for aging, defilement, and death will join in the fray:
full of anger and love, obvious faults,
worries, sorrows, and fears,
while the five forms of sensuality
bring in their multifarious troops.

We gain no release from suffering and danger
because we hold to the five *khandhas* as ours.
Once you see your error, don't delay.
Keep constant watch on the inconstancy
of *sankhàra*.

When the mind gets used to this,
you're sure to see the *Singular Dhamma*,
solitary in the mind.

" 'Inconstancy' refers to the heart
as it moves from its labels.

When you see this, watch it
again and again,
right at the moving.

When all external objects have faded away,
the *Dhamma* will appear.

When you see that Dhamma, you recover
from mental unrest.

The mind then won't be attached to dualities.
Just this much truth can end the game.

Knowing not-knowing:

That's the method for the heart.

Once we see through inconstancy,
the mind-source stops creating issues.

All that remains is the primal mind,
true and unchanging.

Knowing the mind-source
brings release from all worry and error.

If you go out to the mind-ends,
You're immediately wrong.

" 'Darkness' comes from the mind
possessive of what's good.

This possessiveness is thought up
by the mind-ends.

The mind-source is already good
when the *Dhamma* appears, erasing doubt.

When you see the superlative *Dhamma*,
surpassing the world,

all your old confused searchings
are uprooted and let go.

The [only] suffering left
is the need to sleep and eat
in line with events.

The heart stays, tamed, near the mind-source,
Thinking, yet not dwelling on its thoughts.
The nature of the mind is that it has to think,
But_ when it senses the mind-source
it's released from its sorrows,
secluded from disturbances, and still.

The nature of *sankhàras*
when they appear
is to vanish.
They all decay; none remain.

Beware of the mind
when you focus on making it refined,
for you'll tend to force it
to get stuck on the stillness.

Get the heart to look again and again
at its inconstancy, until it's a habit.

When you reach "Oh!"
it will come on its own:
awareness of the heart's song,
like a mirage.

The Buddha says the corruptions of insight
disguise themselves as true
when actually they're not.

The awareness of mental phenomena
that comes on its own,
is direct vision,
not like hearing and understanding
on the level of questioning.

The analysis of phenomena,
mental and physical,
is also not vision that comes on its own:
so look.

The awareness that comes on its own
is not the thought-song.

Knowing the mind-source
and mind-moments,

the source-mind is released from sorrow.
The mind-source's certain
automatic knowledge of *sankhàras*
-- the affairs of change --
is not a matter of parading out
to see or know a thing.
It's also not a knowledge based
on labeling in pairs.
The mind knows itself
from the motion of the song.
The mind's knowledge of the motion
is simply adjacent mind-moments.
In fact, they can't be divided:
They're all one and the same.
When the mind is two, that's called
sannà entangling things.
Inconstancy is itself, so why focus on anyone else?

"When the heart sees its own decayings,
it's released from darkness.
It loses its taste for them,
and abandons its doubts.
It stops searching for things within and without.
Its attachments all fall away.
It leaves its loves and hates,
whatever weighs it down.
It can end its desires,
its sorrows all vanish --
together with the weighty cares
that made it moan --
as if a shower of rain were to refresh the heart.
The cool heart is realized by the heart itself.
The heart is cool for it has no need
to wander around, looking at people.
Knowing the mind-source in the present,
it's unshakeable and unconcerned
with any good or evil,
for they must pass away,
with all other impediments.
Perfectly still, the mind-source

neither thinks nor interprets.
It stays only with its own affairs:
no expectations,
no need to be entangled or troubled,
no need to keep up its guard.
Sitting or lying down, one thinks
at the source-mind: 'Released.' "

"Your explanation of the path
is penetrating,
so encompassing and clear.
Just one more thing:
Please explain in detail the mind
unreleased from the cause of suffering. "

"The cause of suffering is attachment and love,
extremely enthralled,
creating new states of being
without wearying.
On the lower level, the stains
are the five strands of sensuality;
on the higher level, attachment to *jhàna*.
In terms of how these things
act in the mind:
It's all an affair of being enthralled with *sankhàras*,
enthralled with all that have happened
for a long, long time --
seeing them as good,
nourishing the heart on error,
making it branch out
in restlessness distraction.
Smitten by error, with no sense of shame,
enthralled with admiring
whatever it fancies --
enthralled to the point where it forgets itself
and loses its sense of danger;
enthralled with viewing the faults of others,
upset by their evil,
not seeing its own faults as anything at all.
No matter how great the faults of others,
they can't make us fall into hell.

While our own faults can take us
to the severest hell straightaway,
even if they aren't very defiling at all.

So keep watch on your faults
until it comes naturally.

Avoid those faults
and you're sure to see
happiness free
from danger and fear.

When you see your faults clearly
cut them right away.

Don't dawdle or delay
or you'll never be rid of them.

"Wanting what's good, without stop:

That's the cause of suffering.

It's a great fault: the strong fear of bad.

'Good' and 'bad' are poisons to the mind,
like foods that enflame a high fever.

The *Dhamma* isn't clear

because of our basic desire for good.

Desire for good, when it's great,
drags the mind into turbulent thought until
the mind gets inflated with evil,
and all its defilements proliferate.

The greater the error, the more they flourish,
taking one further and further away
from the genuine *Dhamma*."

*"This way of explaining
the cause of suffering
chastens my heart.*

*[At first] the meaning
was tattered and tangled,
but when you explained the path
my heart didn't move:
at respite, still, and at peace,
reaching an end at last."*

"This is called the attainment
of liberation from the *khandhas*,

a *Dhamma* that remains in place,
with no coming or going,
a genuine nature -- the only one --
with nothing to make it stray or spin."

With that, the tale is ended. Right or wrong,
please ponder with discernment till you know.

-- *Composed by Phra Bhùridatto (Mun)*
Wat Srpathum, Bangkok

---o0o---

HÉT