



## Chứng đạo ca

Ca khúc hoan hỷ giải thoát ra khỏi ngũ uẩn  
(Khandhavimutti Samangidhamma)

**Tác Giả: Ngài Ācariya Mun Bhuridatto**  
**Chuyển Dịch từ Thái sang Anh: Ajaan Thanissaro**  
**Từ Anh sang Việt: Phạm Kim Khánh**

### Phản 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 đăm 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 Đăm 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 trong tựa 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 dồi 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 vẽ 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 văn 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 rồi 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 năm 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 văn 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 - mia mai đề cập đến con ghiền lâm lạc sửa chữa những sự vật -- theo bản 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 văn 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 Bodhidhammacariya 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.*

-ooOoo-

## Thuật ngữ

**Dhamma** [\*]: 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 giồi và rèn luyện tâm; và sự chứng ngộ trạng thái Bất Diệt, mục tiêu của pháp hành. Chín Pháp siêu thể là Đạo và Quả của bốn tầng Giác Ngộ -- Nhập Lưu, Nhứt Lai, Bất Lai, và A-La-Hán -- và Niết Bàn (nibbāna - nirvāna).

*[\*] 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)*

**Jhāna**: 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 sanh vào một kiếp sống mới.

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

-ooOoo-

## Chứng đạo ca

**Ca khúc hoan hỷ giải thoát ra khỏi ngũ uẩn**

*Namatthu sugatassa*  
*Panca dhamma-khandhāni*

**Con xin khấu đầu dâng lễ Đấng Thiện Thệ,  
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 thành đi tìm.  
Nơi nào người ta nói có hạnh phúc.  
là anh khát khao nóng lòng muốn đến,  
nhưng bước thên thành 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 mết 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,  
chúng nghiệm an lạc vô biên.

Ngài ngừng nếu đi gặp bạn bè và tường thuật câu chuyện,  
họ sẽ bảo rằng anh khùng điên. Vì thế anh đơn độc  
hường thụ tâm vắng lặng, từ bỏ ý định tiếp xúc với ai khác,  
còn hơn là thơ thần vẫn vơ  
giữa những người chỉ trích chê bai  
và những người tăng 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 thậm nhuần toàn thể châu thân.  
Ông có thể ngắm nhìn nó trong khi nhân rồi  
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 đồ 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 lãng xăng chạy tới lui.  
Tưởng, *sannà*, xông vồ tới, nắm chặt những sự vật bên  
ngoài  
rồi kéo lôi vào trong để phình 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 phình 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.  
*Sannà*, tưởng không còn có thể mê hoặc phình lừa  
quyển 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?*"

"Mảnh khoé quý quyết của *sannà*, tưởng, quay cuồng tâm.  
Tâm lạc lối vì tín nhiệm *sannà*, 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,  
có tìm cho ra tại sao *sannà*, 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."*

"Châm 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 rây.  
Như thể 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.  
Đầu 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: châm dứt tham vọng.  
Nhân hiệu nằm trong phạm vi của nó  
và không xen vào can thiệp.  
Cái tâm, không say mê với bất luận gì,  
châm 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*, nhiễm 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 không lở 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 uốn 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 lầm 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 chường  
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 vướng mắc rồi 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 đứng yên của nó.  
Tâm là cái gì biến chuyển, hoàn toàn bất định.  
Sanna, tương, 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 chùng, 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 phụng 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 điêm thứ nhất:

*Có đờ, không đờ.*

Điền 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 quần 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 luyện 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, chi thể 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 lâm lạc  
[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 tia những lâm lạc ô nhiễm  
đã làm cho cơn bệnh càng trầm trọng thêm.  
Lâm lạc ấy là một lõi lâm trọng đại của tâm.  
Nhưng khi thấy rõ Giáo Pháp,  
tâm loại trừ lâm lạc,  
và sẽ không còn chất độc trong mình.  
Khi tâm thấy Giáo Pháp,  
dồi dào tốt đẹp và thoát khỏi mọi lâm lạc,  
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 vướng mắc rồi ren bận rộn.  
Tình thương đeo níu ngũ uẩn chấm dứt,  
lòng ưa thích được chữa trị,  
những mối lo âu không còn,  
tất cả bụi trần đều phui sạch.  
Dầu tâm có suy tư theo đúng với bản chất của nó,  
không nên cố gắng chặn 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 thoải 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 tâm 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 nhân 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 nhân 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 phần 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 nổi 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 quân khuấy rây 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 khoá 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:  
đầy sân hận và tình thương, hiển 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 chừ.  
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,  
lập đi lập 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.  
Chừng 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 lảm 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 chừng 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 vắn 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 *sankhâras*, hành.  
-- những công việc của sự đổi thay --  
không phải là vấn đề phò trương ra ngoài  
để thấy hay để hiểu biết một việc.  
Nó cũng không phải là hiểu biết căn cứ  
trên nhân 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, *sannâ*.  
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,  
dầu nặng nhẹ thế nào.  
Nó có thể chấm dứt những ham muốn,  
những tham 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 thành 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 tỉnh lặng, căn-nguyên-của-tâm  
không suy tư cũng không diển dịch.  
Nó chi ở với công việc của nó: không trông đợi gì,  
không cần phải vướng 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  
quá 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 quyền 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 lảm lạc,

làm cho nó đắm chìm nở mọng

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 dẫu 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 dẫu 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

hiềm họa và lo âu sợ sệt.

Khi rõ ràng nhận thấy những lỗi của mình

hãy cắt ngay tức khắc.

Chớ nên hờ hông 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."

*"Lối 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***

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Bản dịch Anh ngữ](#)

Chân thành cảm ơn Bác Phạm Kim Khánh đã gửi tặng bản điện tử (Bình Anson, 05-2002)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 06-05-2002